



PLAYBOOK BASEBALL HONKLOPEN

Het talentenprogramma wordt ondersteund door:







Inhoudsopgave

Inhoudsopgave.....	3
Honklopen	4
I. In de dugout	4
II. Het inslagperk.....	5
III. Van thuis naar het eerste honk.....	5
IV. Loper op het eerste honk.....	7
V. Loper op het tweede honk.....	9
VI. Loper op het derde honk.....	10
VII. Stelen van het tweede honk.....	11
VIII. Stelen van het derde honk	14
IX. Stelen van de thuisplaat	15
X. Bijzondere spelsituaties	15
XI. Algemene regels bij hoge ballen	16
Sprinten.....	17
I. Inleiding.....	17
II. Looptechniek	18
III. Looptraining moet specifiek gericht zijn.....	19
IV. Samenvattend.....	21

Suggesties tot verbetering van inhoud of bruikbaarheid zullen in dank worden vernomen.

Niets uit het handboek mag worden gekopieerd zonder bronvermelding.

Robert Eenhoorn, Martijn Nijhoff en Gijs Selderijk – gijs.selderijk@knbsb.nl

Honklopen

Goed kunnen honklopen is een instelling.

Een instelling met “hustle” waarbij men altijd 100% voluit gaat. Agressief op de honken, altijd denken aan een extra honk en daardoor de honken op volle snelheid rond. Hierdoor legt men extra druk bij de verdediging en zullen zij sneller fouten maken. De bal is hetgeen de looper stopt. Daarbij moet men als honkloper altijd weten waar de bal is.

Een instelling waarbij je jezelf optimaal voorbereid en informatie inwint om goede beslissingen te kunnen nemen (zie in de dug-out).

Een instelling waarbij men ieder trainingsmoment aangrijpt om het honklopen te trainen. Reageren op geslagen ballen tijdens een batting practice.

I. In de dugout

A. Tijdens de wedstrijdvoorbereiding

1. De wedstrijdvoorbereiding van de tegenstander verschaft belangrijke informatie coaches en spelers. Informatie die nodig is bij het nemen van de juiste beslissing tijdens het honklopen.
 - a. Hoe sterk en nauwkeurig zijn de aangooien van de velder?
 - b. Hoe snel is de velder bij het verwerken van de bal?
 - c. Hoe zijn de defensieve kwaliteiten van iedere speler?
 - d. Hoe spelen de korte-stop en tweede honkman het dubbelspel?
2. De condities van het veld - Is het gravel tussen de honken hard of zacht? Zijn er natte plekken in de looppaden? Hoe hoog is het gras? Hoe is het hekwerk op fout gebied?

B. Tijdens de wedstrijd - Voor de alerte coaches en spelers levert de wedstrijd extra informatie op over de tegenstander.

1. De pitcher
 - a. Hoe ziet men dat de pitcher naar thuis gaat of een pick-off maakt? Waar zit het verschil in beweging?
 - b. Hoe snel is de bal in de handschoen van de catcher gemeten vanaf de start van werpbeweging?
 - c. Gooit de pitcher in een patroon? Is hij voorspelbaar in timing, ritme, worp en/of locatie.
2. De catcher – Valt de catcher op zijn knieën als hij een worp vangt? Dekkt hij het eerste honk bij een slechte aangooi? Wat voor een worpen vraagt hij met lopers op de honken? Hoeveel tijd heeft de catcher nodig om de bal op het tweede honk te gooien?
3. De binnenvelders – Houden binnenvelders lopers kort bij het honk door te dreigen of een pick-off te maken? Dit geldt met name voor de korte-stop en tweede honkman.
4. De buitenvelders - Hoe agressief benaderen buitenvelders een groundbal? Hoe snel heeft de buitenvelder de bal van zijn handschoen in de gooihand? Hoe nauwkeurig is hun aangooi? Gooien zij achter lopers aan? Dekken zij de acties in het binnenveld?

II. Het inslagperk

- A. De slagman die staat in te slaan heeft een coachende taak voor de looper die probeert te scoren.
 1. De speler kan aangeven of de looper al of niet een sliding moet maken en aan welke kant van de thuisplaat.
 2. Als de honkloper bij een grondbal in het binnenveld kan worden uitgemaakt op de thuisplaat, dient de speler "rundown" te roepen en te wijzen naar het derde honk. De honkloper moet proberen zo lang mogelijk in de rundown te blijven om de slagman/honkloper de mogelijkheid te geven om door te gaan naar het tweede honk.



III. Van thuis naar het eerste honk.

- A. Hoewel we snelheid vanuit het slagperk benadrukken, mag dit nooit ten koste gaan van een goede swing. Met het achterste been (gezien vanaf de pitcher) wordt de eerste stap naar het eerste honk gemaakt.
- B. Voor de honkloper gelden drie observaties op weg naar en bij het bereiken van het eerste honk.
 1. Grondbal - Wordt de bal verwerkt door een binnenvelder of verlaat de bal het binnenveld?
 - a. Bal in het binnenveld - Als de bal in het binnenveld blijft loopt men het laatste deel buiten de foullijn (of erop). De looper richt zich op een doel twee meter over het honk en raak het honk aan de voorkant (beide voeten mogelijk). Leun voorwaarts en kijk naar het honk als men op het honk stapt.



- b. Bal door het binnenveld - Als de bal het binnenveld verlaat moet de ronding naar het eerste honk vroeg worden ingezet. Denk erom dat in een korte beweging naar de bal wordt gekeken als deze de binnenvelder bereikt. Dit is op de tweede of derde stap van de looper.

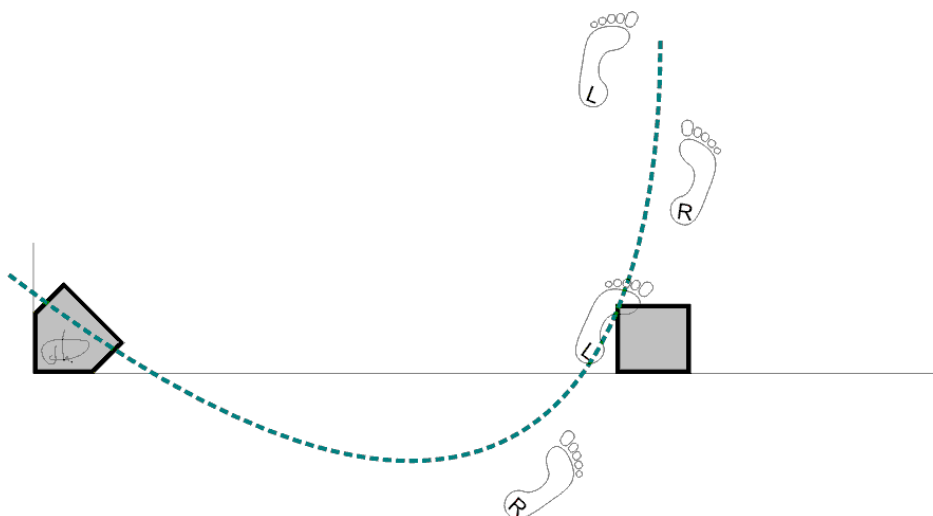
2. De eerste honkman - Als er een aangooi op het eerste honk is, moet de looper letten op de lichaamsbeweging van de eerste honkman. Als de eerste honkman langs de foutlijn beweegt in de richting van de thuisplaat moet de looper een sliding maken om een tikactie te vermijden. In nagenoeg alle andere gevallen concentreert de looper zich op de voorzijde van het honk (gezien vanuit de looprichting). Men remt pas af na contact te hebben gemaakt met het honk.



3. “Overthrow” – Nadat er contact is gemaakt met het honk worden direct de passen verkleind en tijdens de volgende stap naar rechts gekeken om te zien of een slechte aangooi is doorgeschoten. Dit gebeurt zonder de romp te draaien, daarna het gezicht richting veld draaien.

