

ATLETIEK 6

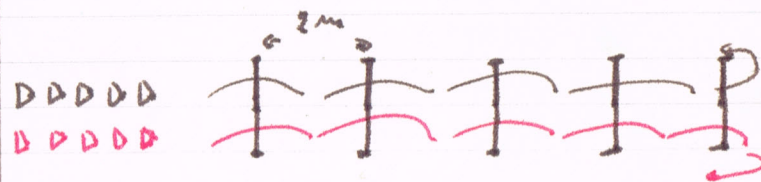
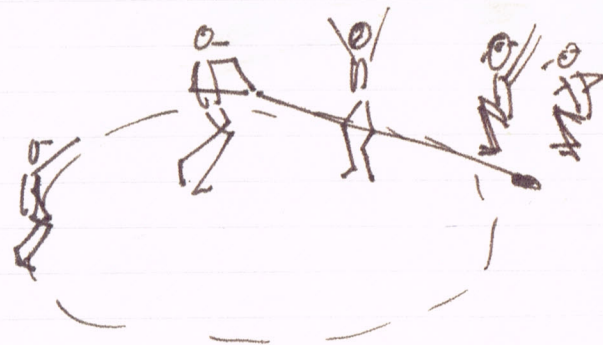
SPRINGEN 1

VERSPRINGEN I

Voorbereidende oefeningen

1. Cirkeltouw springen
Een lering zwakt en touw in een cirkel.
De andere, cirkelvormig opgesteld, moeten er overheen springen.
2. Welke groep legt de grootste afstand af.
2 groepen van dezelfde sterkte.
Bijeen lering mag éénmaal springen.
De volgende vertelt waar de eerste geland is.
Variaties: a/ springen twee beenen samen
b/ springen op één been
c/ met aanloop.
3. Huppen in aflossing
2 groepen huppen hand een poeltje op één been.
variatie: a/ op één been
b/ idem met medicatieband.
4. Zover springen in rijvorm
5 banken worden geplaatst. De afstand tussen de banken wordt steeds verhoogd.
Welke groep blijft het langst in stijd.

Thema: springen
Dominant: kracht, uitmoevend



Noordereidende oefeningen

1. Snijfren van het afkootritme

a) Het afkootritme is reeds tweedelig:
ra - tapp (Hanebut)

Er worden barken geplaatst (4a's) waaraan het twi-fanarritme wordt gegeven.

De afstand wordt steeds vergroot (1,50m-2m)

variantie

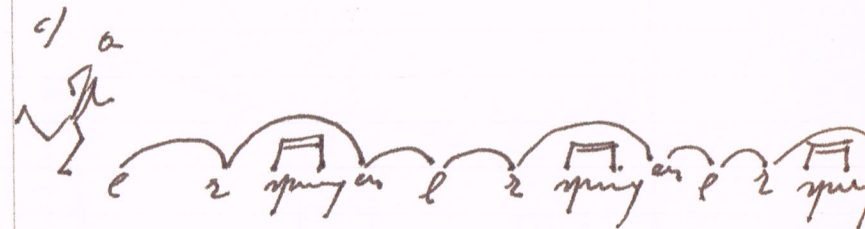
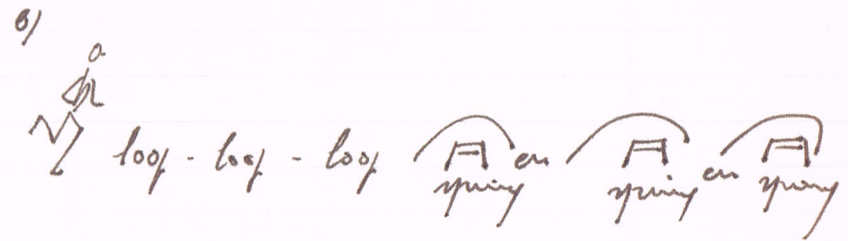
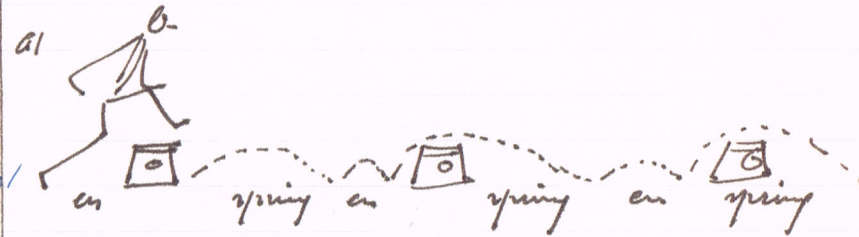
1. Links - rechts - spring
2. Links - rechts spring - en. . . .

b) We kunnen het ritme van de springen veranderen, gebukt makend van wateren, barken, springkasten enz.

zo: loop - loop - loop - spring! - en - spring - en - spring!

c) De springen kunnen hoger en eerder worden

d) Driedelig ritme: links - rechts - spring - en.
links - rechts - spring - en



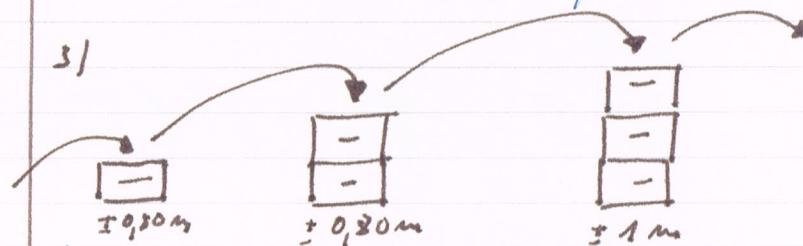
Voorbeeldende oefeningen (vrijloep)

2. Scholing van de coördinatie van het springen en de aanpakbaarheid
 - a. Hupspelingen uitvoeren over gan de zaal
↳ = landen op het afstootbeen
 - b. Hupspelingen over laaggeplaatste torenen of bomen.
 - c. Schrijfspelingen met handen wisselen van het springen ~~het~~ door huppen

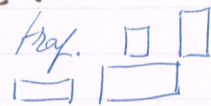
3. Voorbeeldende vorming van de "lichtarbeid"

- a) waterpomp met afstoot op de laatste kant
- b) afsporen op de middenste kant en hoogste punt over de laatste kant
- c) Waterpomp op de laatste kant met bijkomstige opgaven.
 1. Kwadelen naar voren strekken
 2. Benen krukken in de lucht
 3. Buik vooruitsteken
 4. Draaien om de lengteas.

