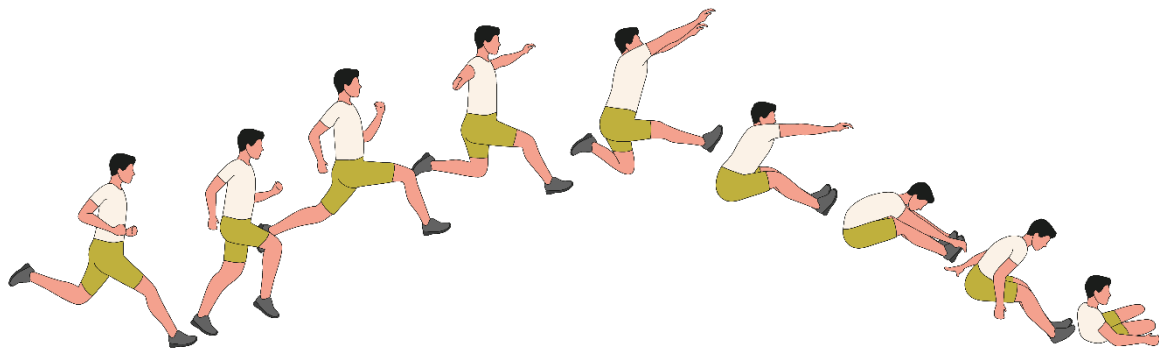


Lespakket verspringen



Les 1



Taak 1:

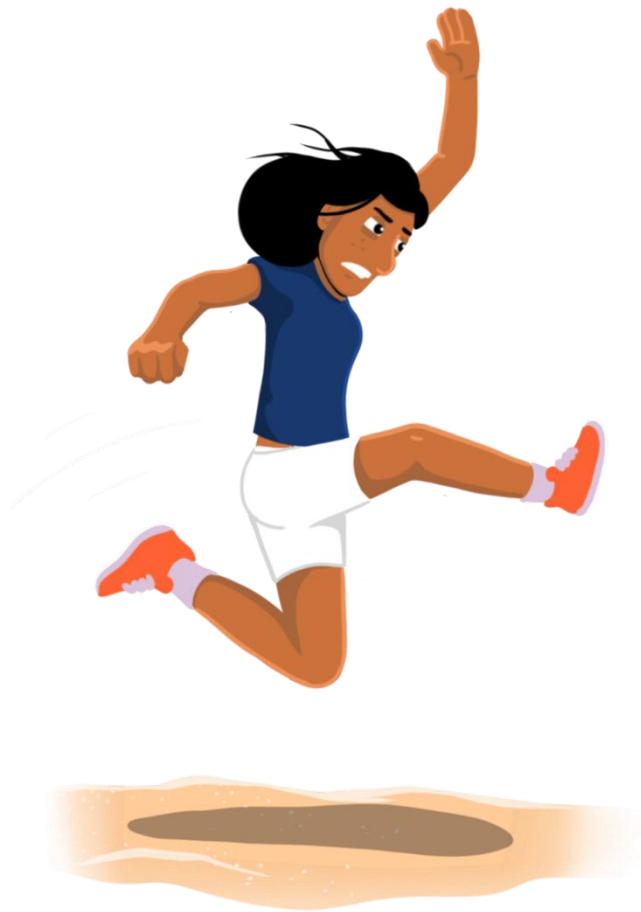
Laat een partner je filmen tijdens het verspringen. Als je de video bekijkt, markeer dan samen hoe goed je welke beweging uitvoert.

	Partner A					Partner B				
	Zeer goed	goed	OK	nou	geen	Zeer goed	goed	OK	nou	geen
Je hebt de hoogste snelheid bij het opstijgen en tikt niet aan.										
Je springt met één been (de sterkere).										
Je stapt er niet overheen.										
Je springt hoog.										
Je beweegt je armen explosief naar voren en omhoog terwijl je springt.										
Je strekt eerst je bovenlichaam in de lucht...										
...en strek dan je benen ver naar voren...										
...en vouw dan je bovenlichaam naar voren.										
De handen gaan ook zo ver mogelijk naar voren.										
Als je landt, val je niet achterover.										