- C. Het rondenvan van het eerste honk - Denk altijd tweehonkslag als de bal het binnenveld verlaat. Rond het eerste honk agressief. Ga er nooit vanuit dat de buitenvelder de bal eenvoudig verwerkt.

1. Start met rondenvan van het eerste honk zodra de bal het binnenveld heeft verlaat en wijk daarbij 2 à 2,5 meter uit van de honklijn.



2. De looper stapt met de linkervoet op de binnenkant van het honk. Men mag echter geen snelheid minderen om met de linkervoet goed uit te komen. Contact met de rechtersvoet is in dat geval ook mogelijk. De honkloper concentreert zich op de bovenzijde, binnenkant van het honk en “hangt” met het bovenlichaam naar binnen (scheef hangen als een motorcoureur in de bocht).



3. Hoever de honkloper na het rondenvan over het eerste honk gaat is afhankelijk van waar de bal in het buitenveld is geslagen. Bij een bal in het linksveld geslagen zal men het eerste honk verder rondenvan dan bij een bal in het rechtsveld geslagen.
4. Als men na het rondenvan van het honk afremt, is de schouderlijn loodrecht op de richting van de bal. Als men terug gaat naar het honk blijft men naar de bal kijken.

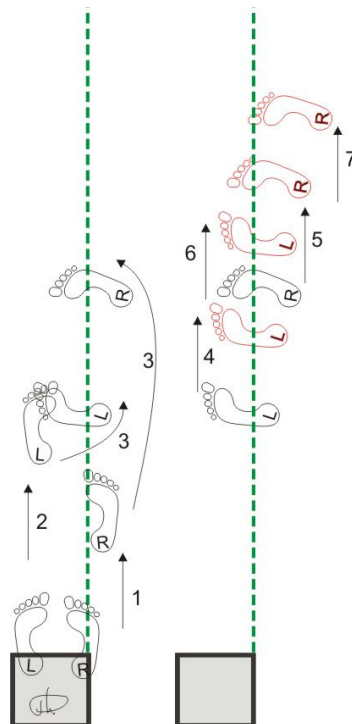
5. De beslissing om naar het tweede honk te gaan, kan alleen door de honkloper zelf worden genomen. Met twee uit mag men iets meer risico nemen om in scoringspositie te komen. Wees alert op een bal, die door een (buiten)velder slecht wordt verwerkt.
6. Bij een honkslag met een looper op het tweede honk, kan de slagman/honkloper naar het tweede honk gaan als de looper vanaf het tweede honk probeert te scoren en het mogelijk een "net in – net uit" situatie wordt op de thuisplaat. Met name bij twee uit moet dit worden benadrukt. Er zijn uitzondering waarbij de slagman/honkloper niet door naar het tweede honk gaat. Dit is naar gelang de gegeven situatie.
7. Als de looper vanaf het tweede honk probeert te scoren gaat de slagman/honkloper door naar het tweede honk, zodra de buitenvelder de bal over de cut-off man gooit. De beslissing kan worden genomen zodra de bal de hand van de buitenvelder verlaat. Bij een slechte aangooi op de cut-off man maar wel binnen zijn bereik, maakt de slagman/honkloper schuifpassen richting het tweede honk. Afhankelijk van de actie van de cut-off man start men door naar het tweede honk, of keert men terug naar het eerste honk.
8. Honklopers moeten altijd proberen een extra honk te bereiken. Maar tevens geldt dat de eerste nul niet op het tweede honk mag vallen en de eerste en derde nul niet op het derde honk.

IV. Loper op het eerste honk.

- A. BTSV - Zodra de actie is beëindigd en de looper (met de ogen op de bal) terugkeert naar het honk geldt:
 1. Bal - Waar is de bal?
 2. Tekens - De tekens van de derde honkcoach worden op het honk ontvangen. Bij een foutslag (geldt ook bij een steelpoging) worden de tekens tijdens het teruglopen ontvangen.
 3. Score(bord) - Hoeveel nullen zijn er? Wat is de stand? Welke inning is het?
 4. Verdediging - Kijk waar de binnen- en buitenvelders staan opgesteld.
- B. De primary lead - **Neem een constante afstand. De afstand wordt bepaald door atletisch vermogen, reactiesnelheid, pitcher en veldcondities.** Start zodra de pitcher op de plaat staat en zijn tekens van de catcher krijgt, vanaf de achterzijde van het honk, in een rechte lijn naar het tweede honk.

1. Standaard afstand –

- a. Start met rechts, links, kom dwars op de looprichting en neem één schuifpas. Zodra de pitcher in zijn vaste stand komt, kan de looper (een) extra schuifpas(sen) nemen. **Des te verder van het honk, des te kleiner de schuifpassen.** Tijdens de schuifpassen **blijven de voeten laag bij de grond (step and slide)** en komen de voeten niet volledig bij elkaar. **Daardoor houdt de looper balans kan hij snel reageren bij een pick-off.**
- b. De looper neemt een maximale afstand, waarbij hij zich comfortabel voelt. Ga als looper nooit zo ver dat je jezelf zorgen maakt over het terug gaan bij een pick-off in plaats van het tweede honk te stelen. Een linkshandige eerste honkman maakt over het algemeen snellere



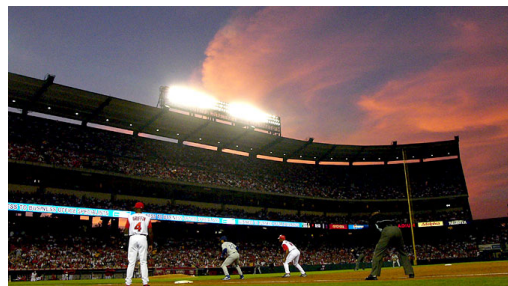
tikacties dan een rechtshandige. Men kan de afstand variëren door meer of minder schuifpassen te nemen.

2. One way lead – Als men vanuit de standaard positie twee extra schuifpassen neemt komt men in de “one way lead” positie. Vanuit deze positie beweegt de loper op de eerste beweging van de pitcher;
 - a. Terug naar het eerste honk - “one way lead back”.
 - b. Start naar het tweede honk - “one way lead go”.
3. Atletisch houding - De knieën zijn licht gebogen en de rug is recht. De armen zijn licht gebogen en hangen ontspannen aan de voorzijde van het lichaam. De rechtersvoet is iets geopend. Het lichaamsgewicht is op de ballen van de voeten. Afhankelijk van de intentie van de loper is het gewicht over beide voeten verdeeld, iets meer op links of iets meer op rechts.

4. Terugkeren naar het honk - Als men terugkeert naar het eerste honk, richt de loper zich op de achterste hoek van het honk. De eerste beweging is een korte heupactie die wordt ingezet met het linkerbeen, waardoor men frontaal op de looprichting komt, gevolgd door een stap op rechts. Op de volgende stap op links wordt de headfirst sliding ingezet. **De loper pakt het honk met zijn rechterhand en zijn hoofd naar het buitenveld gedraaid.**



- C. Secondary leads - Op de beweging van de pitcher naar thuis maakt de loper twee à drie schuifpassen, waarbij de loper de pitcher zodanig probeert te timen dat zijn rechtersvoet de grond raakt om het moment dat de bal in de slagzone komt. De loper concentreert zich op de bal en neemt een extra schuifpas bij een bal, die vóór de plaat de grond ingaat.



1. Terugkeren naar het honk - Als de bal de slagman passeert keert de loper terug naar het honk, waarbij hij naar de catcher blijft kijken. Ook nu starten we met een korte heupactie die wordt ingezet met het linkerbeen gevolgd door een stap met rechts. De loper eindigt met een stap met links op het honk, waarbij het bovenlichaam over de linkervoet helt. Hierdoor heeft de loper een sterke positie ten opzichte van de honkman.



