

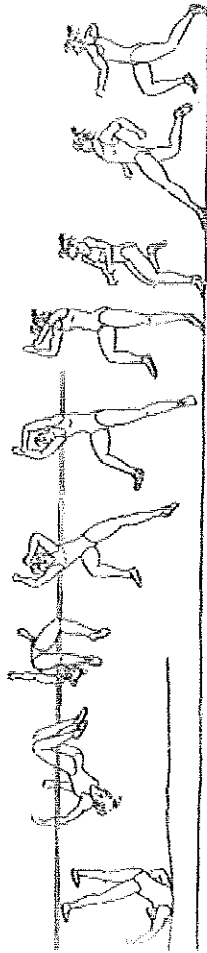
Observatie Formulier Atletiek

Hoogspringen (Fosbury Flop)



Naam:.....

Naam beweger:.....



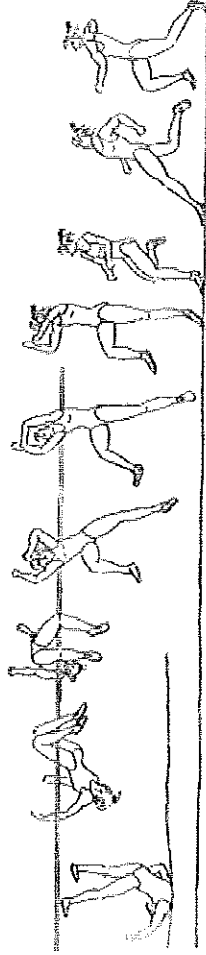
Observatie Formulier Atletiek

Hoogspringen (Fosbury Flop)



Naam:.....

Naam beweger:.....



Beschrijving:	Beoordeling:				
Aanloop:					
De aanloop verloopt regelmatig en met een boog.					
De afzet is met het been dat het verst van de lat/koord is.					
Sprong:					
Bij de afzet is er een spitse knie, van het niet-afzetbeen.					
Het afzetbeen wordt volledig uitgestrekt.					
Tijdens de zweeffase gaan de heupen omhoog.					
Landing op de rug, kin op de borst en benen omhoog.					

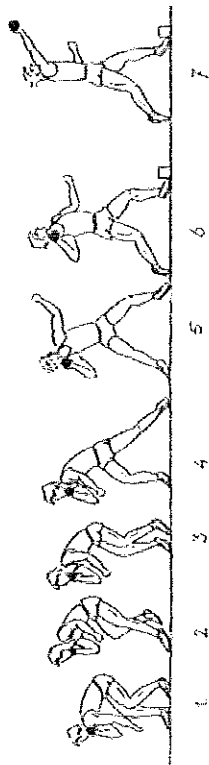
Beschrijving:	Beoordeling:				
Aanloop:					
De aanloop verloopt regelmatig en met een boog.					
De afzet is met het been dat het verst van de lat/koord is.					
Sprong:					
Bij de afzet is er een spitse knie, van het niet-afzetbeen.					
Het afzetbeen wordt volledig uitgestrekt.					
Tijdens de zweeffase gaan de heupen omhoog.					
Landing op de rug, kin op de borst en benen omhoog.					

Observatie Formulier Atletiek

Kogelstoten (Woostertechniek)



Naam:.....
 Naam speler:.....



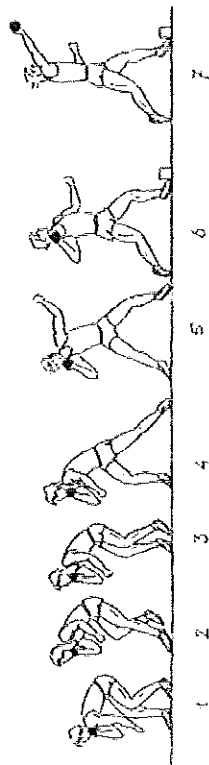
Beschrijving:	Beoordeling:				
Beginhouding:					
Bal tegen de nek, elleboog is spits.					
Kijkt op horloge.					
Gewicht op achterste been.					
Werpen:					
Grote laatste pas.					
Kijkt zo lang mogelijk achter zich.					
Houdt de bal zo lang als kan in de nek.					

Observatie Formulier Atletiek

Kogelstoten (Woostertechniek)



Naam:.....
 Naam speler:.....

