

# Leerlijnen

	<b>SPURT</b>	<b>HORDEN</b>	<b>AFLOSSINGEN</b>	<b>UITHOUDING</b>
<b>BENJAMINS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- basissnelheid</li> <li>- loophouding (arm - en voetplaatsing, rechte romp)</li> <li>- startblokken (basis)</li> <li>- loopscholing (basisoef. goed uitvoeren)</li> </ul>	Eens ervaren hoe het is om over een horde te gaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- onderhands doorgeven met juiste hand</li> <li>- weten welke hand</li> <li>- juiste baanpositie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- basisuithouding</li> <li>- versnellingen in uithouding ervaren hebben</li> </ul>
<b>PUPILLEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- voetplaatsing (recht, hoge knieheffing, armen)</li> <li>- startblokken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aanvalsbeen</li> <li>- bijtrekbeen</li> <li>- ritme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- onderhands aflossen</li> <li>- aflossingszone kennen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- verschil kennen tussen traag lopen en snel</li> <li>- tempogevoel</li> </ul>
<b>MINIEMEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- voetplaatsing (recht, hoge knieheffing, armen)</li> <li>- startblokken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aanvalsbeen</li> <li>- bijtrekbeen</li> <li>- ritme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- onderhands aflossen</li> <li>- aflossingszone kennen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- verschil kennen tussen traag lopen en snel</li> <li>- tempogevoel</li> </ul>

# Leerlijnen

	ver	hoog	polsstok
<b>BENJAMINS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- basissprongkracht</li> <li>- armgebruik bij afstoot</li> <li>- beide benen meenemen bij sprong</li> <li>- versnellen naar afstoot</li> <li>- afstootbeen kennen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- schaarsprong kunnen</li> <li>- afstootbeen kennen</li> <li>- arminzet</li> </ul>	
<b>PUPILLEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ritme in aanloop</li> <li>- aan - en afstoot combinatie vanaf de plank</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- schaarsprong kunnen</li> <li>- ritme in aanloop</li> <li>- voetplaatsing bij afstoot</li> <li>- lopen van een bocht</li> </ul>	
<b>MINIEMEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ritme in aanloop</li> <li>- aan - en afstoot combinatie vanaf de plank</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- schaarsprong + flop kunnen</li> <li>- ritme in aanloop</li> <li>- voetplaatsing bij afstoot</li> <li>- lopen van een bocht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tuigbeheersing</li> <li>- aan - en afstoot combinatie</li> </ul>

# Leerlijnen

	<b>kogel</b>	<b>hockey / speer</b>	<b>discus</b>
<b>BENJAMINS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- zijwaartse standworp</li><li>- bal in de nek houden</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- gestrekte arm</li><li>- andere arm naar voor</li><li>- 3 pas, eventueel 5 pas</li></ul>	
<b>PUPILLEN</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- standworp</li><li>- tuigbeheersing</li><li>- zijwaartse bijtrekpas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 5 pas, eventueel 7 pas</li><li>- tuigbeheersing speer</li><li>- 3 pas speer</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- standworp</li><li>- tuigbeheersing</li><li>- eventueel halve draai</li></ul>
<b>MINIEMEN</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- standworp</li><li>- tuigbeheersing</li><li>- zijwaartse bijtrekpas + eventueel rugwaarts</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 5 pas</li><li>- eventueel 7 pas</li><li>- technisch werpen + snelheid</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- standworp</li><li>- tuigbeheersing</li><li>- halve draai + eventueel volle draai</li></ul>