

## Praktijksessie binnen Nr. 55

### De Pose loopmethode: veel vallen en opstaan

Jacky Ledeboer

Looptechniek is *hot*. Er bestaan diverse stromingen, waaronder de Pose Methode.

Dr. Nicholas Romanov (Russische hoogleraar bewegingsleer en topcoach) zette de 'Pose method of Running' al in de 1970 op papier. Pas na zijn verhuizing naar Amerika in de jaren '90 kregen zijn ideeën meer bekendheid. De Pose methode ziet de zwaartekracht als belangrijkste bron van voortbewegen en snelheid. Daarbij wordt ernaar gestreefd de loopbeweging uit te voeren op een manier die het lichaam zo min mogelijk belast.

Volgens de Pose loopmethode bestaat er een duidelijke standaard voor hardlopen. Deze standaard maakt het mogelijk de loopstijl te analyseren en fouten te herkennen. Met behulp van zogeheten *drills* worden de deelwelingen ingeslepen en vervolgens via korte stukjes lopen geïntegreerd.

Alle *drills* hebben de 'runningpose' als uitgangspositie.

Pose brengt nog altijd veel onrust en discussie te weeg. De theorie staat haaks op bijna alles wat er eerder over lopen geschreven is.

'De zwaartekracht als bron van bewegen? Onzin! Je loopt toch met je benen?' Toch is het uitgangspunt minder onzinnig dan het lijkt. De zwaartekracht oefent 24 uur per dag invloed uit op je lichaam. Het lijkt logisch om te onderzoeken hoe je daar tijdens het hardlopen zo slim mogelijk mee om gaat.

Je hebt een open geest en een grote bereidheid tot verdieping nodig om op de Pose-manier te leren lopen. Het proces zal letterlijk en figuurlijk gepaard gaan met veel vallen en opstaan, maar je kunt er als loper in allerlei opzichten sterk je voordeel mee doen.

Jacky Ledeboer

*"Wees niet verbaasd over nieuwe ideeën; want u weet heel goed dat iets niet ophoudt met waar zijn omdat het door maar weinigen wordt geaccepteerd".*

*Spinoza (1632-1677)*

## De Pose loopmethode

Veel vallen en opstaan



Dr. Nicholas Romanov

Presentatie: Jacky Ledeboer

## Uitgangspunten Pose

- Er bestaat één ideale techniek, ongeacht afstand, lichaamsbouw, snelheid en talent
- De zwaartekracht is de belangrijkste bron van voortbewegen. Een goede looptechniek maakt zo handig mogelijk gebruik van de zwaartekracht
- Hardlopen is een technische vaardigheid. Goed hardlopen is niet per definitie aangeboren

Soms zit het mee.....



En soms zit het tegen.....



**Technisch goed lopen leidt tot;**

- Efficiënt bewegen
- Gezond bewegen

Het stelt je in staat het beste uit jezelf halen

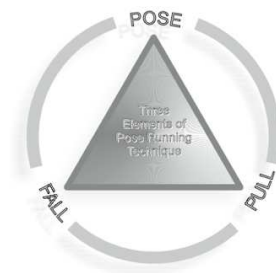
*“Lopen zoals de natuur het bedoelt heeft”*

*Dr. N. Romanov*

## Pose basiselementen

1. De Pose
2. De Fall
3. De Pull

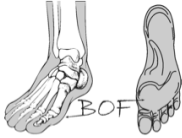
(en verder doe je zoveel mogelijk niets)



## De Pose

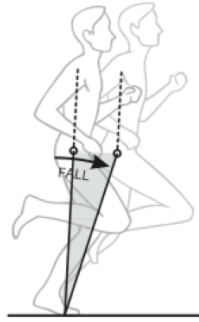


- Bewust ingenomen houding, in balans
- Gesteund op je voorvoet (BOF)
- Knie licht gebogen
- Voorvoet, heup, schouder, hoofd liggen op een denkbeeldige rechte lijn
- Geladen met energie (S-curve)



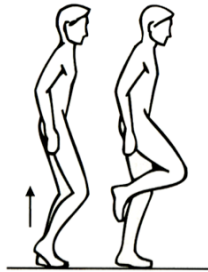
- Als je in Pose staat, ervaar je de zwaartekracht al. Je voelt het gewicht van je lichaam op je voorvoet (BOF) rusten