3/

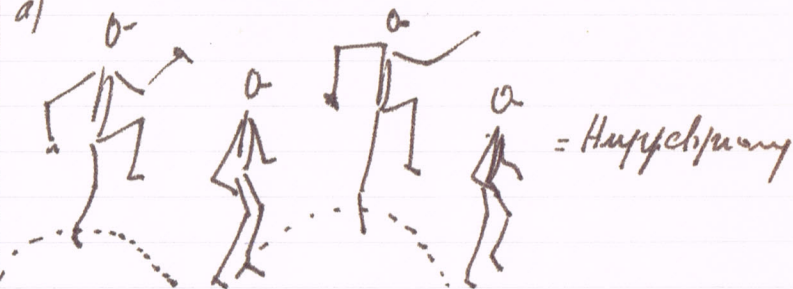


- d) Help oefeningen door op de kwadelyke trap. idem op 2 kanten in de lengte

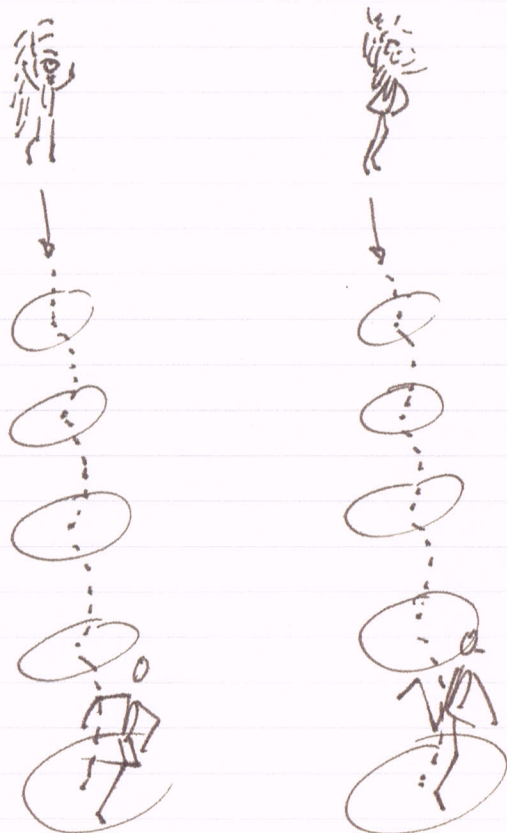


Uitvoering: Hupspelingen
Doel: Ritmisch oefenen, kracht

a/



c/

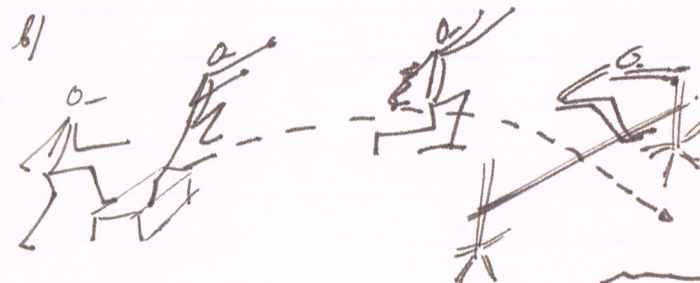


4. Scholing van de schrijdsprong uit optimaal welke aanloop

Bedeutung is de aanloopgeschwindigkeit en de afstootgeschwindigkeit in een juiste verhouding te brengen.

- a. Sprong met maximaal aanloop vanaf sprunghout (sprunghout)
- b. idem over een laag touw dat 20,3 meter vande sprunghout verwijderd is
- c. idem zonder sprunghout

→ Kleine wedstrijd kan hier inplant worden met verhoging van de afstand de afstoot en loop.



GewinningKERN

1. Ontspannen lopen met oefening om leij-
maken de voetschuwten, belken, schouder-
Lopen met een spronguitentje

Het blok belken-schouder over de steunvoet
laten komen. Gefixeerde romp

a) Uit lichte loop en opsprong naar voren
maken en meteen verder lopen. De romp blijft
recht op, afstootaan blijft lang achter en we
landen op het zwaaibein

- 1 b) Om de twee, vier, zes of meer strekken een
opprong maken. Geen harde landing op
het zwaaibein en meteen verder lopen.
Dit laten uitvoeren over lange hindernissen
die of 5, 8 of 10 meter van elkaar geplaatst
zijn.

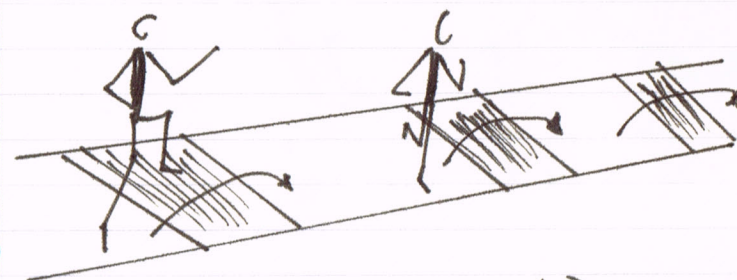
Eventueel door hoefelspringen

c) Een reus en hoog springen dankzij na een
reterpomp met het hoofd raken

2. Gewinning aan de afstoot.

Vooraan uitput laten voden, naar voren springen
bloeiende overgang van aanloop naar afstoot.

a) Uit voorw. spreidstand, met het zwaaibein achter,
naar voren springen en in uitval met het waa-
bein voorwaarts in het zand of op het schuim-
rubber landen. Landing gebeurt met beide vten
gelijktijdig en met de romp recht.



b) Luit lichte aanloop (3 m of 5 passen) dezelfde oefening laten uitvoeren. De ltn vaden het juiste rethetpunt. De afstoot is zonder veel geluid, niet stampen. De knie afk waaib. wordt geheven als om een trap op te gaan. Climax in de aanloop. Of halve en of volle kracht springen. Van een afkronen of. Steeds naar voren blijven kijken.

c) Vorige oefeningen behalen over dwarse startvelden, laag over mat gespannen. Gol met afzet of springplank of pfluit.

3. Gewenninip aan zweefaze en val

Beweging met grote amplitudo leren aanvoelen, ontspanning tijdens vlucht. Zolang mogelijk de eindhouding vande afstoot behouden. Het naar voor brengen van de benen lang uitstellen.

a) Gebruik van verhoogde afzetplaats (bant, reuterplank). De zweefcurve wordt verlengd, zodat men tijd heeft de beweging in de lucht te controleren. Verschillende bewegingsopdrachten tijdens de vlucht geven een evenwichtsgewoel te verkrijgen.

b) Vorige oefeningen met verhoogde afzetplaats. Grote amplitudo leren tijdens vlucht.

c) Afzetbeen of laatste oogenblik naar voor brengen en landen op beide voeten samen. Bij landing loop voor voeten. In begin is achteruitvallen toefenaar. Bij inductie verhoogen gaat dit weg.

d) Springoefening uit stand op een hoge pfluit, in de leupke uitgevoerd, een dieptersprong waarbij men tijd krijgt om de bewegingen in de lucht af te coördineren vande landing te maken. Tro grenicf de pfluit belafen.



Ik spring niet op de pfluit maar ik loop erop.



Opwarming

- loopoefeningen met opspringen, schouderaanraken
- leunmatig lopen, roet gewr. en bampieren

KERN

4.

Volledige sprong: met prestatie al doel, maar afzet-
prestatie in voorzet nog secundair. Meten van de
voorte niet nodig bij de afzet.

- a) Zona of bataven van 20 tot 30 meter van zandbak
Aanloop met ~~7~~ 7 tot 13 passen. Eert zonder
afzetzone dan met een brede zone en vervolgens met
plant. Het is een normale spruitaanloop met de romp
recht, de blik naar voren, voeten goed afzetten, knieën
iets hoger scheven dan bij gewone spruit (Groot lopen - Tractolooft)
De aanloop neemt progressief. De laatste pas is
vrijheid. De springer komt over de reus en duwt de
plant achter zich weg, daarbij lekt hij de schouder
hoog, de reus knie naar voren. Hij zoekt evenwicht
in de lucht na afzet van de hiel - schaan - of lamp
beweeging maakt met de bedoeling de voeten bij de
landings reus naar voren te kunnen brengen.

- b) Wervelingen van de aanloop.

Aanloop is 30 tot 40 m lang afgedeld in 19 tot 23 passen (15 passen bij het begin is voldoende)
Men voert een versnellingsloop uit naar de aanloop-
baan. Indien de afstootlijn over de reus is vertrekt
men iets verder, anders iets korter. Beëindigen met 9
passen aanloop.

Gedeeltelijk versnellen, dus niet te vlot versnellen, maar
oet niet te laat. De paslengte wordt het grootst gedu-
rende de laatste passen. De aanloop moet een afminder-
geel zijn.

c) Aanbrengen van tunermarkeringen

1^o markeren op ongeveer 7 fanen van de start. Afzetvoet moet op het markeren komen.

2^o markeren op ongeveer 8 meter van de plant (dit is alken rond de trainer). Dit slechts 2 markeringen (1) start (2) tuner markeren.

Men kan invoeten of uitmeten met een meetlint. Na 25 meter in de smeltijd het hoogst, daarna wordt de versnelling zeer klein.

d) Handwijzen tijdens de aanloop

1. Groot lopen in amplitudo

2. De knie leidt de beweging.

3. Ontspannen lopen met lage schouders, de hals vrij, armakke vooral naar achter accentueren.

5 Hoofdwatsoefeningen

a) Bepaalen van algemene techniekverandering.

1) Plaatsing van het afzetbeen (smalle afzet)

a) einde aanloopparen "krabben" met de voet al om de afzetplaat achteruit te duwen.

b) Idem op tegen gestelde Renteplaat.

