

	<p>VERVANGTAAK LICHAMELIJKE OPVOEDING</p> <p>NAAM:</p> <p>KLAS:.....</p>
---	--

Vervangtaak hoogspringen

1. Geef 3 verschillende technieken van hoogspringen.
2. Het wereldrecord bij de mannen bedraagt cm
3. Het wereldrecord bij de vrouwen bedraagt cm
4. Welke zijn de 5 kerndoelen van flop waarop wij hier op school aan werken?
5. Geef voor elk kerndoel 1 oefenvorm. (gezien tijdens de lessen L.O.)
6. Welke soort aanloop heeft de flop?
7. Welke soort aanloop heeft de schaarsprong?
8. Rechtsvoetigen stoten bij flop rechts af. Beschrijf de daarop volgende beweging van het rechterbeen, linkerbeen en de romp.
9. Beschrijf de zweeffase bij flop.
10. Op welk lichaamsdeel landt de hoogspringer die de flop uitvoert?
11. Hoe weet je dat de springer voldoende ingedraaid is na de afstoot?
12. Wanneer is een sprong ongeldig? Som enkele redenen op.