

ChiRunning-Aandachtspunten in tweetallen

1. Eenbenige basishouding / Buig de tegenoverliggende knie
2. Maak de achterkant van je nek lang / Zet je bekken recht
3. Voel je Kolom / Voel de landing op de middenvoet
4. Verbindt de punten / Ontspan al het andere
5. Schouders naar voren / Ellebogen naar achteren
6. Bovenlichaam naar voren / Onderlichaam naar achteren
7. Houd de 'C'-vorm vast / Balanceer in de 'kritieke ruimte' voor hellen
8. Zet je bekken recht / Hel vanaf de enkels
9. Buig je knieën / Ontspan je enkels
10. Richt je aandacht op je Draaipunt / Roteer je onderlichaam vanaf T12/L1
11. Middenvoetlanding / Laat je heup naar achteren zwaaien met je been
12. Voeten in een cirkel (wielkje) / Knieën laag
13. Buig je knieën / Eenbenige basishouding
14. Ontspan je enkels / Voeten in een cirkel (wielkje)
15. Roteer je bekken / Voel je zelf evenwijdig met de grond lopen
16. Kleine rotatie bij lage snelheden / Grote rotatie bij hoge snelheden
17. Ontspan je enkels / Verleng de achterkant van je nek
18. Schouders naar voren / Ellebogen naar achteren
19. Y'chi naar voren gericht / Ellebogen naar achteren
20. Verleng de achterkant van je nek / Richt je Y'chi naar voren
21. Zet je bekken recht / Buikademhaling (inademen neus, uitademen neus/mond)
22. Stem je ademhaling af op je pasfrequentie: 3:2 of 2:1 uit/in.
23. Vergroot je helling / Verleng je pas
24. Verklein je helling / Verkort je pas
25. Houdt iedere versnelling één minuut vol / Ontspan je onderbenen
26. Vaste pasfrequentie (metronoom) / Ga op en neer door de versnellingen
27. Zet je bekken recht / Ontspan je onderrug
28. Roteer je bekken / Ontspan je onderrug
29. Ontspan je schouders / Verleng de achterkant van je nek
30. Zet je bekken recht / Roteer je bekken
31. Ontspan je onderbenen / 'C'-vorm
32. Ontspan je polsen / Ontspan je enkels
33. Zet je bekken recht / Ontspan je bilspieren