## De Fall



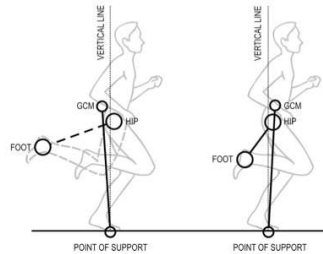
- Het naar voren leunen vanuit Pose (als een stok)
- Hierdoor komt je lichaamszwaartepunt voorbij het steunpunt (je voorvoet) en kan de zwaartekracht zijn werk gaan doen
- Het lichaam VALT naar voren (je zet dus niet af)
- Het vallen vindt plaats van midstance tot toe-off

## De Pull



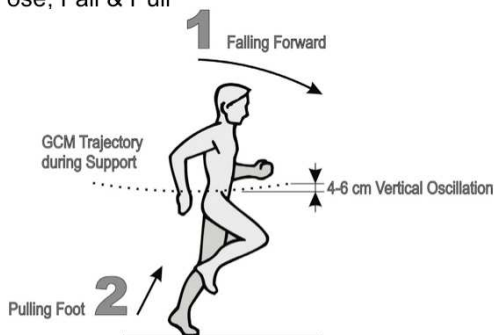
- Het optrekken van je enkel onder je heup om van standbeen te wisselen

## Essentie Pull



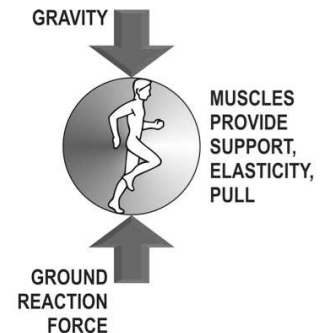
Het deelzwaartepunt van je zwaaibeen zo snel mogelijk onder de heup (op de lijn door je voorvoet en heup) brengen om weer opnieuw te kunnen vallen

- Hardlopen volgens Pose is niet anders dan het praktisch toepassen van de drie elementen: Pose, Fall & Pull



## Krachten tijdens hardlopen

- Spierkracht
- Elasticiteit
- Grondreactiekracht
- Zwaartekracht



## Spierkracht

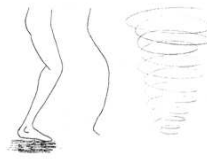
### 1. Willekeurig

- = Doelgericht, bewust
- De Pull (hamstrings)
- Lichaamshouding (de Pose)

### 2. Onwillekeurig

- = Reactief en Fzw. georiënteerd
- Opvangen impact landing
- De beweging van het been in de zwaafase

## Elasticiteit



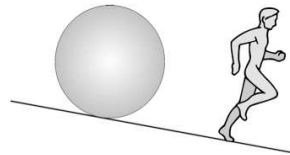
- Spieren en pezen hebben elastische eigenschappen
- Belangrijkste structuren; voetboog, achillespees, quadriceps, hamstrings en heup abductoren (ITB)
- Lading en ontlading gebeurt in de stand- en zwaafase
- Een hoge pasfrequentie (streven naar minimaal 180 pm) zorgt voor kort grondcontact
- Elasticiteit levert de minimaal benodigde verticale oscillatie (4-6cm) om telkens weer opnieuw te vallen

## Grondreactiekracht



- Dat wat je van de grond "terugkrijgt" door de kracht die je erop uitoefent
- In Pose wordt er niet meer kracht op de grond uitgeoefend dan nodig om de steunfase te doorlopen

## Zwaartekracht



- De hoek waaronder je valt (valhoek) bepaalt de loopsnelheid en de hiermee samengaande pasfrequentie, de bewegingsuitslagen van de ledematen en de paslengte
- De maximale valhoek ligt rond de 22 graden (sprint)
- Nog verder vallen heeft geen zin omdat daarna de verticale verplaatsing de horizontale verplaatsing gaat overheersen. Je valt letterlijk naar de grond

## Het leerproces

- Begrip van de methode
- Drills (oefeningen) gevolgd door korte stukjes lopen
- Verbeteren perceptie! (gevoel van juist bewegen)
- (Elasticiteit/Kracht/Lenigheid)
- Video analyse (vergelijking standaard, frames tellen 1:1/2:2)
- Aanpassen schoeisel
- Geduld en doorzettingsvermogen
- Plezier!!!!!!!

## Veel gemaakte fouten

