

Overzicht van de eindtermen bij miniemen

Lichaams- en bewegingsinzicht

- § algemene lichaamsscholing naar lichaamsbesef
- § met armen en benen gelijktijdig verschillende bewegingen uitvoeren (dissociatie)
- § onafhankelijk beheersen van de verschillende lichaamsdelen
- § een eenvoudige beweging correct nabootsen
- § een eenvoudige beweging kunnen uitvoeren op basis van verbale informatie
- § draaibewegingen kunnen uitvoeren en zich daarbij blijven oriënteren in de ruimte
- § draaien om de verschillende assen (tuimelen en rollen)
- § aanvoelen van spanning en ontspanning in de bewegingsuitvoering

Kracht en conditietraining

- § gecontroleerde romp- en bekkenstabiliteit in basisoefeningen kunnen behouden
- § enkel zonder externe belasting
(de term 'met eigen lichaamsgewicht' is verwarrend : men kan denken dat men een belasting mag toevoegen gelijk aan het eigen lichaamsgewicht...)

Attitude

- § het kind kan een gegeven opdracht uitvoeren
- § het kind kan zelfstandig aan een wedstrijd deelnemen : sportzak klaarmaken, keuze maken van disciplines, inschrijven, op tijd zijn, ...
- § het kind kan het belang inschatten van inzet en motivatie t.o.v. zichzelf, de trainer en de medeathleten

Mentaal

- § het kind kan de eigen mogelijkheden inschatten
- § het kind kan voor zichzelf doelen bepalen
- § het kind kan de eigen prestaties interpreteren
- § het kind kan een mindere prestatie relativeren en een goede prestatie waarderen
- § het kind kan een verbale opdracht uitvoeren
- § het kind kan van alle basisbewegingen en basistechnieken de belangrijkste aandachtspunten aangeven

Lenigheid

- § het kind kent enkele basis-lenigheidsoefeningen voor de grote spiergroepen
- § het kind kan zelfstandig enkele basis-lenigheidsoefeningen op een correcte manier uitvoeren, zowel dynamisch als statisch
- § het kind weet dat lenigheid belangrijk is voor de blessurepreventie en het kunnen uitvoeren van technieken
- § is geen doelstelling maar een middel

Gymnastische vaardigheden

- § het kind kan een koprol voorwaarts en rugwaarts uitvoeren
- § het kind kan, met steunhulp, een handenstand uitvoeren
- § het kind kan rotaties rond de verschillende lichaamsassen uitvoeren

II. Specifieke doelstellingen

Loopscholing

versnellingslopen

- § het kind kan stelselmatig de snelheid opbouwen over een bepaalde afstand
- § het kind kan een technisch gecontroleerde versnelling uitvoeren

snelheid

- § 3-puntstart (staande houding met voetenplaatsing zoals in startblok)
- § startbeweging van laag naar hoog
- § start uit startblok met zowel linker als rechter voet vooraan
- § kent het verschil tussen een hoge en een lage frequentie
- § het kind kan snel, explosief reageren op prikkels

looptechniek

- § lopen op de voorvoet met voor-achter-armbeweging
- § lopen met voet afrollen met voor-achter-armbeweging
- § skipping met en zonder armbeweging
- § rustig maar gecontroleerd
- § skipping met nadruk op klauwvoet
- § hiellift met en zonder armbeweging
- § kaatsen / stuwen
- § actieve voetenplaatsing
- § strekfase lichaam
- § correct uitvoeren van voor- en achterzwaai fase

uithouding

- § training van het aërobe vermogen
 - o gedurende minstens 30' aan een rustig tempo kunnen lopen
- § tempogevoel hebben (sneller, trager kunnen lopen...)

horden

- √ lopen over lage hindernissen (40-76cm)
 - § met accent op snelheid – sprinten – ritme
 - § met accent op voorwaartse impuls
 - § met accent op gecontroleerde armbeweging
- √ gecontroleerde analytische uitvoering van de 2 deelbewegingen kunnen uitvoeren :
 - aanvalsbeen en impuls-doorvoer-bijtrekbeen
 - § uit stand met en zonder horden