2) Drukt van het zwai-been

a. Sprongen op relatief hoge plank, landen op zwai-been

b. Afzet op 1 rechte plank, accentueren van de armbeweging

3) Verbeten van de bettenhouding

a) Voorlopige stand aan voortraam. Voet van gebogen afzetbeen of lage sportplaat, kan strekken met vooruitduwen van het been.

b) Ruglig, met hiel van sprongbeen op een bank. Herhaal-
debt op zwai-been van het zwai-been met heffen van het
been

Opwarming

- Lichte looppas.
- Luchtwakende oefeningen O.L.; B.L. en belten
- Huppel en spruif-oefeningen

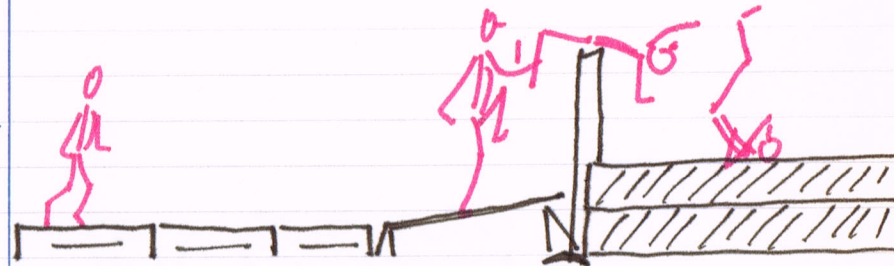
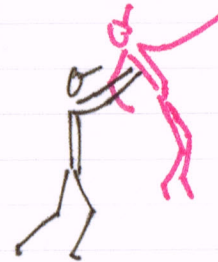
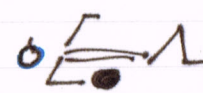
Aanleren

1. In ruglig met gebogen benen medebal onder de rug doorgeven van L naar R. en omgekeerd
2. Op paard in amazone zit komen
3. Na een half uiddoornige aanloop linkerste knie hoog heffen en opspuifen. Een fractuur steunt in de rug.
4. Dan op 3x2 telmaten de fluit aanloper afstoot met één voet of minitransfolie, andere knie heffen en F.F. uitvoeren, met landing op opgeklapte maten.
5. Idem over een gespannen snoel $\pm 1,50$ m.

Basisoefeningen

1

standflop - Gf.w. sprong te plaats waarbij op hoogste punt de heupen naar voren en de knieën met gebogen benen naar achteren worden gebracht.
Te twel; av. spruifen. De heupen steunt in de schouders



NB: Bij het landen na de strekking naar de voeten kijken.

- Stand of valheuvel. Getrekt aan vollen, schouder en dijen raken de mat gelijktijdig. Hoofd is gefixeerd kni tegen de leef.

- Hand of valheuvel, aan vollen of schouder na tweensettige afsprong aan.

- Stand of plint. Idem maar plint wordt verhoogd. Op hoogste punt de heupen naar omhoog brengen. Benen gebogen laten hangen en laat optrekken.

- Nabekoming der overschrijdingsstand: Knichdrit, knieën licht uit elkaar, de voeten getrekt armen naast de romp. Gesprongen tot knieënstand met voorwaarts drukken van bekken.

- Iets rustig tafe brug maker met streun of schouder en voeten.

- Afreidrit. Zijk onder een touw van $\pm 1,30$ m doorgaan met nu drukken van bekken.

e. Flop met aanloop

- Nye ofw. sprongen met $1/2$; $3/4$ - $4/4$ draai om lenyten

- 3 lansen aanloop met $1/3$ draai tegen vertikaal velwet.

- Idem met rotatie van de zwaditmic naar buinen en hoofd iets naar buiten

- aanloop naar valheuvel. In echte oot draaien om breedte, zodat men flat of de ryp valt.

- Afprong met volledige draai, zodat men in buktij valt.



3. Vanuit boogvormige aanloop

- Afzet root bij schoonsprong, maar volledig getrekt of de ryp vallen. Vooral benen niet intrekken.

- Idem maar duidelijk ofw. brengen van het bekken tijdens overschrijding. Onder benen blijven hangen

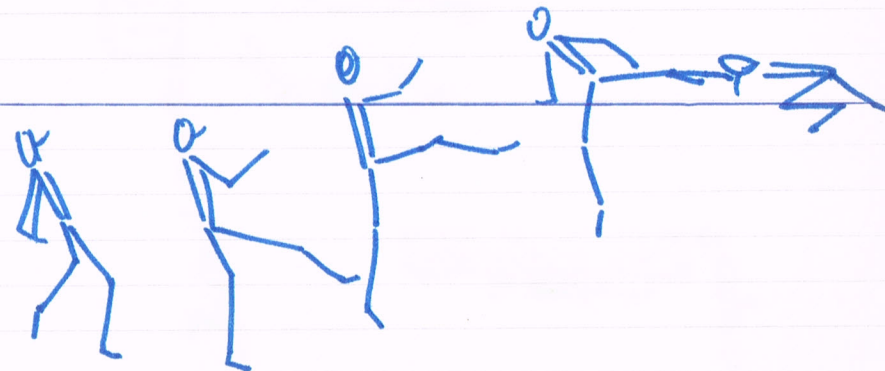
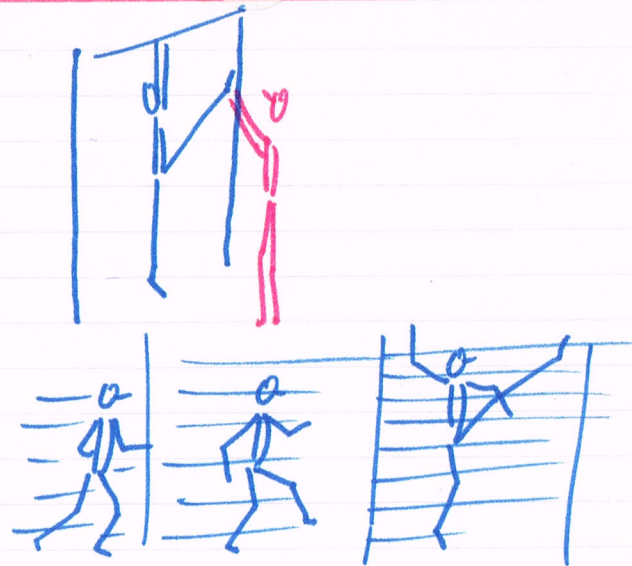
- Idem, maar met landweg met oafgericht naar elastiek. Bij tooverschrijding heupen omhoog brengen. Bij het stijgen kijkt de ll langs de kant van zijn zwaditmic zijdelings naar elastiek

4. Of een hoge valheuvel

Er wordt met maten en mure opgebouwd, zodanig dat de ll nog juist met het bovenbeen of kan komen. Afzet been blijft goed hangen. Landweg gebeurt of de ryp met hielen tegen de voorwand. Men legt nu de aanloop vast. Men kan poorten plaatsen om door te lopen.

1. Opwarming
- lichte foopar rond raet
 - madaer met beutdelings hoog
 - onopwaerts slingeren van beide
 - benen
 - soow. huppelen in hunkstand
 - sprongen ter plaatse met intrekken
 - van beide knien
 - hang aan elastiek; been hoog opw. heffen
 - Aanleer van de buikrol
2. KERN

1. leen opw. swaaien van het slingerband met hoog heffen de armen tegen sportbaan
2. aanloop en afstoot met enkele passen; been swaaien over paand tot rijzen en rondrollen
3. Buikrol met kleintoon of aanloop - ritme der drie passen: links - diep - sprong
4. Kleintoon of stukken van slingerband en intrekken van afstootbeen over de lat.



1) Verolmakingsoefeningen

1. Spidit v.w. de licht gebogen slingsaknuc v.w.aan het afzetbeen achterwaarts, getrekt, ronyf vertikaal. Afzetbeen v.w. schuin naar voren zetten met gebogen slingsbeen, gevolgd door opsprong, waarbij het slingsbeen nu van achteren naar voren opwaarts gebracht wordt.
2. Voorgaande oefening opnieuw schuin v.w. en hoge pluit. Het slingsbeen wordt getrekt of het toetel gebracht, afzetbeen haast panief naar de pluit.
3. Technische sprongen met behulp van springplank of lage pluit → veelzijdig zwaf-faz.
4. Voorlaatste faz. galempen door de springer over een hinderw. te laten springen. De laatste panen moeten over de volle zool galempen worden.
5. Voorw-spridtd, armen beveden achter. Op spring waarbij de buisante arm uit melk naar voren komt om ook iets hoger te eindigen. De rony blijft recht.
- 6.