- D. Reageren op geslagen ballen - Als de loper de pitcher goed heeft getimed, sluit zijn reactie op een geslagen bal precies aan op zijn “secondary lead”.

1. Grondballen - Op alle grondballen gaat de loper naar het tweede honk. Met minder dan twee nullen en een mogelijkheid op een dubbelspel, breekt de loper het dubbelspel op.
2. Hoge ballen - Bij een hoge bal boven foutgebied of bij een “zekere” vangbal, waarbij de loper na de vangbal een honk kan opschuiven, maakt de loper contact met



het honk en start na de vangbal. In alle andere gevallen gaat de loper zover van zijn honk dat hij na de vangbal veilig kan terugkeren naar zijn honk terwijl op een (vang)fout mogelijk een extra honk kan worden bereikt.

Een zekere vangbal is een hoge bal binnen het directe bereik van een veldspeler, waarbij deze voldoende tijd heeft om positie te kiezen voor de vangbal.

3. Line-drive - Bij een line-drive blijft de loper staan na zijn “secondary lead” en gaat direct terug naar zijn honk, tenzij de loper onderweg is naar het tweede honk om het honk te stelen of op een hit and run (run and hit).

Ronden tweede honk - Tijdens het rondenvan van het tweede honk wijkt de loper maximaal 2 á 2,5 meter uit van de honklijn. Dit is gelijk aan het rondenvan van het eerste honk. Bij een bal geslagen achter de loper (rechtsveld) laat hij zich leiden door de coach op het derde honk. De loper kijkt vijf meter voor het tweede honk naar de derde honkcoach, kijkt naar het raken van het honk en kijkt daarna direct weer naar de coach op het derde honk. In de overige gevallen beslist hij op eigen beoordeling.



V. Loper op het tweede honk

- A. BTSV - Als de actie is beëindigd en de loper terugkeert naar het honk geldt:
 1. Bal - Waar is de bal?
 2. Tekens - De tekens van de derde honkcoach worden op het honk ontvangen. Bij een foutslag (geldt ook bij een steelpoging) worden de tekens tijdens het teruglopen ontvangen.
 3. Score(bord) - Hoeveel nullen zijn er? Wat is de stand? Welke inning is het?
 4. Verdediging - Kijk waar de binnen- en buitenvelders staan opgesteld. Met name vanaf het tweede honk is de korte-stop belangrijk.
- B. Primary lead – De “primary lead” bestaat uit zes wandelpassen, startend met rechts aan de achterzijde van het honk, gevolgd door een stap waarbij dwars op de looprichting wordt gekomen. Ongeacht het aantal nullen wordt de afstand genomen in lijn met de achterzijde van het honk. De atletische houding is hetzelfde als op het eerste honk. De loper concentreert zich op de pitcher en heeft geen coach nodig om op tijd terug te zijn op het tweede honk bij een pick-off. Honklopers hoeven bij deze afstand ook niet te reageren op een fake van de korte-stop of tweede honkman. Een pitcher heeft gemiddeld 1.3 seconde nodig om te draaien en een pick-off te gooien op het tweede honk. Een loper heeft bij deze afstand gemiddeld 1.2 seconde nodig om terug te keren op het tweede honk. Minder snelle honklopers kunnen een kortere “primary lead” nemen met een agressievere “secondary lead”.
- C. Secondary lead - Op de beweging van de pitcher naar de thuisplaat neemt de loper twee schuifpassen. Pas op voor pitchers die regelmatig vanuit hun beweging doordraaien en een pick-off maken (inside-move). De loper leest tijdens de “secondary lead” de bal en let op ballen in de grond gegooid en geslagen ballen. Reageren op ballen in de grond vraagt de loper de bal te lezen die van de catcher afstuit.
- D. Reageren op geslagen ballen - Bij een ongedwongen loop geldt dat bij een grondbal aan de loper zijn linkerzijde, en die de pitcher passeert, de loper naar het derde honk gaat. Ook in situaties waarbij de derde honkman tijdens het verwerken van de bal zijn positie moet opgeven (en niet op tijd terug kan zijn om de loper te tikken) gaat de loper naar het derde

honk. Met een honkloper op het tweede- en derde honk is de reactie afhankelijk van de reactie van de voorste looper.

1. Gedwongen loop - Bij een gedwongen loop geldt dat de looper altijd gaat, maar niet in een tikactie loopt.
2. Hoge bal - Bij een hoge bal geldt de algemene regel, bij een line-drive gaat de looper zodra de bal de binnenvelder passeert. Bij nul uit ga je eerder terug naar het honk om na de vangbal het derde honk te kunnen bereiken (loper op het derde honk met één uit). Bij één uit blijf je eerder van het honk om bij een uiteindelijke honkslag of vangfout te kunnen scoren. Met twee uit maakt het minder veel uit of de loper op het tweede - of derde honk staat.

VI. Loper op het derde honk.

- A. BTSV - Als de actie is beëindigd en de looper terugkeert naar het honk geldt:
 1. Bal - Waar is de bal?
 2. Tekens - De tekens van de derde honkcoach worden op het honk ontvangen. Bij een foutslag (geldt ook bij een steelpoging) worden de tekens tijdens het teruglopen ontvangen.
 3. Score(bord) - Hoeveel nullen zijn er? Wat is de stand? Welke inning is het?
 4. Verdediging - Kijk waar de binnen- en buitenvelders staan opgesteld.
- B. Primary lead - De loper neemt zijn "primary lead" op fout gebied ongeveer een halve meter achter de foutlijn. Hij stapt rechts, links, komt met rechts dwars op de looprichting en maakt tot slot een aansluitpas. Men kan op het derde honk net zoveel afstand van het honk nemen als de derde honkman van het honk speelt.
- C. Secondary lead - De "secondary lead" bestaat uit een drietal passen. De eerste stap met rechts zorgt voor een korte heupactie waarbij de romp dwars op de heuvel staat en waardoor men terugkomt in de looprichting. Daarna volgt een stap met links en een stap met rechts. De loper timet zijn passen zodanig, dat de rechtervoet (45 graden) naar de grond beweegt zodra de bal de slagzone binnengaat. Als de bal de slagman passeert, maakt de loper een cross-over stap met rechts waarbij hij op goedgebied stapt. Hierdoor wordt het voor de catcher moeilijker om een aangooi te maken naar de derde honkman.
- D. Reageren op geslagen ballen - De reactie van de loper op een geslagen bal is afhankelijk van de agressiviteit waarmee wordt honk gelopen. Overigens geldt dit voor alle honken en niet alleen het derde honk. De risico's zijn dan ook navenant.
 1. Contact - De meest agressieve reactie is die waarbij de loper start op het moment dat de bal de knuppel raakt (contact), ongeacht of de bal omhoog of omlaag gaat. Kom direct tot stilstand bij een line-drive. Als op contact wordt gelopen neemt de coach de verantwoordelijkheid voor het line-drive dubbelspel. De loper moet proberen zo snel mogelijk terug te komen op het derde honk, maar de kans is groot dat het dubbelspel wordt gemaakt.
 2. Naar de grond - Iets minder agressief is de reactie waarbij de loper start als hij ziet dat de bal van de knuppel naar de grond gaat.



