

OBSERVATIESCHEMA

LOOPTECHNIEK

Datum observatie: _____

Naam atleet: _____

Cat.: _____

Buikspieren goed op spanning		+	+/-	-
1	Bovenlichaam rechtop			
2	Hoofd in het verlengde van de rug rechtop			
3	Schouders naar achteren en ontspannen laag			
4	Armen gebogen en actief naar achteren zwaaien			
5	Bekken in neutrale positie			

Been snel en vroeg naar voren		+	+/-	-
1	Knie direct buigen wanneer de hak de grond verlaat			
2	Knie direct naar voren wanneer de hak de grond verlaat			

Reactief lopen		+	+/-	-
1	Voorvoet optrekken wanneer de hak de grond verlaat			
2	Voorvoet opgetrokken houden tot en met grondcontact			