



VERVANGTAAK LICHAMELIJKE OPVOEDING

NAAM:

KLAS:.....

ATLETIEK : UITHOUDING

1. Wat is aërobe uithouding?
2. Geef enkele (3) verschilpunten in **de looptechniek** van een spurt en een lange afstandsliep.
3. Hoe kan je gemakkelijk weten of je aan uithouding werkt en niet in weerstand gaat? (1 van de 3 oplossingen kiezen) + Leg uit!!!!!!
 - a. via de bloeddruk
 - b. via de huidskleur
 - c. via de polsslag
4. Hoe werken wij in de lessen LO door de jaren heen aan uithouding ? (Welke methoden? Een 3-tal.)
5. Ken je de afstanden van enkele officiële lange afstandsnummers? (geef 3 vbn.)
6. Het lichaam van een topsprinter is anders dan dat van een topafstandsliep. Geef 2 zichtbare verschilpunten.
7. De looptechniek wordt in 2 fasen ingedeeld : Noem op en beschrijf ze.
8. Noem de olympische kampioen van 2008 (Peking) op voor de volgende disciplines
 - 100m sprint (mannen)
 - Ver (vrouwen) + afstand
 - 1500 m (mannen)
 - 100 m horden (vrouwen)
 - Hoogspringen (mannen) + hoogte
 - Kogelstoten (vrouwen) + afstand
 - Speer (mannen) + afstand