3. Binnenvelder staan diep - Nog minder agressief is de reactie waarbij de looper start als hij ziet dat de bal naar een binnenvelder wordt geslagen die diep staat opgesteld. Bij een bal geslagen naar de hoekposities blijft men staan.
4. Door het binnenveld – De meest voorzichtige reactie is om als honkloper te wachten tot de bal door het binnenveld is geslagen.
5. 1-3 situatie - In deze situatie, minder dan twee uit, gaat de looper op iedere grondbal naar thuis, tenzij:
 - a. De bal in de grond wordt geslagen tussen thuis en de heuvel, of in de richting van de eerste of derde honkman. In dit geval is er geen kans op een dubbelspel, terwijl er een grote kans is op een nul op thuis.
 - b. De looper van het eerste honk is gestart (steelpoging of een hit and run) en de bal naar de eerste- of derde honkman wordt geslagen.
6. Hoge bal - Bij een hoge bal maakt de looper contact met het honk, tenzij de bal zo ondiep is geslagen dat de looper na de vangbal niet kan scoren. De looper staat bij ballen geslagen op goed gebied met zijn rechterschoen op het honk. Bij ballen op foutgebied gebruikt hij zijn linkschoen, waardoor de looper snel kan reageren na de vangbal. Men gebruikt het honk om een goede afzet te maken.

VII. Stelen van het tweede honk

Het stelen van een honk wordt bepaald door zelfkennis, concentratievermogen, reactievermogen, (zijwaartse) snelheid, veldcondities, belangrijkheid punt en lezen van de situatie (bijv. pick-off pitcher en handelingsnelheid catcher).

Een honkloper moet weten hoeveel tijd hij nodig heeft om een honk te stelen, zowel vanuit zijn standaard afstand van het honk als vanuit een verlengde afstand. Hij moet ook weten hoeveel tijd de catcher nodig heeft voor zijn aangooi op het tweede honk, gerekend vanaf het moment dat de bal contact maakt met zijn handschoenen tot het moment dat de bal op het tweede honk is ontvangen. Tevens moet hij weten hoe snel de pitcher op thuis is en de bal in de handschoenen van de catcher komt.

Tijdens alle steelpogingen en hit and runs kijkt de looper op de tweede of derde stap met een korte beweging van het hoofd in de slagzone om de bal op te pikken. Hierbij wordt het hoofd gedraaid en niet opgetild.



De tijd van een linkshandige pitcher heeft duidelijk een ander invloed als die van een rechtshandige pitcher. Bij een linkshandige pitcher is pas interessant vanaf het punt dat het duidelijk is dat hij naar thuis gaat. Uitzondering vormt de linkshandige pitcher met een snelle tijd (1.3 seconde of minder) of juist een hele trage tijd (meer dan 1.7 seconde). De linkshandige pitcher met een slechte pick-off wisselt vaak de snelheid van zijn beweging naar thuis af. Het stelen van het tweede honk op deze pitchers is in feite hetzelfde als bij een rechtshandige pitcher. In het zeldzame geval dat een snelle linkshandige pitcher ook een goede pick-off heeft, wordt het stelen van het tweede honk erg moeilijk.

Met een langzame linkshandige pitcher kan de honkloper stelen op de eerste beweging van de pitcher en bij een pick-off op het eerste honk toch safe zijn op het tweede honk.

- A. Stelen op een rechtshandige pitcher - De gemiddelde tijd om vanuit een standaard afstand van het honk het tweede honk te stelen is 3.4 seconden. De gemiddelde tijd van de pitcher om de bal naar de thuisplaat te gooien is 1.4 seconde en de gemiddelde tijd van de catcher om de bal naar het tweede honk te gooien bedraagt 2.0 seconden. Om honklopers te helpen bij het honklopen tegen een rechtshandige pitcher kan aan de tijden een kleurcode worden toegekend, t.w.:

Gemiddelde tijd voor een aangooi op het tweede honk

pitcher 1.4 sec

catcher 2.0 sec

totaal 3.4 sec

Groen - De loper is tenminste 0.1 seconde sneller als de totale tijd van pitcher en catcher samen.

Oranje - De tijd van de loper is nagenoeg gelijk (± 0.1 seconde) aan de totale tijd van pitcher en catcher.

Rood - De loper is tenminste 0.1 seconde langzamer als de totale tijd van pitcher en catcher.

Bij groen moet de loper met succes kunnen stelen (succespercentage 75% of meer). Bij oranje heeft de loper net iets extra nodig om succesvol te kunnen stelen. Dat extra kan een goede jump zijn of een steelpoging op een langzamere worp (curve of change-up). Bij rood is de aanval aangewezen op hit and run of de delayed steal (zie verderop in document).

Observatiepunten bij rechtshandige pitchers -

1. Hoofd

- a. Klep van de pet wijst naar beneden - Een rechtshandige pitcher laat vaak zijn hoofd zakken als hij vanuit zijn ooghoeken de loper op het eerste honk controleert, waardoor de klep van zijn pet omlaag wijst. Vaak wordt vanuit deze hoofdstand de pick-off gegooit. Als hij naar thuis gaat gooien tilt hij zijn hoofd op en wijst de klep van de pet horizontaal of omhoog.
- b. Positie van het hoofd - Sommige pitchers kijken altijd naar het derde honk als zij een pick-off op het eerste honk gaan gooien.

2. Bovenlichaam

- a. Open schouder - Schouderlijn al of niet opengedraaid. Als een pitcher in zijn werphouding komt met zijn linkerschouder opengedraaid om de loper beter te kunnen zien, wordt hij erg kwetsbaar. Als hij een pick-off gooit draait zijn schouder verder open. Als hij naar de plaat gaat moet hij zijn schouder indraaien. Zodra zijn schouder indraait kan men als loper vertrekken. De pitcher mag niet zijn schouder indraaien en vervolgens toch een pick-off naar het eerste honk gooien. Dit is schijn!
- b. Leunen lichaam - Voorste schouder zakt iets naar de plaat. Sommige pitchers "leunen" iets naar de thuisplaat voordat zij hun leg lift inzetten. Als een pitcher dit doet kan men als loper op de beweging van zijn schouder vertrekken.
- c. De voorste elleboog - Als een pitcher in zijn werphouding komt is zijn voorste elleboog dicht bij zijn lichaam. Als hij naar het eerste honk gaat gooien wordt de voorste elleboog van het lichaam af bewogen. Als loper ziet men nu daglicht tussen de voorste elleboog en het lichaam. Bij een worp naar de plaat blijft de elleboog bij het lichaam tijdens het optillen van het stapbeen.

3. Onderlichaam

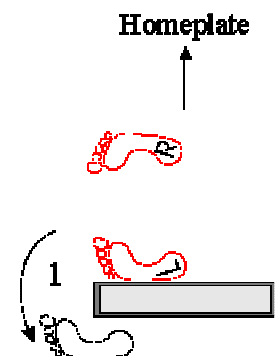
- a. Linkerhiel of rechterhiel - Als een rechtshandige pitcher naar de thuisplaat gaat, komt zodra hij zijn been optilt eerst de linkerhiel van de grond. Bij een pick-off wordt om af te stappen eerst de rechterhiel opgetild.

4. Overige

- a. Ritme pitcher - Sommige pitchers ontwikkelen een vast patroon als zij op de heuvel staan. Vaak kan een looper, vanaf het moment dat hij in zijn atletische houding komt aftellen wanneer de pitcher zijn beweging naar de thuisplaat start.
- b. Handpositie - Sommige pitchers hebben een zeer hoge handpositie als zij in de werphouding komen. Het blijkt dat zij vanuit deze positie in 90% van de gevallen naar de plaat gooien.

- B. Stelen op een linkshandige pitcher - De pick-off bewegingen van de linkshandige pitcher op het eerste honk zijn gebaseerd op misleiding. De pitcher moet proberen de pick-off beweging en de beweging naar thuis zolang mogelijk op elkaar te laten lijken. Met name nu zijn de observatiepunten van belang om zo vroeg mogelijk in de beweging van de pitcher te kunnen aangeven of hij naar thuis gaat.