ATLETIEK

WERTEN I

KOGELSTOTEN

Thema: Kogelstoten - kogelgewenning
Dominante brecht

Opwarming

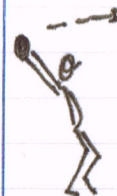
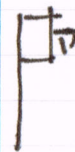
- lichte toepas
- lenigmakende oefeningen voor BL en link

Voorbeeldende 1. spelvormen

1. Met Medicinebal: 1 bal per twee man.
In midden van basketbalveld geeft de 1: de bal naar de ene kant. Waan de bal valt, geeft de andere de bal terug. Wie het eerst de achterlijn van de andere bereikt wint.
Varianten: Men kan de bal werpen of duwen
2. In hoeverre kan men het basketveld overschriden
3. Taktroefening. In 1-1; Ballen naar elkaar werpen:
 - voetbaltrouw
 - achterwaarts werpen
 - bal duwen met 1 of 2 handen

Kogelgewenning

1. 1 kogel per twee man: beurtelings oefenen
Kogel van hand tot hand doorlopen van en achter het lichaam al slingerend met de armen
2. Kogel in de juiste positie in de vingerspieren.
Kogel opwaarts duwen en terug ophangen
3. Idem met benen van de beven en kijken naar de grond



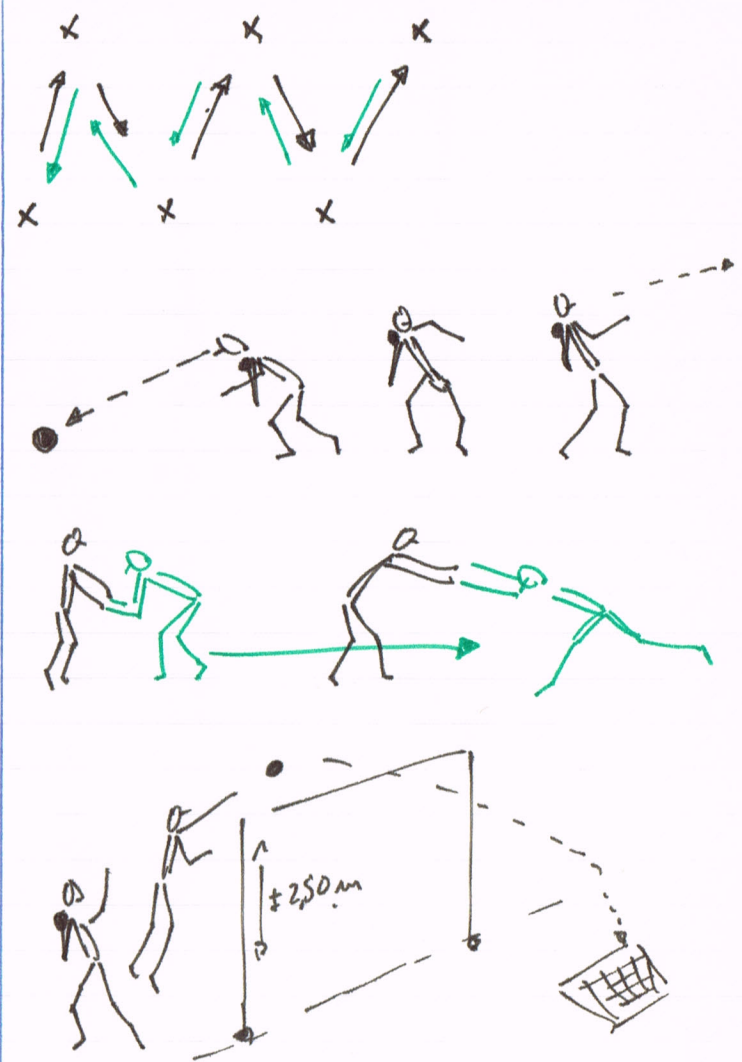
2.



3.



4. Kogelstoten per 4 of 6 man: bal stoten en opvangen.
- Iden eventueel over balk (2,5 m)
5. Aankomen van de bijtrekfas al kijkend naar een kogel die op de grond ligt.
6. Bijtrekfas met partner
- 7 Kogelstoten over snoer of balk, en kogel richten naar een mat die daarachter ligt.
Met en zonder bijtrekfas

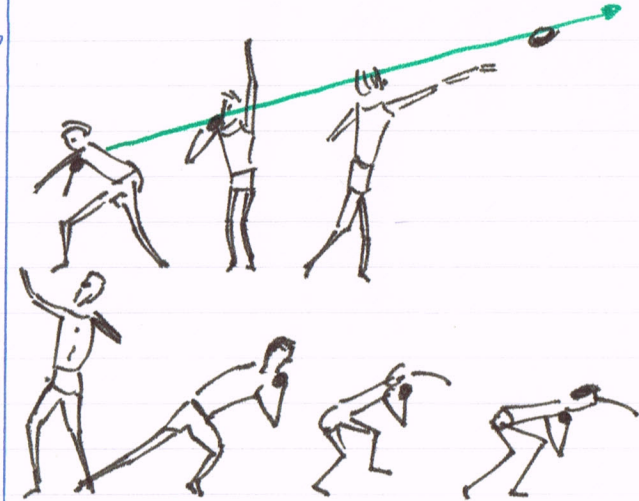


Opwarming

- loopoefeningen
- loopmatige loop en bewegende ledematen
- stootoefeningen van voorje los

Techniek

1. Stoten uit stand met de inf naar de stoot-richting. Beide benen moeten tot in de punten van de voeten gestrekt worden. Geleidelijk verhogen van de kogel.
2. Idem met bijtiefas
3. Idem maar over smeer.
4. Herhalen van bijtiefas en stoten zonder kogel
5. Nauw en cirkel stoten. uitleggen van de afstemming



ATLETIEK I

STARTEN I

LOPEN

I 1

Voorbereidende spelvormen

Wisselen van zijde in de diavoorzet

Op een basketbalterrein staan de 2 groepen ieder aan een kant van het veld op de inworflijn. De leeraar staat in het midden van het terrein. De 2 groepen moeten van kant wisselen om te vlijten, maar zij moeten rechts van de leeraar blijven.

varianten

1. Start met buitlijp
2. " " zittendrijp
3. " " rupslijp

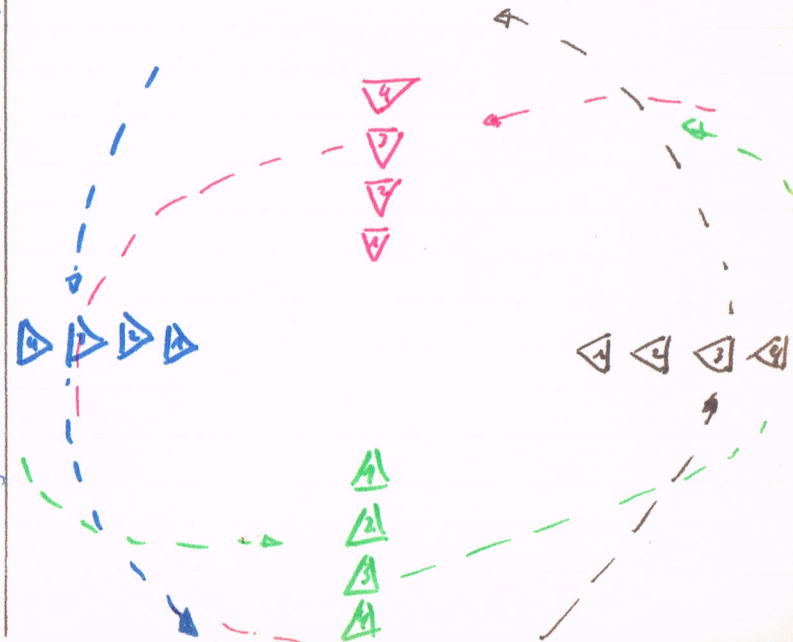
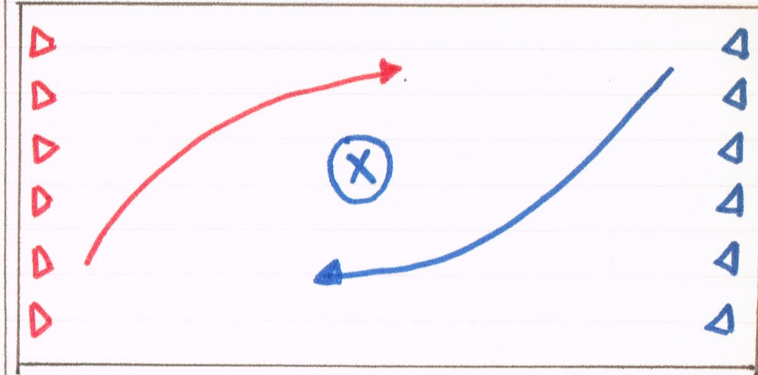
2. Maan en vangen

Tijdde loofodet met 2 partijen. Telkens gaan e 2 slapen naar de andere gruy wadwan de pangen allen de hand wistelen. De slapen moeten op een hande baan en dan gaan lopen. Indien hij gevat wordt is hij gevangen van de andere of omgedraait. Na een tijd wordt het aantal gevangen geteld.