Vorbereiding voor verder werk:

Aan welke bewegingskarakteristiek zou je in het bijzonder willen werken om je verspringen te verbeteren?

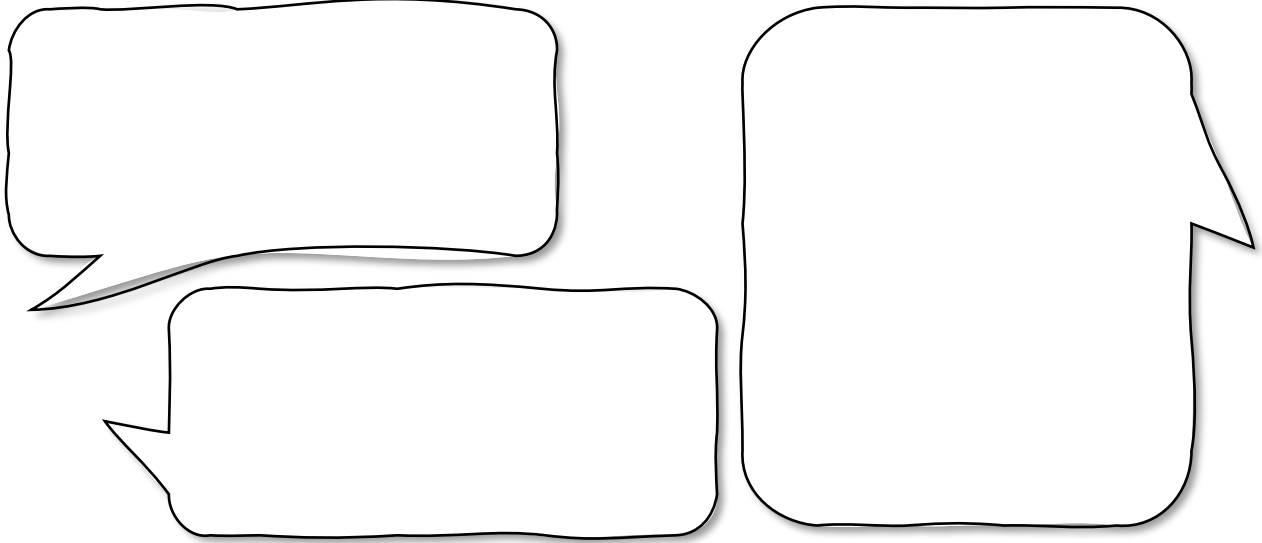
Lespakket verspringen



Les 3

Foutcorrectie bij verspringen

Dit zijn dingen die we kunnen zeggen om iemand te helpen beter te worden in het verspringen:

Three speech bubble outlines are provided for writing feedback. The first is a small bubble on the left. The second is a larger bubble below it, also on the left. The third is a large bubble on the right, with a tail pointing towards the top right corner.

We kennen deze oefeningen om iemand te helpen om **te stoppen met overtreden**:

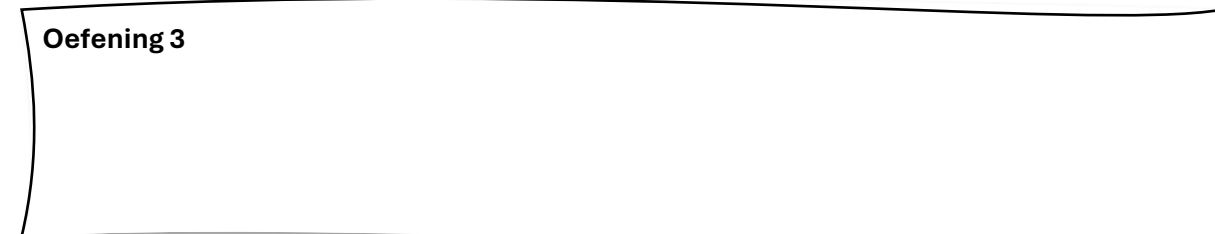
Oefening 1

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing the first exercise.