In de eerste innings moetenlopers met de “one way lead back” (verlengde afstand) pick-offs op het eerste honk uitlokken. Zij moeten daarbij bedacht zijn op de afstap pick-off van de linkshandige pitcher.



Observatiepunten bij linkshandige pitcher -

1. Hoofd

- a. De pitcher die naar het eerste honk kijkt als hij naar thuis gooit en naar thuis kijkt als hij naar het eerste honk gooit. Veel linkshandige pitchers hebben de gewoonte niet naar hun doel te kijken als zij gooien. De pitcher kan daarbij ook verscheidene malen zijn hoofd bewegen van eerste honk naar thuis en terug, maar zijn laatste blik verraad waar hij heen gaat gooien.

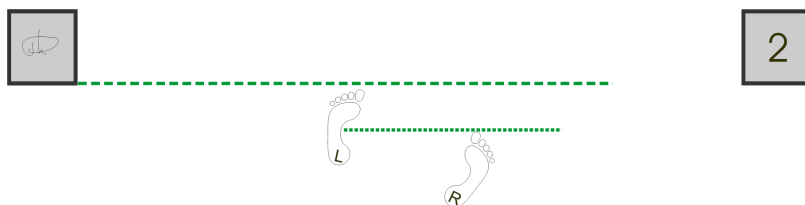
2. Bovenlichaam

- a. Bovenlichaam – Het bovenlichaam is rechtop in plaats van licht gebogen. Als de pitcher naar het eerste honk gooit is zijn bovenlichaam vaak meer rechtop, mogelijk dat hij zelfs iets achterover hangt. Bij zijn worp naar thuis is zijn bovenlichaam vaak wat meer gebogen.
- b. Positie van de handen - Sommige pitchers hebben hun handen hoger als zij naar het eerste honk gooien. Bij een worp naar thuis zijn de handen wat lager en vaak ook wat meer naar achter.
- c. Stand van de schouderlijn - Zodra de voorste schouder draait in de richting van het eerste honk, kan men een pick-off verwachten. Blijft de schouderlijn naar thuis dan zal hij ook naar thuis gooien.

3. Onderlichaam

- a. Hoge beenbeweging in tegenstelling tot een lage beenbeweging - De pitcher houdt zijn been laag bij zijn pick-off op het eerste honk om een betere hoek voor zijn aangooi te krijgen. Als hij naar thuis gaat komt zijn been hoger. Een goede honkloper kan dit verschil oppikken en starten op het moment dat de pitcher bij een hoge beenbeweging zijn hoogste punt bereikt.

- b. Snelheid van de leg lift - Veel linkshandige pitchers gebruiken een langzame, meer open beenbeweging als zij naar eerste honk gooien. Bij een worp naar thuis is de beenbeweging sneller en meer gesloten. Lopers worden hierdoor vaak verrast.
 - c. Stand van de tenen - Als de pitcher naar het eerste honk gooit wijzen de tenen van zijn voorste voet vaak naar beneden tijdens de beenbeweging. Als hij naar thuis gaat wijzen de tenen vaak omhoog en zie je de onderkant van zijn schoen.
 - d. Voorste been passeert de plaat tijdens de beenbeweging - Volgens de regels moet de pitcher nu naar thuis gooien of doordraaien in de richting van het tweede honk (inside-move). De inside-move is echter een pick-off beweging die een linkshandige pitcher bijna nooit maakt. Als zijn voorste been de plaat passeert kan je als loper vertrekken. Gooit hij toch een pick-off naar het eerste honk dan is het schijn.
 - e. Ruimte tussen de benen - Veel linkshandige pitchers hebben bij een pick-off naar eerste honk een "open" beenbeweging, waardoor je meer ruimte tussen de benen ziet. Zij proberen zo een betere hoek te krijgen voor hun aangooi. Bij een worp naar thuis is de beenbeweging meer gesloten en komen de benen bijna op één lijn.
- C. Startsnelheid - Er zijn wat elementaire uitgangspunten die de honkloper helpen om zijn startsnelheid te vergroten en de tijd die nodig is om een honk te stelen te verkleinen.
- 1. Open de voorste voet - De voorste voet is iets opengedraaid naar het tweede honk
 - 2. Plaats de voorste voet iets naar achteren - De rechtersvoet staat, t.o.v. de honklijn, een halve voet achter de linkervoet.
 - 3. Lichaamsgewicht - Het lichaamsgewicht is op de voorvoeten en iets meer op de bal van de linkervoet.



- 4. Blijf laag - Het hoofd wordt niet direct in de eerste stap opgetild, maar komt in de eerste vijf meter geleidelijk omhoog.
- 5. Armen - Gebruik de armen. Tijdens de eerste heupinzet wordt de rechter elleboog in een korte beweging naar het lichaam gebracht. Gebruik daarna de armen in een pompende beweging.

VIII. Stelen van het derde honk

Honklopers vinden het vaak makkelijker om het derde honk te stelen dan het tweede honk. Dit geldt vooral bij een linkshandige pitcher. De gemiddelde tijd om het derde honk te stelen vanuit een normale afstand en twee schuifpassen is 2.7 seconden

- A. De voorspelbare pitcher - Op een pitcher die de loper op het tweede honk een voorspelbaar aantal keren controleert en dan stopt om zijn doel op te pikken voordat hij zijn werpbeweging ingaat, kan betrekkelijk eenvoudig het derde honk worden gestolen.
- 1. Dubbel schuifpas methode - Daarbij maakt de loper schuifpassen naar het derde honk op het moment dat de pitcher naar thuis kijkt om zijn doel op te pakken. Als de loper zijn

tweede schuifpas al heeft ingezet op het moment dat de pitcher zijn beenbeweging start, kan het derde honk worden gestolen.

2. Twee keer kijken - Bij een pitcher die een loper altijd twee keer controleert, neemt de loper nadat de pitcher voor de eerste keer heeft gekeken een kleine schuifpas en daarna gebruikt hij de dubbele schuifpas zoals hiervoor beschreven.

- B. Pitchers met een langzame beweging - Pitchers die er langer dan 1.5 seconde over doen om de bal naar de thuisplaat te gooien zijn kwetsbaar voor een steelpoging. Als de loper een verlengde "primary lead" kan nemen wordt de gemiddelde tijd om het derde honk te stelen 3.1 seconden. Met name linkshandige pitchers zijn kwetsbaar in deze situatie.

IX. Stelen van de thuisplaat

Als de pitcher met een loper op het derde honk vanuit zijn vrije stand gooit en de loper onvoldoende controleert kan de thuisplaat worden gestolen. Een actie overigens met het nodige risico. In deze situatie is het de taak van de slagman om met een fake stootslag de catcher achter te houden.

X. Bijzondere spelsituaties

- A. Delayed steal - De verlate steelpoging is een aanvallende verrassingstactiek voor als de verdediging niet verwacht dat de loper gaat stelen. De loper neemt zijn een normale afstand van het honk. Op de beweging van de pitcher naar thuis neemt de loper drie schuifpassen richting het tweede honk, waarna hij doorstart naar het tweede honk. De verlate steelpoging is succesvol als:
 1. Het tweede honk niet wordt gedekt tussen worpen van de pitcher.
 2. De loper op het eerste honk niet wordt controleren.
 3. De catcher bij het ontvangen van de bal zich op een knie laat vallen.
- B. Hit and run - De loper neemt zijn standaard afstand van het honk. Als de pitcher naar de thuisplaat beweegt, breekt de loper naar het volgende honk. Op zijn tweede of derde pas kijkt de loper met een korte hoofdbeweging naar de slagzone om de bal op te pikken en te kunnen reageren.
- C. Suicide break – Het stelen van de thuisplaat. De loper op het derde honk neemt zijn "primary - en secondary lead" en start naar de thuisplaats als de voorste voet van de pitcher de grond raakt.