3. Cirkelmannenwedloop

5 of 6 groepen van 4. Iedere ycke is genummerd van 1 tot 4. Leeraar roept nummers. De nummers moeten rond de groepen lopen en terug of hun plaats komen. Wie eerst is bijgt een punt.

Thema: Starten
Dominante: Snelheid
Kracht



4. Touwloper

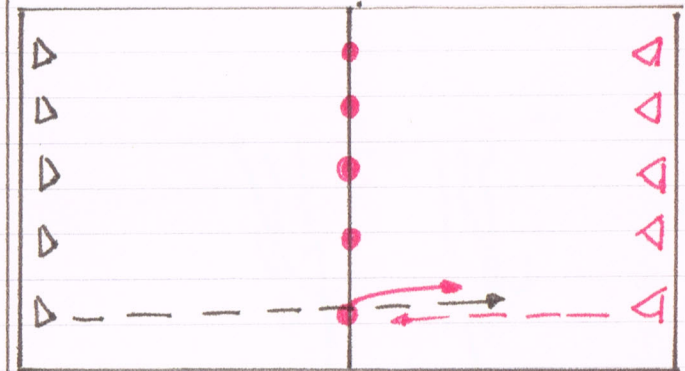
2 personen met touw of turnbije. De eerste laat het touw los en de andere springt erachter inder hij de eerste kan raken scoort hij een punt of omgekeerd.



5. Startbal

2 groepen tegenover elkaar. Op signaal wissen zij van kant, de ene groep moet echter met ballen die in het midden liggen de andere groep kunnen raken voordat deze aan de andere zijde zijn.

Deze oefening kan ook met 1 wapen uitgevoerd worden.



ATLETIEK 2

STARTEN II

Nieuw: Starten
Doel: Kracht + Weerstand

LOPEN

1

1

Voorbereidende oefeningen

De laatste roep

2 groepen van ± 10 leerlingen lopen in een grote cirkel. Bij fluitsignaal van de leraar start de laatste van elke groep en sprint tot voorbij de kopman.

2 mogelijkheden

1. De ltr lopen op een ruktedroef en e wordt vly me metaan gefloten
2. De ltr lopen vlyger, maar de pauzen zijn langer

2.

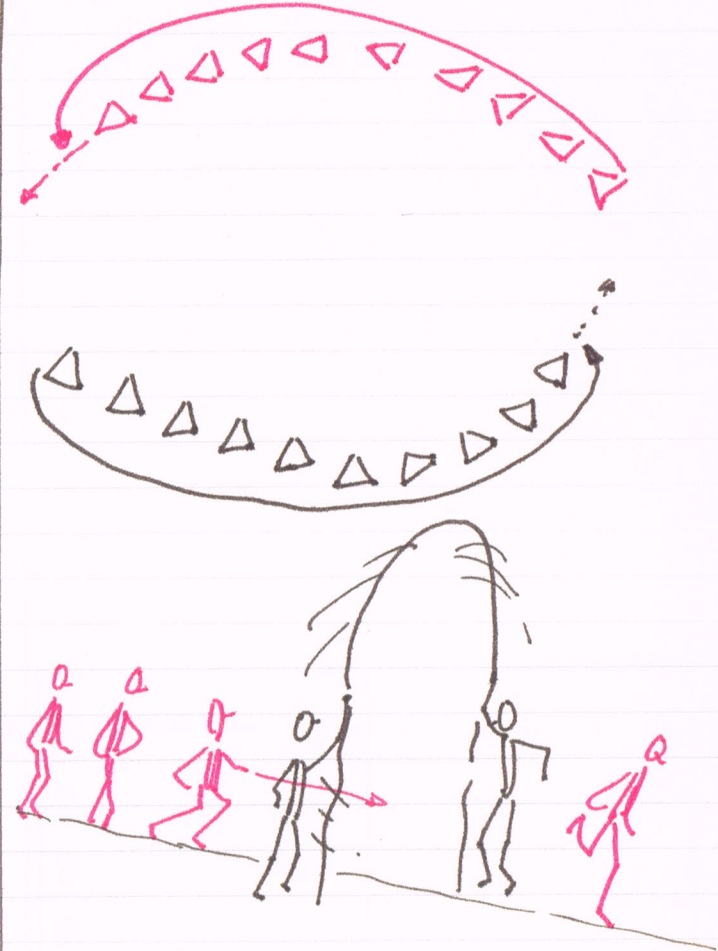
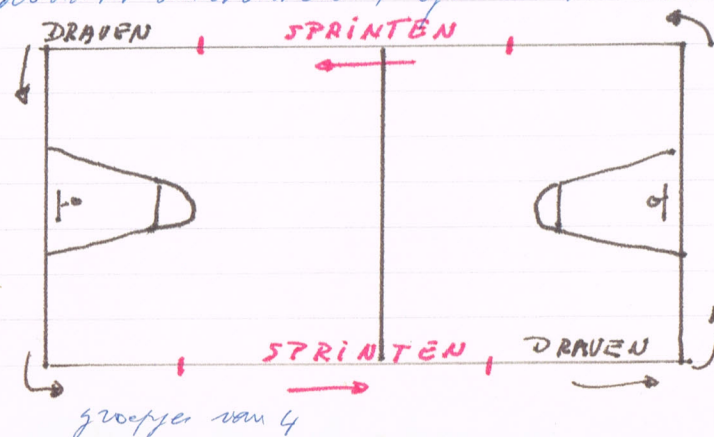
Waters door een draaiend touw

2 leerlingen draaien een touw. De anderen moeten er een om een draaiend touw zonder het touw te raken.

3.

Drazen - Sprinten - Drazen - Sprinten

rond het basketbalterrein of in de binnentuin

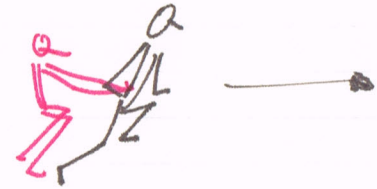


4. Starten uit de knikstand
Lafpaan lopen, opspijzen, knikstand en
wegspringen. in dezelfde omloop als vorige oefening
begeleiding uitvoeren per 3 of 4.



5. Startoefening met rechtover lopen
Lafpaan rechtover lopen en op het fluitsignaal
rechtover sprinten.

6. Wie kan de partner mee trekken
Groepen van twee opgesteld op de zijlijn van
het basketveld. De jongens sprinten naar de
andere zijlijn en proberen zo de partner mee
te trekken.



7. Eenwichtsoefening en start
partioefening: De eerste jongen leunt voorover
met evenwicht. De andere houdt hem rond de
heupen. Op fluitsignaal lost de jongen en
vooruitvallend sprint de andere jongen weg.



ATLETIEK

STARTEN III

LOPEN

1. Inleef en toeren van de starthouding in de startblokken + de bevelen „op uw plaatsen“, „laar“, „start“

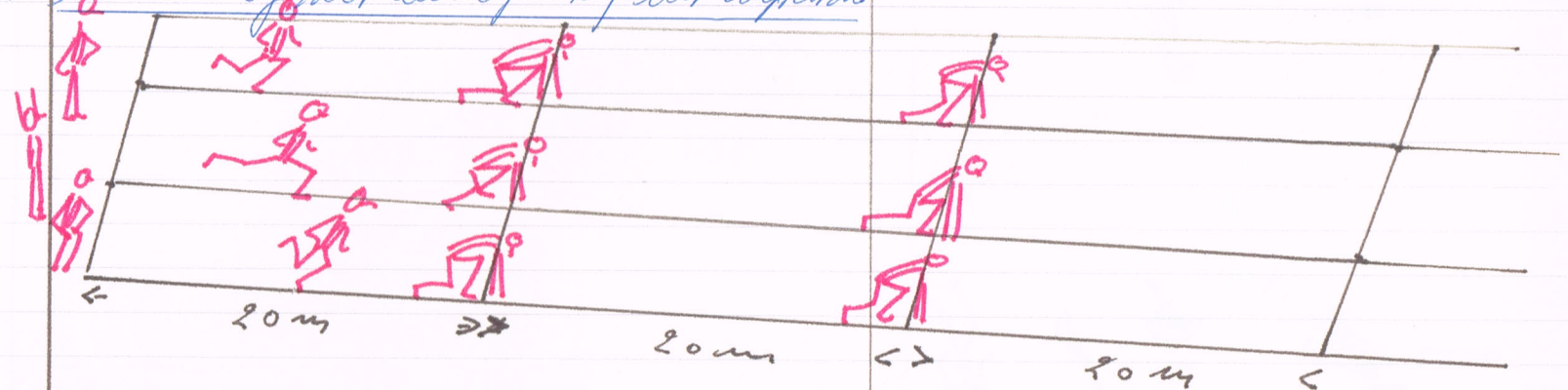
2. Ploegstartwedstrijd

Ploegen van ongeveer dezelfde sterkte. De 1: kijkt bij de 2: 5f. enz. ... De aankomstrechtta bepalen onder elkaar wie waar eindigt.

