

**Inleiding:** Er zijn heel veel verschillende soorten hardloepschoenen. Een goede schoen past bij jouw voetvorm, je loopstijl en hoe je traint. Om de juiste soort uit te kiezen moet je weten welke voetvorm je hebt én of je tijdens de landingsfase extra demping nodig hebt van de schoen.

**Doel:** Onderzoek welke voetvorm jij hebt door een afdruk van je eigen voet te maken.

**Tijd:** 20 minuten

1. Welke vijf voetvormen zijn er?

---

---

**YouTube** [Filmje over pronatie](#) (duur 3:08 minuten)

*Pronatie is de manier waarop de voet naar binnen zwikt tijdens wandelen en hardlopen. Dit gebeurt om het onderbeen te helpen om schokken op te vangen. Sommige mensen proneren meer (overpronatie), anderen minder (onderpronatie). Op zich is dit geen probleem, maar het heeft invloed op de manier waarop je hardloopt en kan de kans op blessures verhogen.*

*Klik op het YouTube-logo voor een Engelse uitleg van pronatie. Het filmpje is ook via de docenten-tab van [www.irun2bfit.nl](http://www.irun2bfit.nl) te zien (Thema 6: Voeten en jouw loopstijl).*



2. Je gaat nu onderzoeken welke voetvorm jij hebt. Dit doe je met de volgende test:

- Pak de tweede pagina van het practicum erbij ('voetafdruk-pagina')
- Ga bij een kraan staan
- Doe één schoen en de sok van die voet uit
- Leg de 'voetafdruk-pagina' op de grond
- Maak met je hand de onderkant van je blote voet nat
- Ga met de natte, blote voet op het papier staan
- Trek je sok en je schoen weer aan
- Maak met pen of stift een omtrek van jouw natte voetafdruk.

3. Welke voetvorm heb jij? Leg door een omschrijving van jouw afdruk op papier uit waarom jij dit denkt.

---

---

4. Kun jij, met hulp van het filmpje (vanaf 2:10), nu ook voorspellen of je een neutrale, onder- of overpronator bent? Leg door een omschrijving van jouw afdruk op papier uit waarom jij dit denkt.

---

---

5. Tijdens de landingsfase komt ongeveer twee keer je lichaamsgewicht op jouw enkelgewricht. Je weet van jezelf hoe lang je bent en hoeveel kilogram je ongeveer weegt.

Zal je enkel veel gewicht moeten opvangen tijdens de landingsfase, of zal dit gemiddeld zijn?

---

---

6. Nu weet je welke voetvorm je hebt en of er gemiddeld of veel gewicht tijdens de landingsfase op je enkelgewricht komt. Wat betekent dit voor de soort hardloepschoen die jij nodig hebt? Leg uit.

---

---

---

**Zet hieronder je natte voetafdruk. Maak met pen of stift een omtrek van deze voetafdruk.**

Voetafdruk van: \_\_\_\_\_

Klas: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_