- D. Rundowns – Als een looper wordt ingesloten tussen twee honken moet hij zo lang mogelijk proberen in de rundown te blijven, zodat de andere lopers de kans krijgen een honk op te schuiven.

XI. Algemene regels bij hoge ballen

In de volgende gevallen maakt de looper contact met het honk.

1. Hoge bal boven foutegebied - Als de bal valt is het een foutslag en is het spel dood. Alleen na de vang is er een mogelijkheid om een honk op te schuiven, afhankelijk van waar de bal wordt gevangen
2. Als de looper na de vangbal het volgende honk kan bereiken maakt men contact met het honk en start de looper na de vang naar het volgende honk.
3. Lopers op het eerste- en derde honk – Als de looper op het derde honk contact maakt met het honk, doet de looper op het eerste honk automatisch hetzelfde.

In alle overige gevallen gaat men zover van het honk dat men na de vangbal veilig terug kan komen op het honk, terwijl de looper op een vangfout mogelijk het volgende honk of zelfs een extra honk kunt bereiken.

Sprinten

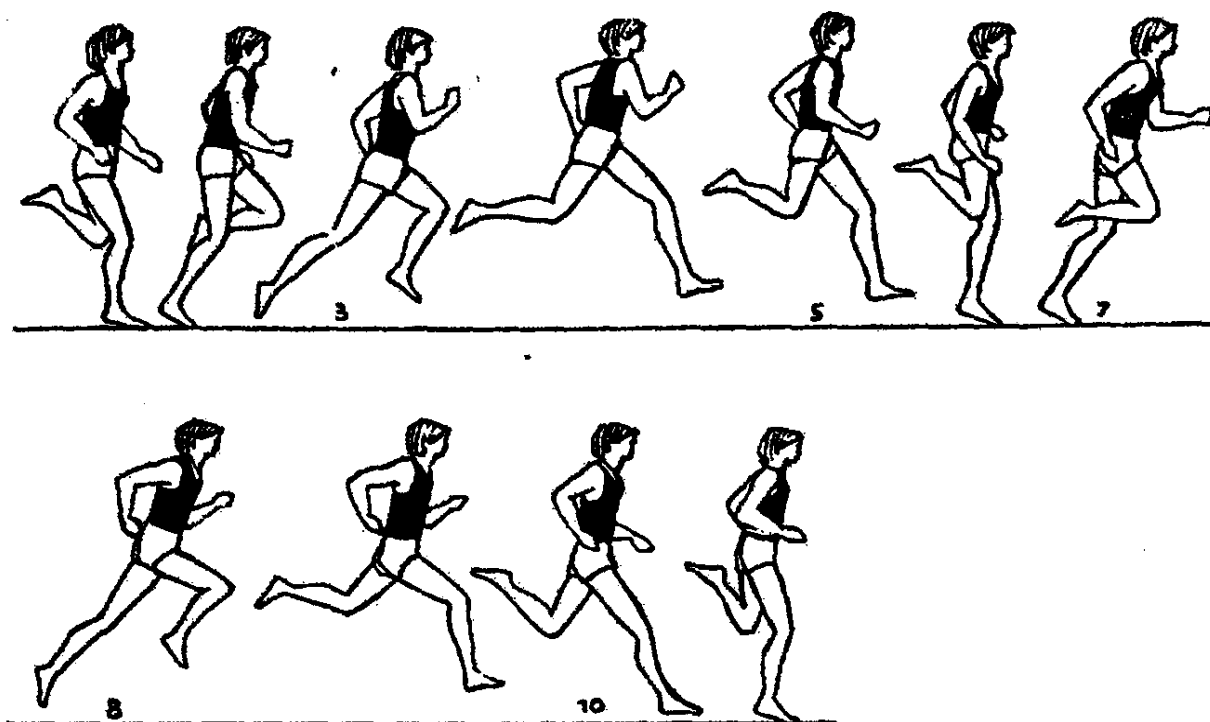
I. Inleiding.

In de cyclus van de loopbeweging zijn er, op de voetplaatsing na, geen functionele verschillen in de looptechniek bij snelle of langzamere looptempi. Wel zijn er verschillen te zien in de intensiteit en dus de krachtingset waarmee de diverse deelbewegingen in de loopcyclus worden uitgevoerd.

Bij de "recht toe recht aan sprint" in de atletiek ligt het accent op het zo snel mogelijk behalen van een zo groot mogelijke topsnelheid en het kunnen vasthouden van deze snelheid. Een sprinter gebruikt dus maximale krachtingset per tijdseenheid in de looprichting. Waar tegenoverstaat dat een marathonloper juist zo weinig mogelijk kracht wil gebruiken.

Bij de sprint in spelsporten ligt het accent op een explosieve start en het kunnen volhouden van korte sprints in verschillende richtingen. In het honkbal is de afstand bijna altijd te kort om topsnelheid te kunnen bereiken. Explosieve korte sprints in combinatie met een goed anticipatievermogen, lichtvoetigheid en wendbaarheid zijn in onze sport de pijlers van (loop)succes. Waar een atleet gebaat is bij het leren verlengen van zijn pas en vergroten van zijn pasfrequentie, daar is een honkballer meer gebaat bij lichtvoetigheid en het vergroten van de pasfrequentie. De sprint van een honkballer start meestal vanuit beweging en wordt vaak afgesloten met een vervolgactie.

Deze accentverschillen hebben uiteraard consequenties voor de loopscholing en conditietraining. Een goede jump op de bal hebben, een explosieve start, lichtvoetigheid, kunnen springen, snel en in balans om de lengteas kunnen draaien zijn kwaliteiten die de topspeler van de gemiddelde speler onderscheid. Met name de explosieve kracht en snelkracht bepalen mede het vermogen om respectievelijke explosief te kunnen starten en in korte tijd een hoge snelheid te behalen. Iedere loopsnelheid heeft zijn eigen optimale verhouding tussen paslengte en pasfrequentie. De paslengte mag nimmer zo groot zijn dat door een te ver vooruit geplaatste voet een remstoot veroorzaakt.