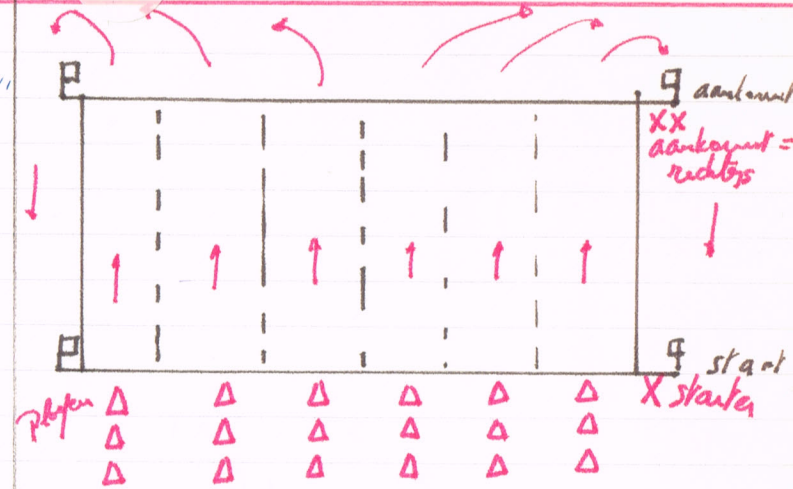
3. Individueel startwedstrijd

Zeven personen treden aan per 4. De laatste valt telkens af. Tot er in elke groep nog 2 overblijven. Dan komt de 1: en 2: groep samen zodat er per 4 of 5 personen zijn. Tot er een uiteindelijk winnaar is.

4. Startwedstrijd met een afsluiting met diefstant



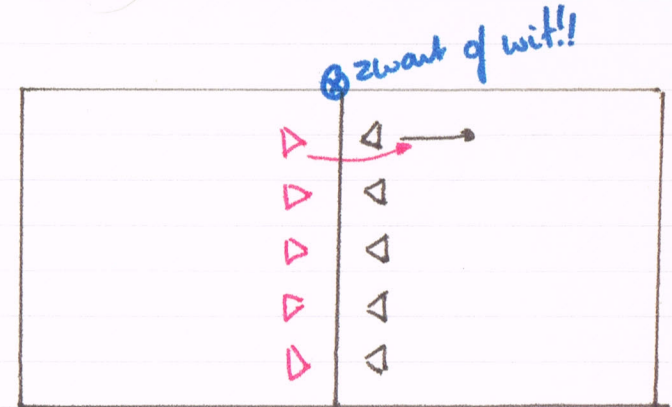
Tijds: Starten
Dominant: Snelheid



Verdedigende spelvormen

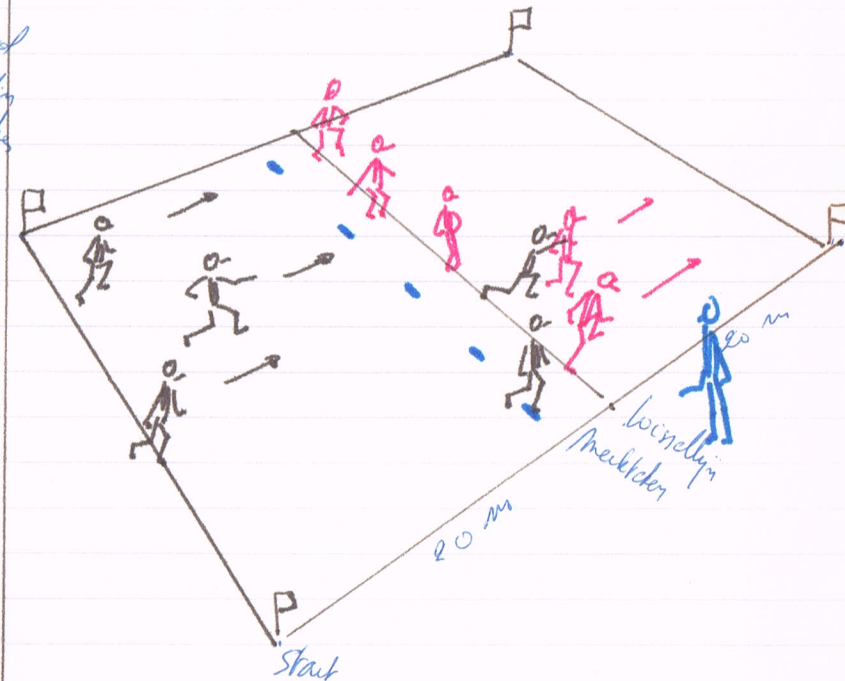
1. Zwart en wit

Twee partijen staan in een bevestigd lozovoel tegenover elkaar (balkenreus). Op de middenlijn staat de spelleder. De spelers staan op 1 meter afstand. De spelleder heeft een plat voorwerp met aan zijde wit en de andere zijde zwart. Wanneer wit valt moet de ene partij vluchten en de andere trachten hen in te halen van het einde van het terrein.



2. Wie haalt de partner in?

Twee groepen met ongeveer even sterke lopen als partner. De ene groep vertrekt op startsignaal aan de start. De andere staan op de middenlijn en hebben ongeveer 2 meter van zich een meetlat. Wanneer de eerste lopen daar of komt mogen zij vertrekken. De andere proberen hen in te halen en met de linkerhand of de rechter schouder te blippen.



Voortbreidende Oefeningen

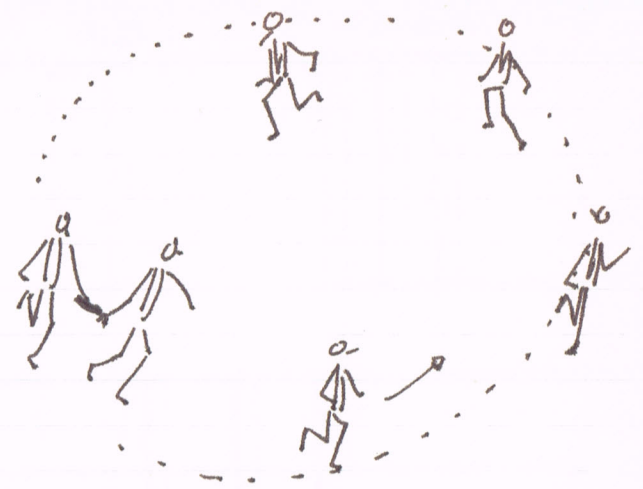
uitlof, **LINKS GEVEN - RECHTS NEMEN**

1. So tal leerlingen lopen in een cirkel (ruud barakkeren) met een aflooiwistok, is een licht draff. Den licht te vernemmen geeft de lering die de stok in de hand heeft deze door aan de onije en die of zijn beurt aan de vup.

Indien te moerht, staan de leerlingen stil

2. Leerlingen per twee + 1 aflooiwistok.

De laatste looft naar de eerste die de stok aanneemt. De laatste springt ten vombij en verhoapt. De ander verandert de stok van kant en looft terug naar zijn partner, en het yd gaat voort. Dit demaeren gedant of flunijneal van de leerar.