Oefening 2

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing the second exercise.

Oefening 3

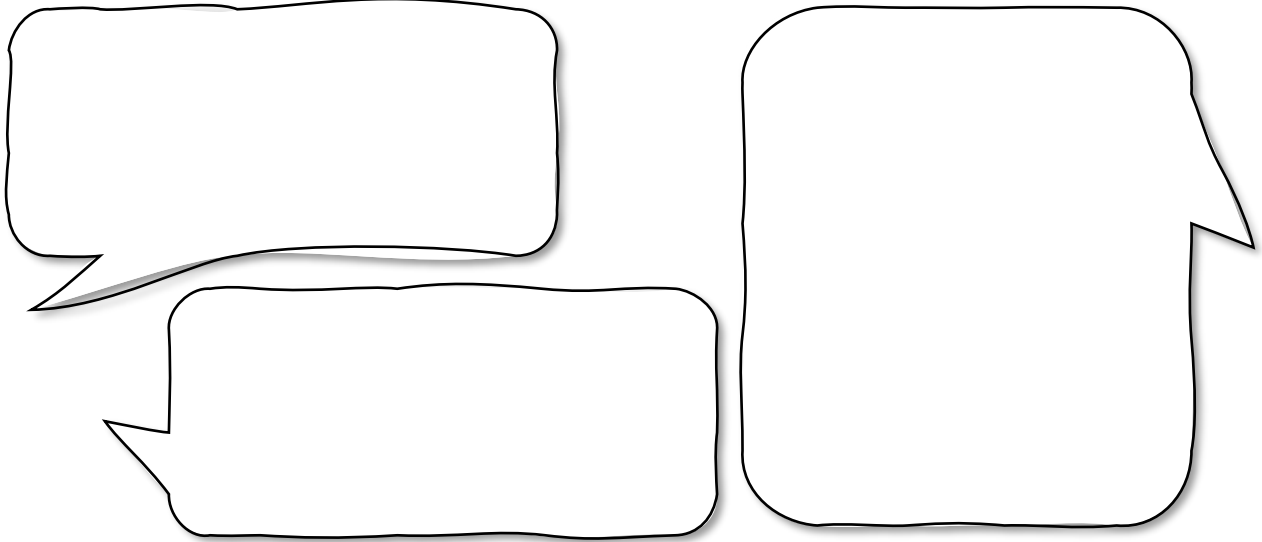
A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing the third exercise.

Oefening 4

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing the fourth exercise.

Foutcorrectie bij verspringen

Dit zijn dingen die we kunnen zeggen om iemand te helpen beter te worden in het verspringen:

Three empty speech bubble shapes for writing feedback. The first is a small bubble on the left. The second is a larger bubble below it, also on the left. The third is a large bubble on the right.

We kennen deze oefeningen om iemand te helpen **de snelste te zijn voor de sprong**:

Oefening 1

A large empty rectangular box for writing the answer to Oefening 1.

Oefening 2

A large empty rectangular box for writing the answer to Oefening 2.

