

# Hordelopen

Een hordepas is als volgt verdeeld; 2/3 voor de horde en 1/3 na de horde. Het is hierbij van belang om zo dicht mogelijk achter de horde te landen.

## Afzetten

- Zo min mogelijk snelheid verliezen.
- Afzet maken op de voorvoet.
- Afzet onder het lichaam maken.
- Lichaam rechtop houden.
- VOORUIT springen i.p.v. omhoog.
- "Contra-arm" naar voren brengen (rechtervoet eerst = linkerarm naar voren).
- Opzwaaibeen zo snel mogelijk schuin omhoog.

## Hordepassage / zweven

- Opzwaaibeen uitschoppen (strekken).
- Afzetbeen zo snel mogelijk bijtrekken.
- Afzetvoet draait naar buiten (zodat het been zijwaarts de horde kan passeren).



## Landen

- Opzwaaibeen snel naar de grond brengen.
- Omhoog brengen van je bovenlichaam.
- Het afzetbeen zijwaarts over de horde 'trekken'.
- "Contra-arm" naar achteren brengen.
- Bijtrekbeen wijst naar voren en de armen staan in 'loophouding'.
- Landing is hoog op de voorvoet.