

## **Zweefmoment**

**door Feikje Breimer**

Het is mijn favoriete fotobeeld; het zweefmoment. Het moment waarop de loper ogenschijnlijk vliegt, beide voeten zwevend in de lucht. Alsof het lopen geen moeite kost. Ha!

Ik ben de enige niet heb ik ontdekt. Lopende webbloggers zijn informatief onderzoeksmateriaal op dit punt. Menig loper plaatst loopfoto's van zichzelf, soms met de banner van de fotograaf nog ter hoogte van hun navel. Maar of ze de foto's nu wel of niet betaald hebben één ding hebben ze veelal gemeen. Het zweefmoment.

## **Zakmoment**

Nu weet ik uit ervaring dat na het zweefmoment een zakmoment volgt. In een serie foto's van tien krijgt er maar eentje het predicaat 'geschikt'. Dat is het exemplaar waar ik gracieus op sta, op de overigen zie ik er uit als iemand in een hevig gevecht met de zwaartekracht op het punt van verliezen.

Toch doe je er als loper goed aan eens te kijken naar de foto's die je liever niet inlijst voor aan de muur. Ze bieden waardevolle informatie over je loopstijl en waar je eventueel meer aandacht aan zou kunnen besteden.

## **Scheef bekken**

Wanneer je recht op de camera toe loopt terwijl de fotograaf afdrukt legt hij met een beetje geluk het moment vast waarop je je volledige gewicht laat rusten op één been. Waar hangt dat andere been? Op welke plaats staan de knieën ten opzichte van elkaar? Wanneer tijdens de landing de knie van het zwaaiende been opmerkelijk lager is dan de knie van het been dat het gewicht draagt dan hangt het bekken te scheef. Je doet er goed aan spieroefeningen te doen die het spierkorset rond buik, bekken en rug versterken.

De wedstrijdphotograaf die foto's van lopers maakt die je later kunt bestellen fotograferen bij voorkeur terwijl je op hen afloopt. Ze brengen je maar zelden vanaf de zijkant in beeld. En om nu steeds langs die etalage heen en weer te rennen om jezelf vanaf de zijkant te kunnen zien...

## **Foto opzij**

Zoek een vrijwilliger en laat je eens van opzij fotograferen tijdens het rennen. Het resultaat biedt opnieuw handige informatie. Loop je rechtop? Dat is mooi. Loop je voorover gebogen? Dat is iets minder handig. Buig je al vanuit de heupen voorover? Of maak je een ronde rug? Iemand die vanuit de heupen wat voorover knikt kan het gevoel hebben dat hij of zij toch keurig recht loopt, de rug is immers recht? Nu je de foto ziet weet je waar je tijdens het lopen precies op letten kunt.

Kijk op deze foto's nog eens naar de knie van het zwevende been. Waar hangt die knie wanneer je volledige gewicht rust op het andere been? Naast of al vóór de knie van het standbeen? Mooi. Hangt die knie er nog wat achter? Hier kun je nog verbeteringen aanbrengen in je looptechniek. Hardlopen terwijl je touwtje springt bijvoorbeeld. Laat dan meteen een foto maken voor je weblog. Je staat er

namelijk heel dynamisch op. Vliegend als een vogel. Als je niet struikelt tenminste. Maar die foto plaats je dan weer niet.

Feikje Breimer voor ProRun

[www.fastfoot.nl](http://www.fastfoot.nl)

[www.fastfoot.web-log.nl](http://www.fastfoot.web-log.nl)