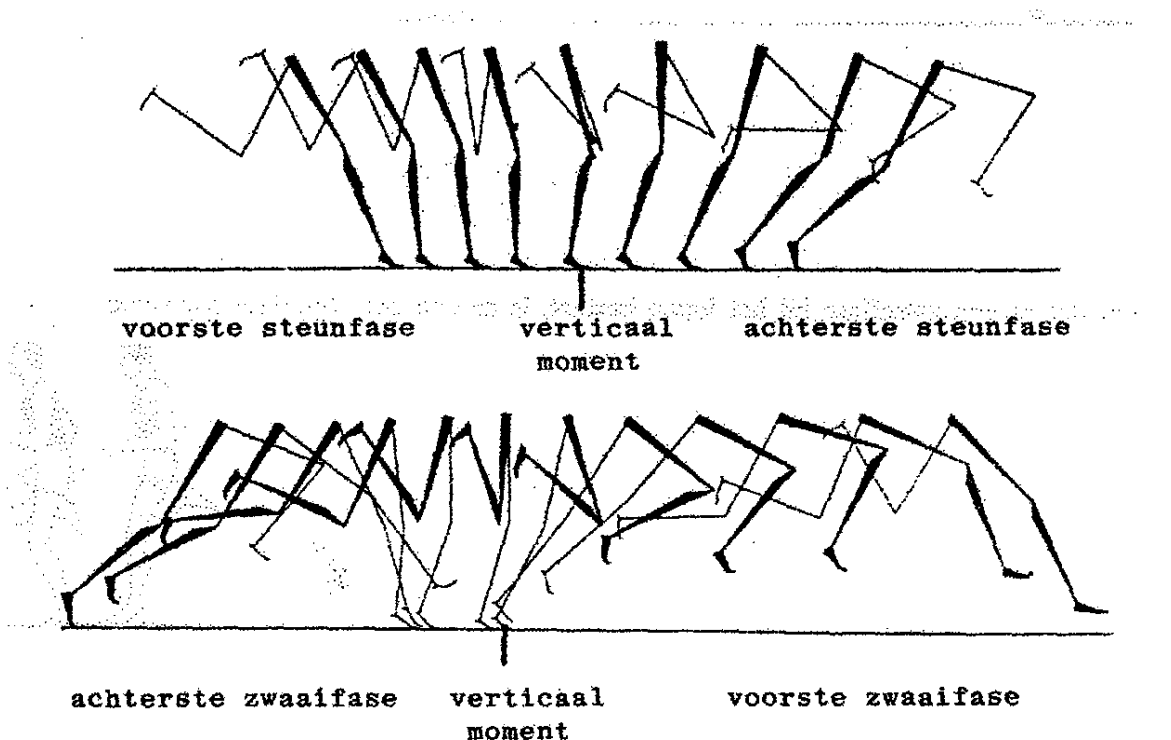


II. Looptechniek

Het moment dat het lichaamszwaartepunt (LZP) loodrecht boven het steunpunt ligt heet het verticaalmoment. Dit verticaalmoment wordt als startpunt van een steun-zwaai fase genomen. Op dit punt passeert het zwaaibeen het steunbeen.

Bekijkt men de cyclus goed, dan ziet men dat de functie van het ene been steeds een tegenovergestelde functie heeft van het andere been. Zo bereikt de knie van het zwaaibeen in de voorste zwaai fase het hoogste punt tijdens de laatste deel van de achterste steunfase. En wordt tijdens de voorste steunfase van het steunbeen de achterste zwaai fase van het zwaaibeen afgesloten. Waarna deze de steunknie kan passeren en aan zijn voorste zwaai fase kan beginnen.

Tijdens de sprint worden er door de beenspieren grote trekkrachten op het bekken uitgeoefend, waardoor het bekken de neiging heeft voor- en achterover te kantelen. Dit moet worden voorkomen. Om de hoogst mogelijke snelheid te kunnen ontwikkelen moet er met een 'stabiel bekken' worden gelopen. Sterke rug- en buikspieren zullen ervoor zorgen dat het bekken niet teveel voor- en achterover kantelt. Alleen bij een zo snel mogelijke wisseling tussen prikkeling/aanspanning en remming/ontspanning van de spier kan een zo hoog mogelijke frequentie en daarmee bewegingsnelheid worden ontwikkeld. Deze eigenschap is het best te ontwikkelen tussen het zevende en twaalfde jaar.



- A. De achterste steunfase - Door een strekactie achterwaarts van het afzetbeen in heup-knie en enkelgewicht vormt zich een drukkracht tegen de ondergrond die het lichaam voorwaarts stuwt. De afzet, welke je zo lang mogelijk achterwaarts moet volhouden, veroorzaakt de zweeffase. De mate en de snelheid van strekking bepaalt de voorwaartse snelheid die wordt ontwikkeld. Belangrijk in de fase is dat de kracht die wordt ontwikkeld het LZP goed raakt. Daarom moet de sprinter, afhankelijk van de te ontwikkelen snelheid, zijn romp nagenoeg loodrecht boven het bekken positioneren.
- B. De achterste zwaai fase - Na de strek/stuw fase wordt het been langs de kortste weg naar voren gezwaaid. De voet van het strek/stuwbeen wordt zo dicht mogelijk naar het zitvlak gebracht (zgn. hielaanslag). Daarna wordt een korte pendel naar voren ingezet.

- C. De voorste zwaaifase - Het heupgewricht is het draaipunt van een korte slingerbeweging voorwaarts van het sterk gebogen zwaaibeen. Een krachtige knie-inzet voorwaarts zal tevens de afzet van het strek/stuwbeen ondersteunen. Als de knie zijn optimale hoogte heeft bereikt (ongeveer horizontaal en natuurlijk afhankelijk van de opgebouwde snelheid) pendelt het onderbeen ontspannen naar voren en begint het bovenbeen te dalen. In de laatste fase van deze zwaai/daalbeweging wordt het been/voet actief 'grijpend op de grond geplaatst'. Kenmerkend voor de sprint is hierbij het 'optrekken van de tenen' tijdens deze agressief uitgevoerde neerplaats/grijpactie. De steunfase vangt hiermee aan.
- D. De voorste steunfase - De voet raakt het eerst met de voor-buitenkant de grond. De landingsdruk drukt de gehele bal van de voet tegen de ondergrond. De hiel blijft bij de sprint geheel los van de grond. De agressieve grijpactie en de losse hiel zorgen ervoor dat het LZP zeer snel over het steunpunt heen kan schieten. Dit is de start van de explosief achterwaartse gerichte strek/stuwfase, aangezet vanuit de heup en bovenbeen en zich doorzettend in de strekking van de knie en enkel. Om een zo kort mogelijke contacttijd te realiseren moet de hiel 'hoog' los blijven van de ondergrond. De hiel mag niet 'inzakken'. Wat ook wel 'harde voeten' wordt genoemd. Dit vergt veel van de 'plyometrische' kracht* van de kuit- en de bovenbeenspieren.
- E. De armbeweging - De armen pendelen afwisselend voor en achterwaarts. Een goed gecoördineerde opzwaai van de armen ondersteunt de trek/stuwfase. De armen moeten daarvoor onder een hoek van ca 90 graden gebogen langs het lichaam en in voor-achterwaartse richting heen en weer pendelen. De armbewegingen mogen geen verkramping van de nek-schouderspieren veroorzaken. Uiteraard zorgen de armen ook voor het handhaven van balans. Het krachtig afzetten en opzwaaien van de afwisselende en elkaar opvolgende beenacties veroorzaken een lichte rotatie van de romp. Welke door een correcte armpendel wordt geneutraliseerd.
- 
- F. Pasfrequentie en paslengte - Een goede loopbeweging wordt gekenmerkt door een beheerst en ontspannen bewegingsverloop, waarbij paslengte en frequentie in een optimale verhouding tot elkaar staan. Op een sprintnummer is het doel niet zoveel mogelijk passen per tijdseenheid te maken, maar de juist de passen zo uit te voeren dat de strekactie optimaal wordt benut. In spelsporten speelt de paslengte een ondergeschikte rol.
- Het opvoeren van de loopsnelheid kan door:
- Bij gelijkblijvende pasfrequentie, de paslengte te vergroten.
 - Bij gelijkblijvende paslengte de pasfrequentie te verhogen.
 - Zowel de pasfrequentie als wel de paslengte op te voeren.
 - De frequentie sterk te verhogen bij een iets kortere paslengte.
 - De frequentie iets te verlagen, maar de paslengte sterk te vergroten.

III. Looptraining moet specifiek gericht zijn

A. Trainingsleer

Elke sport heeft zijn eigen specifieke loopacties. Bij elke sport hoort daarom een bepaalde 'trainingsleer'.