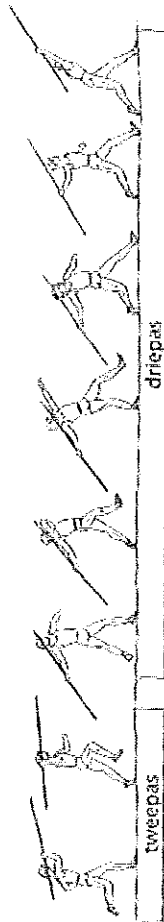


Beschrijving:	Beoordeling:				
Beginhouding:					
Bal tegen de nek, elleboog is spits.					
Kijkt op horloge.					
Gewicht op achterste been.					
Werpen:					
Grote laatste pas.					
Kijkt zo lang mogelijk achter zich.					
Houdt de bal zo lang als kan in de nek.					

Observatie Formulier Atletiek Speerwerpen (De driepas)



Naam:.....
Naam beweger:.....

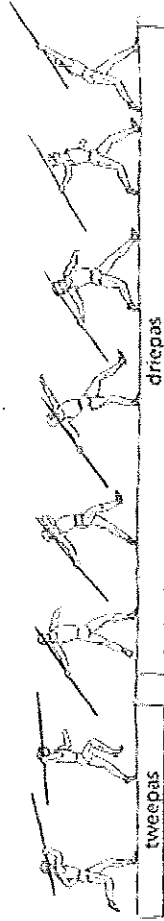


Beschrijving:	Beoordeling:			
Beginhouding:				
Voeten zijn bij elkaar.				
Arm is gestrekt en de speer is bij de neus.				
Werpen:				
Grote beginpas en kruispas voorlangs.				
Blokkerende laatste pas.				
Arm blijft lang en gestrekt achter.				
Speer gaat over het oor weg.				
De werphand klappt na, na de speer geworpen te hebben.				

Observatie Formulier Atletiek Speerwerpen (De driepas)



Naam:.....
Naam beweger:.....



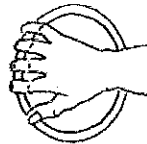
Beschrijving:	Beoordeling:			
Beginhouding:				
Voeten zijn bij elkaar.				
Arm is gestrekt en de speer is bij de neus.				
Werpen:				
Grote beginpas en kruispas voorlangs.				
Blokkerende laatste pas.				
Arm blijft lang en gestrekt achter.				
Speer gaat over het oor weg.				
De werphand klappt na, na de speer geworpen te hebben.				

Observatie Formulier Atletiek

Discuswerpen (Standworp)



Naam:.....
 Naam beweger:.....



Observatie Formulier Atletiek

Discuswerpen (Standworp)



Naam:.....
 Naam beweger:.....



Beschrijving:	Beoordeling:							
Beginhouding:								
Spreadstand met de linkerschouder naar voren.								
Hand op de discus (zie plaatje).								
Werpen:								
De discus word horizontaal gehouden en naar achter gezwaid.								
De romp draait mee.								
De discus blijft zo lang mogelijk achter.								
De discus wordt met gestrekte arm geworpen.								

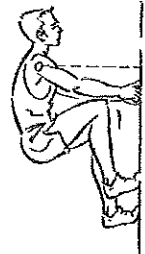
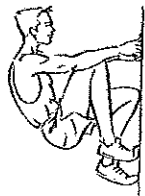
Beschrijving:	Beoordeling:							
Beginhouding:								
Spreadstand met de linkerschouder naar voren.								
Hand op de discus (zie plaatje).								
Werpen:								
De discus word horizontaal gehouden en naar achter gezwaid.								
De romp draait mee.								
De discus blijft zo lang mogelijk achter.								
De discus wordt met gestrekte arm geworpen.								

Observatie Formulier Atletiek

Sprint (Knielstart)



Naam:.....
Naam beweger:.....



A. Op uw plaatsen

A. Kieft

A. Kieft

Observatie Formulier Atletiek

Sprint (Knielstart)



Naam:.....
Naam beweger:.....



A. Op uw plaatsen

A. Kieft

A. Kieft

Beschrijving:	Beoordeling:				
Beginhouding:					
Tenen zijn tegen de startblokken.					
Duimen naar binnen en vingers naar buiten.					
De armen worden geheel gestrekt, schouders leunen over de handen.					
Starten:					
Heupen gaan eerst omhoog.					
Kijkt ongeveer 2 meter voor zich op de grond.					
Kleine eerste passen en deze worden steeds groter.					

Beschrijving:	Beoordeling:				
Beginhouding:					
Tenen zijn tegen de startblokken.					
Duimen naar binnen en vingers naar buiten.					
De armen worden geheel gestrekt, schouders leunen over de handen.					
Starten:					
Heupen gaan eerst omhoog.					
Kijkt ongeveer 2 meter voor zich op de grond.					
Kleine eerste passen en deze worden steeds groter.					