ATLETIEK 5

AFLOSSING II

LOPEN 5

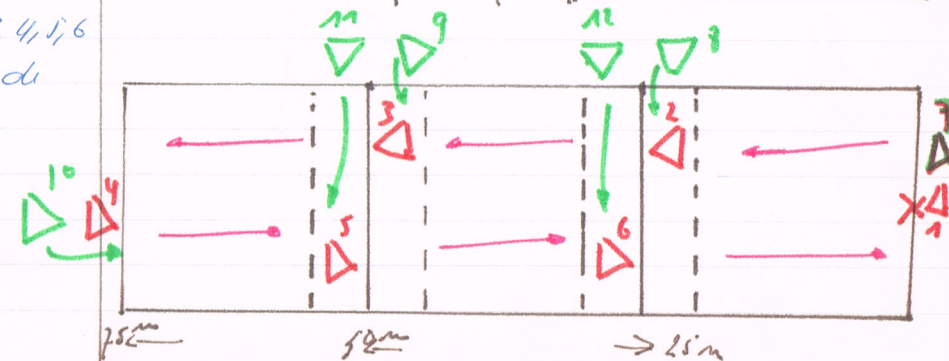
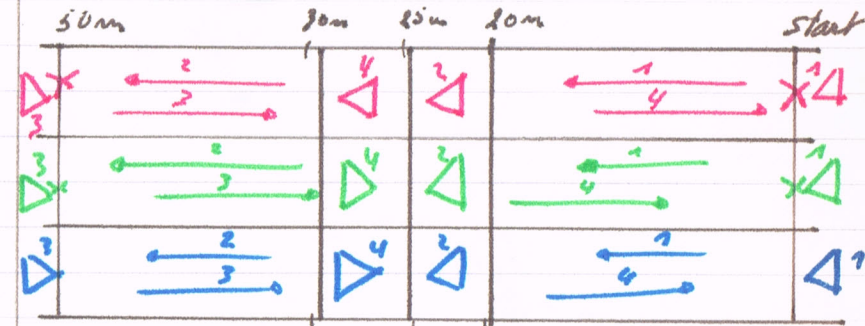
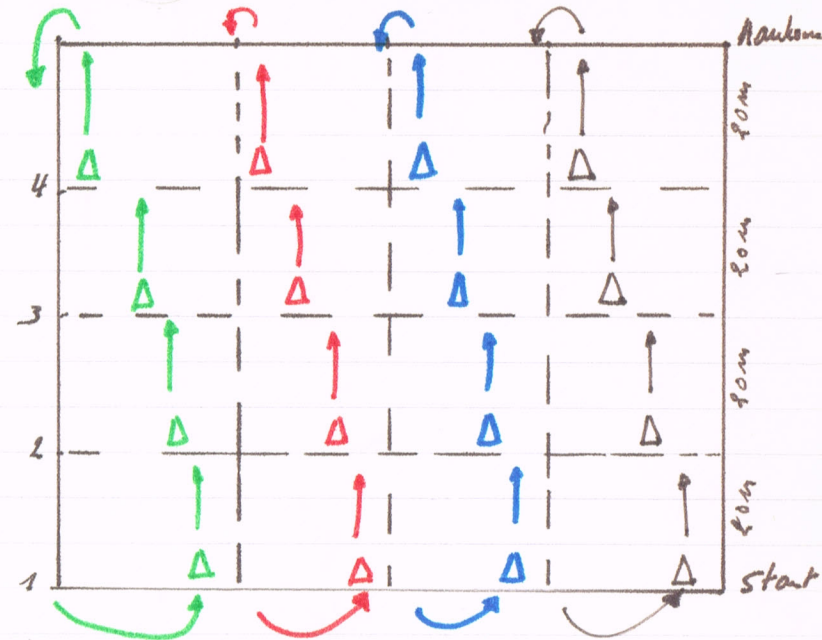
Lechijven vormen 5 groepen van 4. Het veld wordt in 4 banen verdeeld. Iedere groep oefent de aflossingstechniek in. Er zijn 4 aflossingen per veld. De laatste aflosser wacht dan starter na eis beent

NB. Bij aflossing wordt de stok direct van de R.H naar de L.H overgegeven.

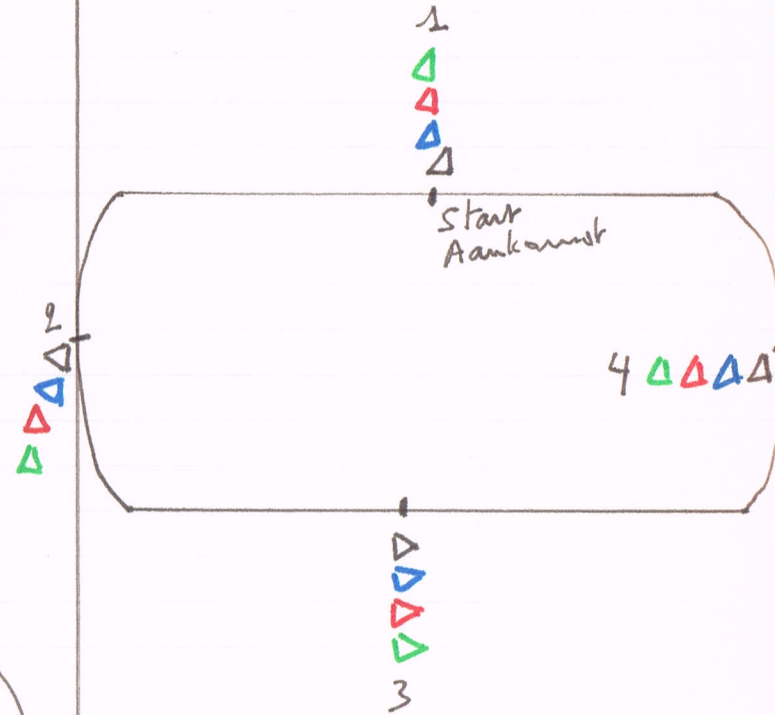
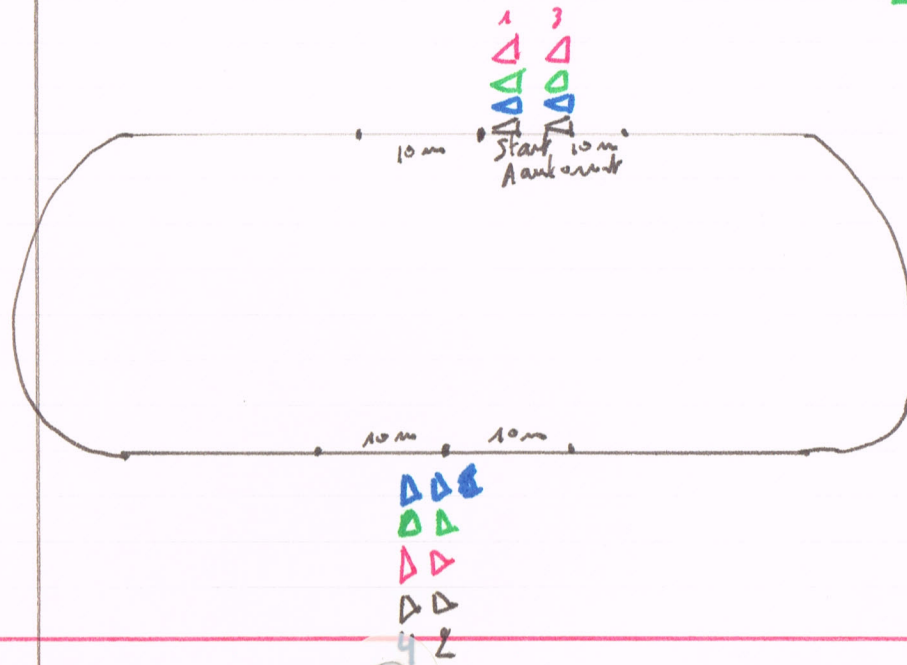
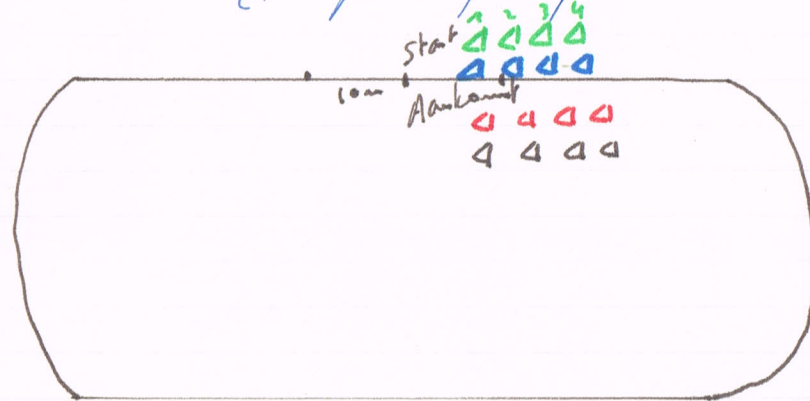
2. Hefde oefening maar met afbakening van de wisselruimte. 1^o lopen lost af naar l.2, l.2 komt aan en geeft stok aan l.3; l.3 lost af naar l.4 die aankomt.