1. Men kan zichzelf de volgende drie vragen stellen:

- a. Wat zijn de karakteristieken van onze sport?
 - b. Tot welke eisen leidt dat ten opzichte van de beoefenaren?
 - c. Hoe brengt men dat op het gewenste niveau?
2. Specifieke trainingsleer ontwerpt, op basis van algemene anatomisch-fysiologisch principes, een theorie die de motorische grondeigenschappen (kracht, snelheid, uithoudingsvermogen, lenigheid en coördinatie) met betrekking tot de in de sport gestelde eisen dermate gunstig beïnvloeden dat deze prestatiebepalende factoren het vereiste niveau behalen. In deze theorie wordt o.a aandacht geschonken aan belasting (intensiteit, prikkelbaarheid en omvang), herstel, periodisering, alsmede techniek en psychologische belasting.
 3. Een honkballer wordt niet als een baan- of wegwatleet belast. Klakkeloos looptrainingvormen uit de atletiek in het honkbal introduceren heeft daarom geen zin. Hetgeen niet wil zeggen dat er geen techniekoefeningen uit de atletiek bruikbaar zijn. Een goede inpassing van bouwstenen uit de atletiek vraagt om enige bezinning. In onze sport is het niet noodzakelijk een 'klassiek-uurtje' looptraining te introduceren alsof de honkballers ineens atleet zijn geworden. Onze looptrainingvormen moet zijn gerelateerd aan de in de wedstrijd benodigde (loop)vaardigheden. Deze zijn altijd kortstondig en explosief. Het accent van de looptraining ligt op dit kenmerk.
- B. De loopacties binnen het honkbal richten zich op:
1. Acties
 - a. De sprint tussen de honken, met het rondrennen van de honken en het sliden als onderdeel daarvan
 - b. Het lichtvoetig wegstarten vanuit een actieve 'starthouding' in allerlei richtingen om een bal te gaan fielden of vangen.
 2. De loop- en sprint afstanden zijn kort. Een honkballer zal daarom nagenoeg nooit zijn topsnelheid bereiken. De kenmerken voor een goede honkbalsprint zijn:
 - a. Een goede 'jump'
 - b. Een explosieve start
 - c. Zo snel mogelijk op topsnelheid komen
 - d. De sprint eindigt vaak met een sliding en een field- of vangactie wordt vaak gevolgd door een aangooi.
 3. Voor het honkbal gebruiken we alleen het alactische anaërobe energie-systeem*. Hetgeen betekent dat voor de explosieve arbeid benodigde energie wordt geleverd door de in de spieren aanwezige energierijke stoffen (fosfaatverbindingen) ATP en CP. Voor de energieleverantie is geen zuurstof nodig en omdat de acties zo kort zijn ontstaat er geen melkzuur (lactaat – afvalproduct).
 4. Het 'herhaald kortsprintvermogen' is in het honkbal minder van belang. Het komt zelden voor dat er meerdere (lange) sprints na elkaar zijn. Hetgeen niet wil zeggen dat een conditietraining niet mag bestaan uit een aantal korte tot zeer korte sprints met korte tot langere rustpauzes. Men krijgt er sterke benen van en is ook mentaal belastend.

IV. Samenvattend

Een goede sprint heeft de volgende kenmerken:

- Zorg dat men recht op blijft, frontaal en ontspannen. Span de buik iets aan en hel liever een beetje voorover dan achterover. Tijdens het sprinten valt de projectie van het lichaamszwaartepunt voor de voeten. Romp moet stil blijven. Geen romp- schouderrotatie om lengteas.
- Sprint op de ballen van de voeten en wikkel dit gedeelte van de voet maximaal af door een goede strekking van het enkelgewricht.
- Actieve rechtlijnige arm- en beenbewegingen. De arminzet is tot kinhoogte.
- De knie-inzet is tot horizontaal en na het uitpendelen van het onderbeen wordt de voet actief grijpend met een 'harde voet' (tenen optrekken) op de grond geplaatst en explosief naar achteren gestuwd.
- Na de stuwfase moet het zwaaibeen via de kortst mogelijke weg terug horizontaal naar voren. Dit kan alleen maar door een korte volledig gevouwen boven-onderbeen pendel. Daarna wordt de knie weer 'spits' ingezet tot horizontaal.
- Een grote pas betekent niet dat de pas maximaal groot moet zijn. De paslengte moet optimaal zijn. Een te ver naar voren geplaatste voet veroorzaakt een remstoot.
- Loop hoog. Loop met de heupen hoog. Zak niet door het voorste steunbeen of door de enkel. Houd een harde voet, hiel blijft los van de grond.
- Houd de schouders laag en horizontaal en het hoofd stil.
- De eerste pas is altijd optimaal groot en explosief, ondersteund met een krachtige arminzet.
- De beste sprinters onderscheiden zich van de mindere sprinters door een meer ontspannen loop. Dat wil zeggen de besten zijn in staat het aanspannen en ontspannen van de samenwerkende en elkaar tegenwerkende spieren veel beter te coördineren. Ontspannen lopen betekent geenszins dat de loopbeweging niet uit explosieve spieracties is uitgebouwd.



FOUTENANALYSE, OORZAAK EN CORRECTIE

Hieronder worden een aantal vaak voorkomende fouten tijdens het lopen behandeld. Na vaststelling van de oorzaak van het probleem kunnen we de meest geschikte oefenvormen selecteren om aandacht te besteden aan de verbetering van de fout(en).

FOUTEN	OORZAAK	CORRECTIE
1. Nadrukkelijke hiellanding met als gevolg een te grote remstoot	▪ Verkeerd bewegingsbeeld ▪ Gebrekkig kracht-uhv ▪ Te grote strekking in voorste zwaai fase	▪ Bewust lopen op de bal van de voet ▪ Krachttraining strekspieren ▪ Helling op lopen ▪ Pendelloop met actief "grijpen"
2. "Proneren" - Naar binnen knikken van de voet bij de landing	▪ Zwakke musculatuur van voet en kuit	▪ Tripling, skipping en teenstrekspiong ▪ Lopen op blote voeten ▪ Oplossing niet te snel zoeken in speciale "anti-pronatie" schoenen
3. "Zittend lopen"	▪ Onvoldoende strekking bij de afzet in enkel, knie, en heup ▪ Gebrekkige conditie (kracht)	▪ Loopsprongen en kaatssprongen ▪ Skipping met heupstrekking ▪ Huppelstreksprongen
4. "Sprongachtig lopen"	▪ Afzet teveel naar boven gericht	▪ Loopsprongen vlak op afstand ▪ Huppelstreksprongen op afstand ▪ Lopen met verschillende paslengte
5. Achteroverhellende romp (meestal) in spanning met verkrampde, opgetrokken schouders	▪ Niet kunnen ontspannen onder vermoeidheid ▪ Verkrampde vuist ▪ Foute bewegingsvoorstelling	▪ Losmakende oefeningen voor de schoudergordel ▪ Oefeningen voor de armzwaai ▪ Bewust maken - coördinatielopen ▪ Skippings met romp voorover hellend
6. Vooroverhellende romp knikken in de heup	▪ Zwakke buik- en rugspieren ▪ Verkeerde bewegingsvoorstelling ▪ Conditiegebrek	▪ Buik- en rugspieroefeningen ▪ Coördinatie- en versnellingslopen (romphouding!) ▪ Skippings met (romp rechtop) ▪ Loopsprong (romp rechtop)
▪ Voeten worden te wijd naar buiten geplaatst	▪ Anatomische afwijkingen ▪ Foute bewegingsvoorstelling ▪ Onvoldoende kracht in voet- en kuitspieren	▪ Laten zoals het is ▪ Bewust maken - triplings en skippings ▪ Wandelen op teen, hak, buitenkant en binnenkant van de voet ▪ Streksprongen vanuit de voeten ▪ Hoge skippings en paardenloop ▪ Adductoren sterker maken
▪ Ondoelmatige armactie dwars voor het lichaam elleboog naar buiten overdreven terugzwaai opgetrokken schouders	▪ Foute bewegingsvoorstelling	▪ Bewust maken d.m.v. speciale armzwaai- oefeningen ▪ Laten hangen van de schouders
9. Onrustige hoofdhouding - "hoofd in de nek"	▪ Foute bewegingsvoorstelling ▪ Verkrampde nekspieren	▪ Bewust maken - coördinatielopen ▪ Richtpunt geven om naar te kijken ▪ Accent op ontspanning nek en rug