Oefening 3

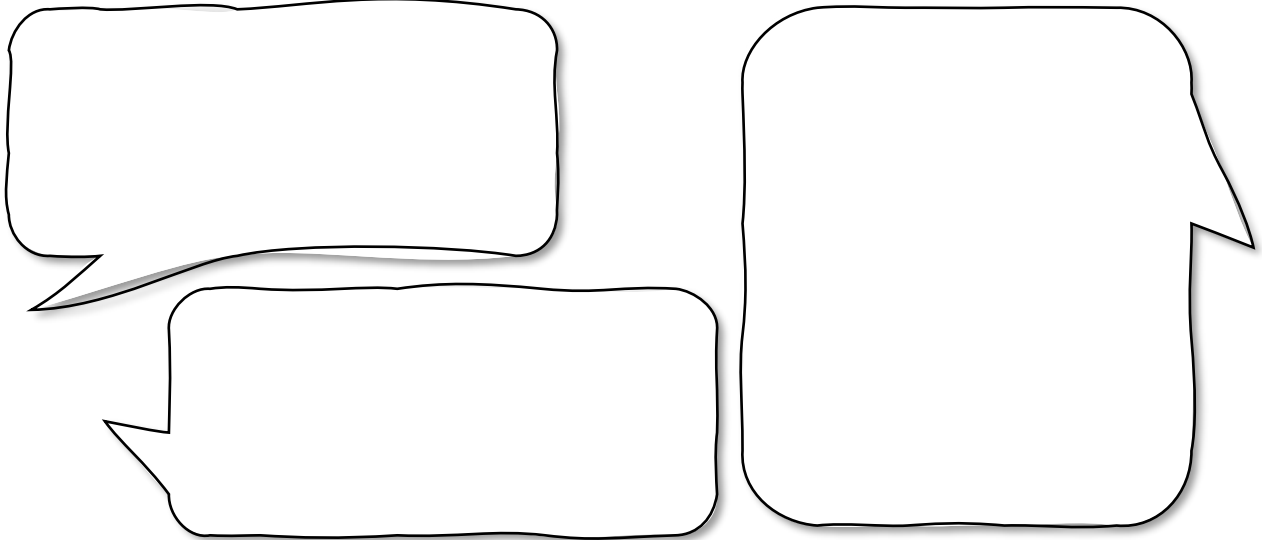
A large empty rectangular box for writing the answer to Oefening 3.

Oefening 4

A large empty rectangular box for writing the answer to Oefening 4.

Foutcorrectie bij verspringen

Dit zijn dingen die we kunnen zeggen om iemand te helpen beter te worden in het verspringen:

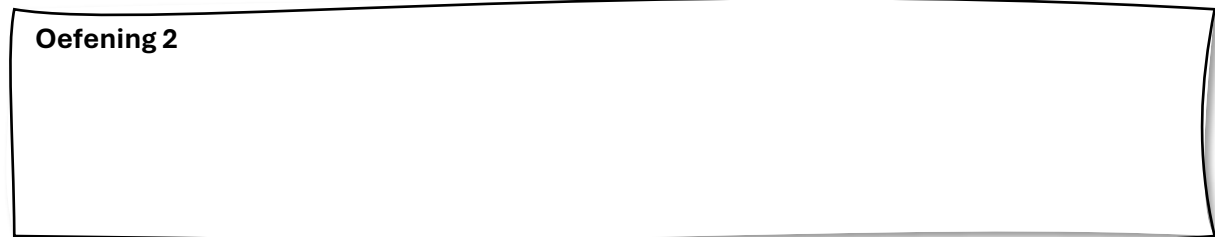
Three empty speech bubble shapes for writing feedback. The first is on the left, the second is below it, and the third is on the right.

We kennen deze oefeningen om iemand te helpen **hoog te springen**:

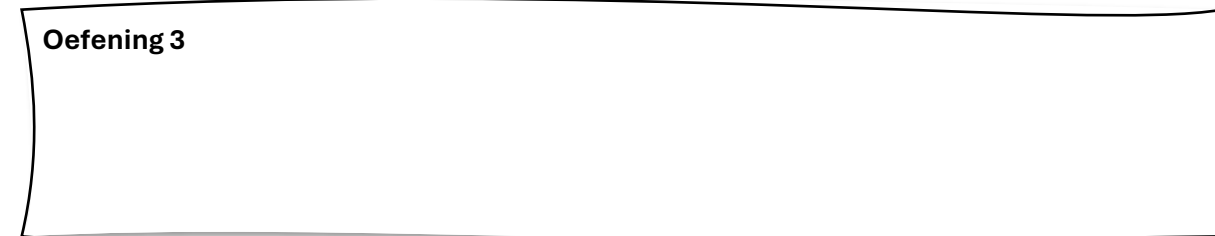
Oefening 1

A large empty rectangular box for writing the answer to Oefening 1.

