

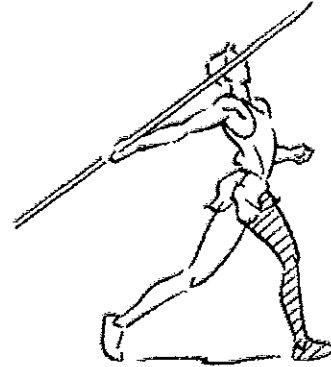
Speerwerpen

Finse-5-pas

Observatie punten Vijf-pas

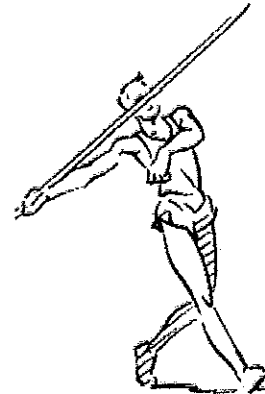
Uitgangshouding

- a. Duim en wijsvinger achter omwikkeling (normaalgreep)
- b. De werparm is achter en zoveel mogelijk gestrekt
- c. De speerpunt wijst schuin omhoog (ooghoogte)



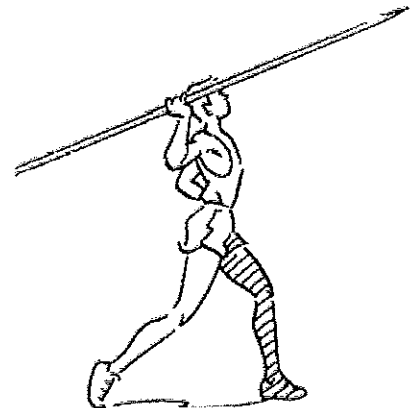
Aanloop

- a. Bestaat uit vijf passen
- b. De vierde pas wordt iets schuin naar buiten gezet
- c. De speer blijft schuin omhoog in de werprichting wijzen



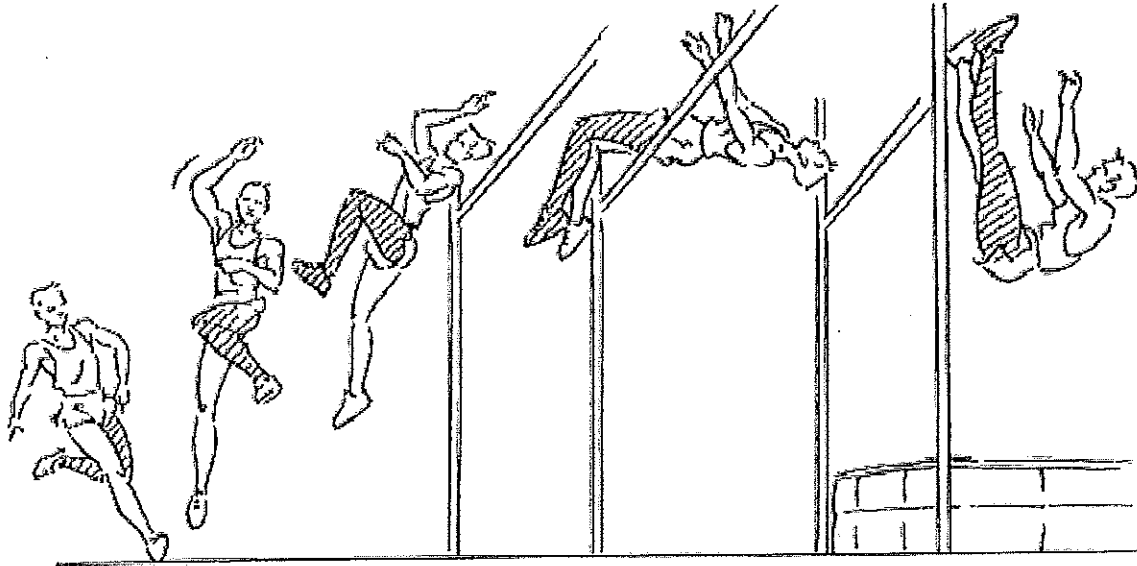
De worp

- a. Het linker been staat nu voor
- b. De werparm wordt met een hoge elleboog doorgethaald
- c. De werper blijft naar voren kijken



Atletiek hoogspringen

Fosbury-Flop

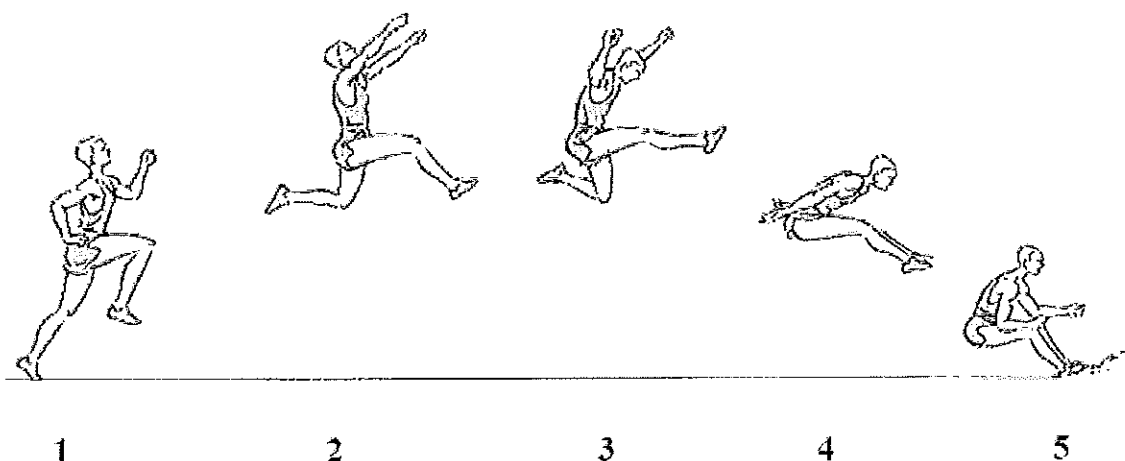


Essentie van hoogspringen: zo hoog mogelijk springen

Aandachtspunten:

- 1 Begin met een rechte aanloop en maak de laatste passen in een boog.
- 2 Het zwaaibeen wordt opgezwaaid met een spitse knie.
- 3 De armen ondersteunen de afzet door deze omhoog te brengen tijdens de sprong.
- 4 Je gaat met een typische "brughouding" over de lat (kijk naar de wolken en heupen naar de wolken duwen).

Atletiek verspringen (schredevertesprong)



De vertesprong wordt in vier fasen verdeeld:

- 1 De aanloop
- 2 De afzet zie figuur 1
- 3 De Zweeffase zie figuur 2, 3 en 4
- 4 De landing zie figuur 5

Observatiepunten bij de volledige sprong

De Aanloop

- 1 De eerste pas van de aanloop begint met het afzetbeen

De Afzet

- 1 Streck je afzetbeen maximaal.
- 2 Breng de knie van het zwaaibeen actief naar voren (spitse knie).
- 3 De armen ondersteunen de sprong.

De zweeffase:

- 1 Hou je zwaaibeen opgetrokken voor je en laat het afzetbeen lang gestrekt achter.
- 2 Op het laatst komt het afzetbeen naast het zwaaibeen.

De Landing

- 1 Land met twee voeten naast elkaar in het zand.