- § stappend met variërend aantal steunen tussen de horde
- § huppelend (eenvoudige oefeningen)
- > zowel links als rechts
- § op aangepaste afstand 3-pasritme kunnen lopen
- § op aangepaste afstand een opgelegd pasritme kunnen lopen (4-pas, 5-pas, 7-pas...)
- § horden kunnen en durven nemen als ze niet op een vaste afstand staan (ritmegevoel / aanpassingsvermogen)

aflossingen

- 1 aflossingstechniek kennen en kunnen toepassen zonder oog voor detail
 - § wachtende atleet moet correcte startpositie kennen en kunnen uitvoeren (voeten recht vooruit, juiste been vooraan, juiste kant van de baan ...)
 - § aflossingszone kennen
 - § gever : correcte timing (roepen-kijken-geven !)
 - § ontvanger : op een consequente manier snel en zonder omkijken durven vertrekken op een visueel merkteken

springscholing

algemeen

- § basis spring- en hinkoefeningen gecontroleerd kunnen uitvoeren met accent op veelsprongen
- § progressief versnellende aanloop
- § actieve voetplaatsing
- § adequate aanloop-afstootverbinding
- § lichaamsstrekking bij afstoot
- § knie-inzwaai
- § adequate arminzet
- § vormspanning kunnen aanhouden in de lucht

hoogspringen

- § inclineren in bocht
- § stijgsprong vanuit rechte aanloop en bocht, met of zonder draai om de lichaamsas
- § een gecontroleerde standflop kunnen uitvoeren
- § schaarsprong

polsstokspringen

- § correct vasthouden van de stok
- § gecontroleerd aanlopen met stok
- § planten van de stok na korte submaximale aanloop, bv. in zandbak, gevolgd door sprong (over hindernis)

verspringen

- § zie algemeenheden sprongen + laatste pas naar plank durven/kunnen toewerken

- § volledig uitduwen van afstootbeen
- § uitvoeren van hurksprong
 - correcte knieinzet
 - armondersteuning

werpscholing

algemeen

- § aanvoelen van lichaamsverplaatsingen voor- achter en zijwaarts bij verschillende medecinebaloefeningen
- § buig-strekbeweging met uitstoten van bal
- § werptuig correct kunnen vasthouden
- § correcte uitgangshouding standworp kunnen uitvoeren (lichaamsgewicht op rechts, gesloten houding links, verwringing schouder-bekkenas, correcte positie van het werptuig...)
- § krachtoverdracht benen-romp-armen (achtereenvolgens draaien van hiel-knie-heup ; draai-strekbeweging, blokkeren van linkerzijde, uitduwen achterste been)
- § correcte voetenstand bij afworp
- § dynamisch aspect
- § imitatieworpen kunnen uitvoeren zonder tuig

kogelstoten

- § standworp
- § aanloopvorm met rugwaartse beweging tot standworphouding
 - accent op
 - lichaamsgewicht op rechtervoet
 - gesloten romphouding

discuswerpen

- § standworp
- § kunnen werpen met één enkele aanzwaai-beweging (horizontaal op schouderhoogte)
- § discus correct kunnen laten draaien

speerwerpen

- § 1 gecontroleerde geschouderde impulspas uitvoeren met afworp
 - L-R-L-ritme
 - opbouwend ritme
 - speerplaatsing
- § schouderen en werpen: L-R-L stappend
 - eindigen in gesloten houding

Overzicht van de eindtermen bij cadetten

Algemeen kunnen we stellen dat we bij de cadetten verder werken op de basisvaardigheden die bij de miniemen verworven werden.

In het lopen werken we aan een optimaliseren van looptechnische elementen, in de kampnummers worden de technische vaardigheden met verkorte/beperkte aanloopvormen aangeleerd en geoptimaliseerd.

Lichaams- en bewegingsinzicht

§ zie de vaardigheden die bij de miniemen vernoemd werden.

