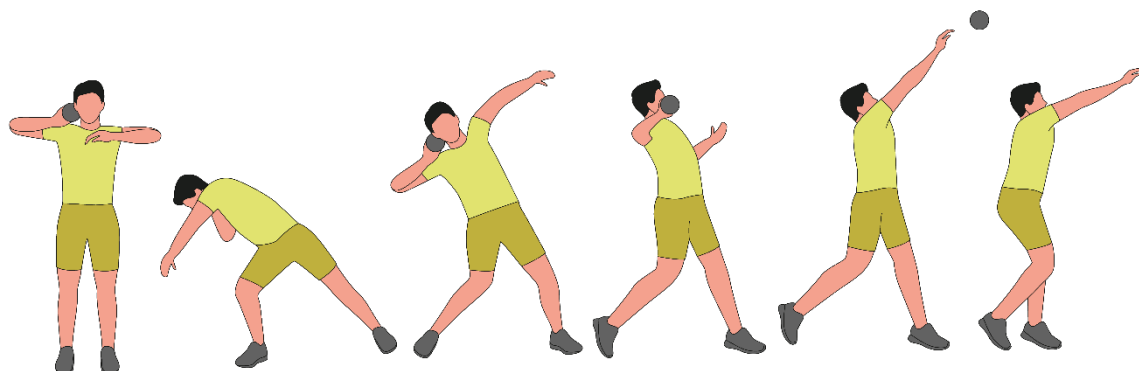


Materiaalpakket kogelstoten



les 3

Afbeeldingenserie: De staande schop techniek



Taak 1:

Laat een partner je filmen terwijl je de bal trapt. Als je de video bekijkt, markeer dan samen hoe goed je welke beweging uitvoert.

	1. video (voor training)					2. video (na training)				
	Zeer goed	goed	OK	nou	geen	Zeer goed	goed	OK	nou	geen
Beide ellebogen zijn op schouderhoogte aan het begin van de beweging.										
Het achterste been wordt wijd gebogen om vaart te maken.										
Buig je bovenlichaam naar achteren en naar beneden om vaart te maken.										
De duwbeweging begint met het draaien van de heupen in de richting van de worp.										
Op dit punt bevindt het bovenlichaam zich nog steeds in een zijwaartse positie.										
Als de buik naar voren is gericht, wordt de bal met een hoge elleboog geduwd.										
De afduwhoek is ongeveer 45°.										
Het bovenlichaam is lang en rechtop op het moment van afduwen.										
Het is niet gekruist.										

Om verder na te denken:

Ben je verbeterd? Geweldig! Noem de methoden die je hebben geholpen.

Ben je niet verbeterd? Niet slecht! Wat zou je geholpen kunnen hebben?

Materiaalpakket kogelstoten



les 4

teamcompetitie

Groep	Zone
Voorbeeld	1,3,X (ongeldig),2,2,1,4,...
Groep 1	
Groep 2	
Groep 3	
Groep 4	