3. Wedstijd tussen 2 ploegen van 12 man tegen de chrono. De nummers 1,2,3,4,5,6 worden na 1 ronde gewisseld dan de nummers 7,8,9,10,11,12.

Tema: Aflossing
Dominant: Snelheid



4 (periode over klein rondje)
 4 ploegen van 4 in wedstrijd.
 mogelijkheden: { 1 aflossing per rondje
 2 aflossingen per rondje
 4 aflossingen per rondje



LOPEN 6

Opwarming

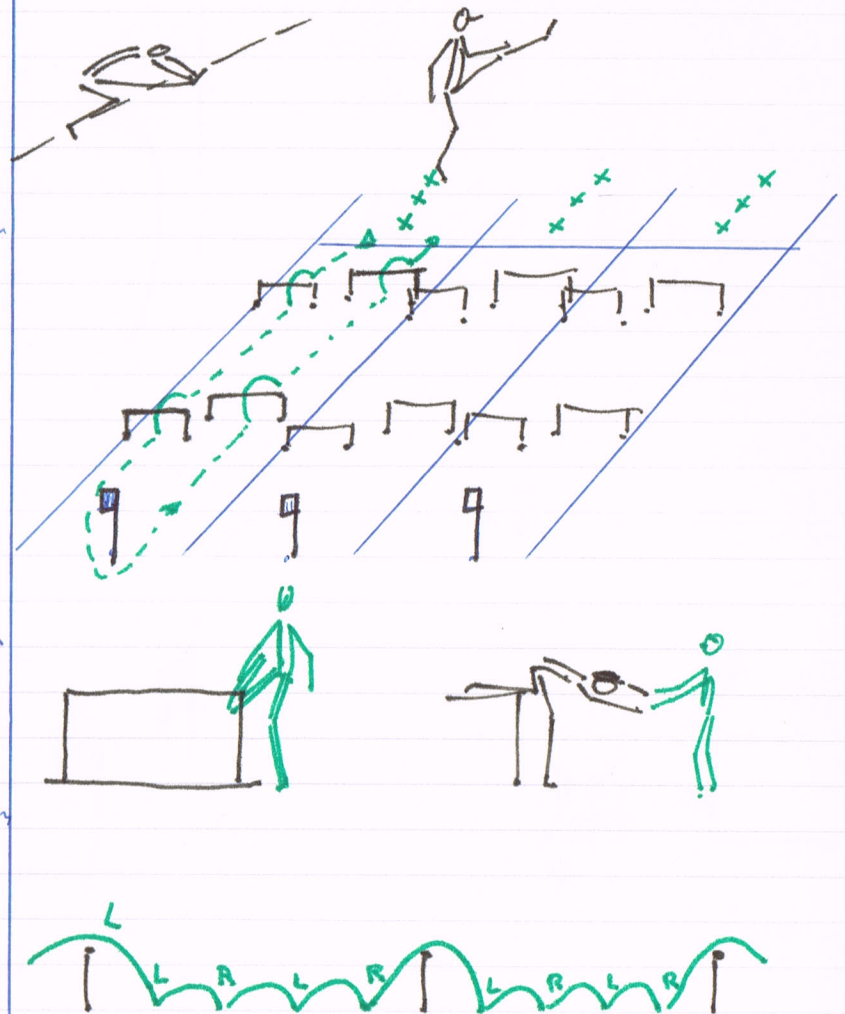
- loopoefeningen
- lenig maken van beenaductoren en beenbuigen

Voorbereidende opdrachten

1. Hordenlopen over lage horden zonder uitloop
2. Hordenwedstrijd met aflossing (lage horden)

Techniek aanleren

1. Staffen langs hoge horden en met het gebogen been over de horde trekken
2. Iidem maar al lopend
beachtende aandacht geven aan:
a) het zijwaarts bijtrekken van het gebogen been
b) het voorn. buigen van de romp
3. Loopsnelheid verhogen en tussen iedere horde 3 passen doen.
4. Volledige hordentechniek met aandacht voor:
a) niet springen
b) R. arm naar L. been
c) voorover buigen van lichaam



5. Aanloopsterkte verhogen horden zo ver mogelijk aanvallen.

6. 3 x 4 horden met 3 verschillende afstanden

4m	1.5°	4m	1.5°	4m	1.50m
4.50	1.5°	4.50	1.5°	4.50m	1.50m
5.50.	1.7°	5.50	1.7°	5.50m	1.7°

HORDENTECHNIEK

1. Afstoot op 2m tot 2,20m voor de hord (6 of 8 voetlengte)
2. Kwaai been komt steil gebogen in de knie naar voren en omhoog als het uiteinde van een zwep.
3. Geen geweldige sprong maar een vlotte grote sprong. Het afstootbeen blijft lang achter en rukt de bekkenpijlen. Zodra de knie van het kwaai been ongeveer op kniehoogte is gekomen, draait het onderbeen door het een bijna horizontale positie. De arm tefengesteld aan het kwaai been, is naar voren.
4. Door het ruytten van het bekken treedt een rektwys. reflex op. zodat het meer naar de hord mag snellen gebeuen kan. De lope daalt nu reeds.
5. Het kwaai been wordt actief omhoog gedrukt.
6. Kwaai been klopt naar beneden, de andere knie wordt naar voren in de loopricting gedrukt.
7. Het afstootbeen steil gebogen in de knie, de heet dicht bij het knievlak, zijdelings van de hord en de knie iets hoger dan de voet, de tenen iets naar buiten gedraaid. Dit been komt in horizontaal

vlak naar voren in de loopricting.
3. De „kernemwyspaar“. De knie wordt naar voren opwaarts getrokken. Of het overblijft van de landing is dit optjellen nog niet volledig afgelopen. Een hoge knie werkt een grote pijn in de hand!
De landing wordt niet afgewacht maar gewacht.
Landing op 1.30m van de hord

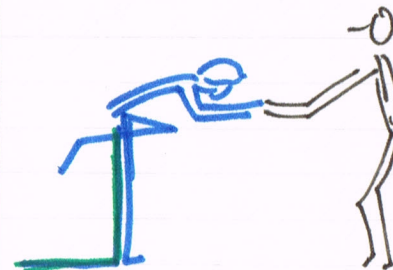
LOPEN 7

Opwarming

- Loof oefeningen
- Zelfzame stand aan de afstootkant van de orde. Het andere been wordt zwa. gebogen of de horden gefocht, het andere been gedraaid met de horden. Uit deze houding allerlei rompsen oefeningen uitvoeren (alle horden oefeningen worden zowel links als rechts uitgevoerd).

Vervolmakeningsoefeningen

- 1) De eerste orde lopen. Zelfvertrouwen geven. Verkorten van de tussenafstanden, frequentie verhogen
- 2) Drie horden, dan een vlak gedeelte, dan de laatste drie horden
- 3) Horden 3 oefening, zodat men met een 7 passen ritme aan de 3. horden komt.
- 4) Horden progressief verhogen.
- 5) Wedstrijd over kleine afstand
- 6) Ritme naar de orde lopen, maar des in een snelle beweging overvrieden.



BELGISCHE NORMEN VOIR HET HORDENLOPEN ① JONGENS

Categorie	Afstand	Verrek	Hoogte	Turnafstand	Aantal	Aankomst
Minicurs	80m	12m	76,2cm	8m	8	12m
Kadetten	100m	12,5m	0,91m	6.50m	10	11m
Kadetten	30m	50m	0,76m	35m	7	40m
Scholieren	110m	13,72m	1m	8.90m	10	16.18m
Scholieren	300m	50m	0,84m	35m	7	40m
Juni & Sen	110m	13.72m	1.06m	9.14m	10	14.02
Juni & Sen	400m	45m	91.40m	35m	10	40m

② MEISJES

Categorie	Afstand	Verrek	Hoogte	Turnafstand	Aantal	Aankomst
Minicurs	60m	11m	76,2cm	7m	6	14m
Kadetten	80m	12m	0,76m	8m	8	12m
Kadetten	300m	50m	0,76m	35m	7	40m
Scholien	100m	12,50m	0,84m	8,50m	10	11m
Scholieren	300m	50m	0,76m	35m	7	40m
Juni / Sen	100m	12.50m	0,84m	8.50m	10	11m
Juni / Sen	400m	45m	0,76m	35m	10	40m