Kracht en conditietraining

§ gecontroleerde romp- en bekkenstabiliteit behouden bij alle loop-, spring- en werpvormen

§ enkel zonder externe belasting

Attitude

§ het kind kan een gegeven opdracht zelfstandig uitvoeren

§ het kind kan zelfstandig aan een wedstrijd deelnemen

§ het kind kan het belang inschatten van inzet en motivatie t.o.v. zichzelf, de trainer en de medeathleten

Mentaal

§ zie de vaardigheden die bij de miniemen vernoemd werden

Lenigheid

§ zie de vaardigheden die bij de miniemen vernoemd werden

Gymnastische vaardigheden

§ het kind kan een boogstand uitvoeren

§ het kind kan, met steunhulp, een kippbeweging uitvoeren tot handenstand

§ het kind kan een buikomdraai tot steun uitvoeren aan een rekstok

II. Specifieke doelstellingen

Loopscholing

versnellingslopen

§ het kind weet hoe het de snelheid moet opbouwen over een bepaalde afstand

§ het kind kan een technisch gecontroleerde versnelling uitvoeren

snelheid

§ 3-puntstart (staande houding met voetenplaatsing zoals in startblok): zie miniemen

§ start uit startblok met zowel linker als rechter voet vooraan met aandacht voor de volgende technische aspecten:

- o van laag naar hoog
- o duwen op de blokken
- o tegengestelde armbeweging

looptechniek

alle eindtermen die bij de miniemen werden opgesomd moeten kunnen worden uitgevoerd met een hoog en stabiel bekken /rompblok

uithouding

- § training van het aërobe vermogen
 - o gedurende minstens 30' aan een rustig tempo kunnen lopen
- § tempo's kunnen aanhouden op gevoel
- § ins and outs kunnen uitvoeren met duidelijke tempoverschillen

horden

- √ gecontroleerde analytische uitvoering van de 2 deelbewegingen kunnen uitvoeren :
 - aanvalsbeen en impuls-doorvoer-bijtrekbeen
 - § uit stand
 - § stappend
 - § huppelend
 - § lopend
 - > zowel links als rechts
 - § op aangepaste afstand 3-pasritme kunnen lopen
 - § op aangepaste afstand een opgelegd pasritme kunnen lopen (4-pas, 5-pas, 7-pas...)
 - § horden kunnen en durven nemen als ze niet op een vaste afstand staan (ritmegevoel / aanpassingsvermogen)

aflossingen

- § zie de vaardigheden die bij de miniemen vernoemd werden.

springscholing

algemeen

- § zie de vaardigheden die bij de miniemen vernoemd werden.

hoogspringen

- § inclineren in bocht
- § een gecontroleerde standflop kunnen uitvoeren van op verhoog
- § flopsprong vanuit 5-pas aanloop met aandacht voor de verticale stijgfase en de draaibeweging om de lengteas

polsstokspringen

- § planten van de stok na korte submaximale aanloop, gevolgd door zwaaisprong met draai rond de lengteas

verspringen

- § uitvoeren van een sprong vanuit een 7-pas versnellingsloop met aandacht voor:
- progressief versnellende aanloop
 - actieve voetplaatsing
 - adequate aanloop-afstootverbinding
 - lichaamsstrekking bij afstoot
 - knie-inzwaai
 - adequate arminzet
 - vormspanning kunnen aanhouden in de lucht
 - actieve landing in de zandbak

werpscholing

algemeen

- § zie de vaardigheden die bij de miniemen vernoemd werden.

kogelstoten

- § stoten met rugwaartse stap-stap-aanloopvorm met accent op:
- behouden van het lichaamsgewicht op het gebogen rechterbeen
 - gesloten romphouding in standworphouding
 - romp-been-verwringing in de powerfase
 - behouden van het linkerblok
 - volledige lichaamsstrekking in de afworp
 - ritme
- § aanglijden zonder tuig

discuswerpen

- § Afrikaanse worp met aandacht voor:
- voorsprong van het rechterbeen tov. romp-arm
 - actieve draaiactie van de rechtersvoet in het midden
 - behoud van het lichaamsgewicht op het gebogen rechterbeen
 - romp-been-verwringing in de powerfase
 - behoud van het linkerblok
 - volledige lichaamsstrekking in de afworp
 - ritme

speerwerpen

- § 5-passen aanloop met actieve kruispas en aandacht voor:
- L-R-L-ritme in de laatste 3 passen
 - opbouwend ritme
 - speerplaatsing bij het "wapenen"
 - linkerblok