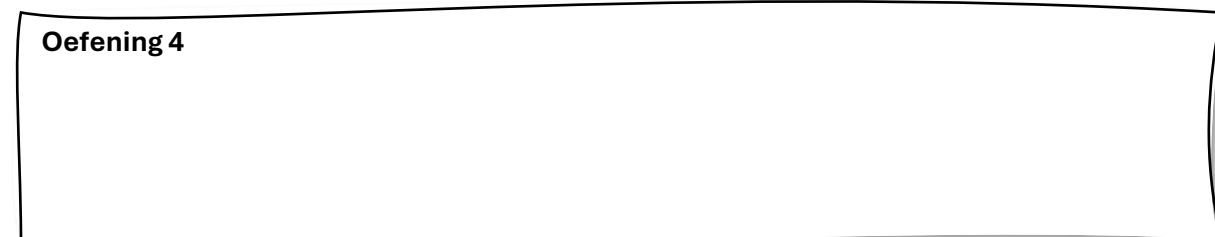
Oefening 2

A large empty rectangular box for writing the answer to Oefening 2.

Oefening 3

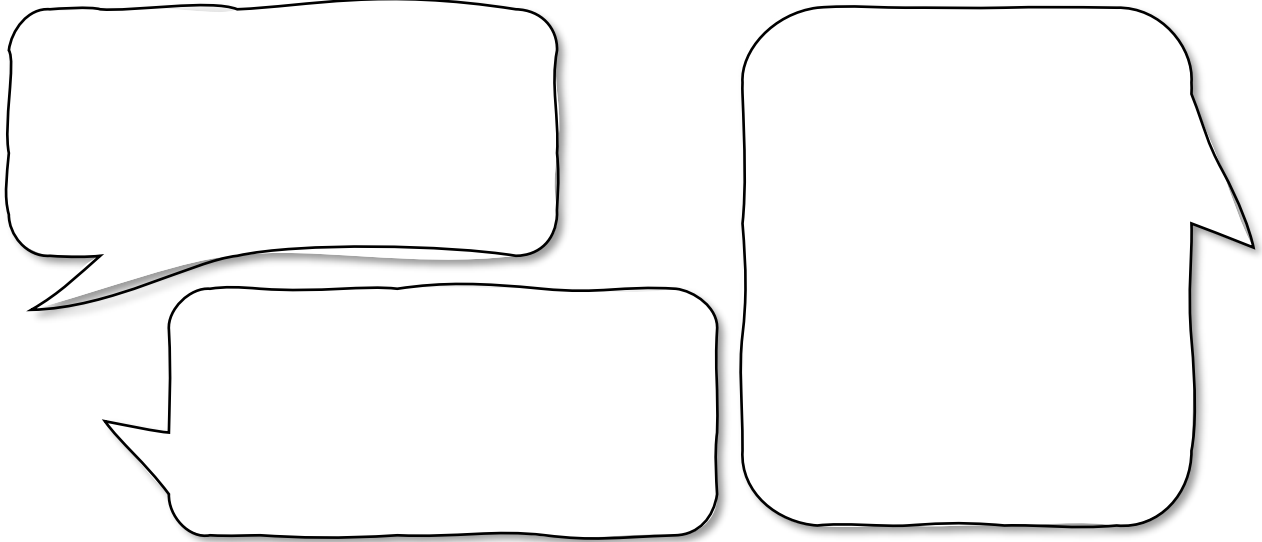
A large empty rectangular box for writing the answer to Oefening 3.

Oefening 4

A large empty rectangular box for writing the answer to Oefening 4.

Foutcorrectie bij verspringen

Dit zijn dingen die we kunnen zeggen om iemand te helpen beter te worden in het verspringen:

Three speech bubble outlines are provided for writing feedback. The first is a small bubble on the left. The second is a medium bubble below it. The third is a large bubble on the right.

We kennen deze oefeningen om iemand te helpen **de vluchtfase te maximaliseren**:

Oefening 1

A large, empty rectangular box for writing the first exercise.

Oefening 2

A large, empty rectangular box for writing the second exercise.

Oefening 3

A large, empty rectangular box for writing the third exercise.

Oefening 4

A large, empty rectangular box for writing the fourth exercise.

Lespakket verspringen



Les 4

Teamcompetitie in de zone verspringen

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

