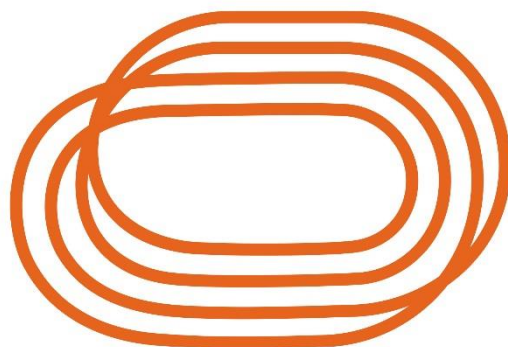


Technisch instapbrevet

INITIATOR ATLETIEK



VLAAMSE
ATLETIEKLIGA

INSTAPVOORWAARDE KANDIDAAT-CURSISTEN OPLEIDING INITIATOR

- Houder zijn van het Technisch Jeugdbrevet
OF
- Wedstrijdresultaten kunnen voorleggen in minstens één werpnummer, één springnummer en één loopnummer

HET TECHNISCH INSTAPBREVET OMVAT DE VOLGENDE TESTS

LOPEN

- Start uit startblok
- Hindernislopen in een 3-passen ritme
- 15' lopen op eigen tempo

SPRINGEN

- Schaarsprong
- Hurksprong in de verspringbak
- Polsstoksprong in het zand

WERPEN

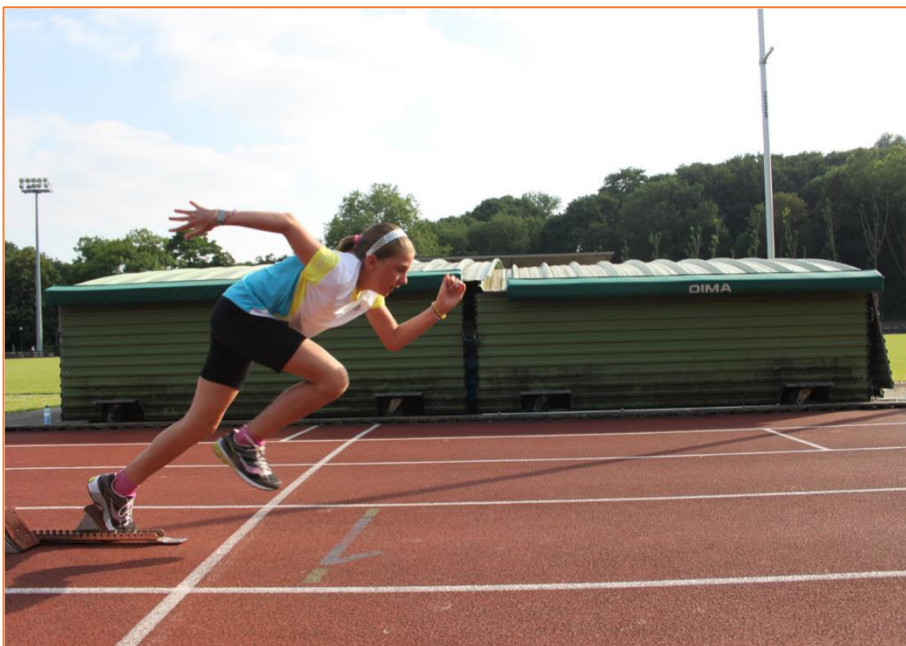
- Ruglingse standworp kogelstoten
- Zijwaartse standworp discuswerpen
- Speerwerpen met impulspas

De cursist dient in elke disciplinegroep (lopen-werpen-springen) minstens 2 van de 3 disciplines te beheersen. Het beheersen wordt afgetoetst aan de hand van een evaluatieformulier dat afgenomen wordt door een beoordelaar die minstens beschikt over een diploma Trainer B én die minstens 3 jaar actief is als trainer (bij voorkeur in de jeugdcategoryën)

VRIJSTELLINGEN

- Kandidaat-cursisten die zelf atletiek beoefenen of beoefend hebben én die zowel in het lopen, het springen als het werpen minstens éénmaal aan een wedstrijd hebben deelgenomen (vanaf de miniemencategorie), worden vrijgesteld van dit technisch brevet.
Prestaties kunnen vanaf 1988 door de VAL gecontroleerd worden, voor prestaties die voordien geleverd werden dient een bewijs aangeleverd te worden.
Om van deze vrijstelling te genieten dient men een mail te richten naar Sofie Geerts, sofie@val.be, met alle nuttige info (locatie, datum) betreffende deze prestaties.
- Studenten Bachelor LO, Bachelor Sport en bewegen en Master LO zijn vrijgesteld van deze toelatingsvoorwaarde.

Stap	Startblok
Test	Starten vanuit startblok
Testomschrijving	Vanuit startblok een sprint kunnen beginnen.
Aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none">• Het achterste been verlaat eerst de startblok, dan pas het voorste been• Duwen op beide benen• Armen in gekruiste coördinatie t.o.v. de benen
Materiaal	Startblok



HORDEN

Stap	Hordenlopen in 3 pas-ritme
Test	Lopen over hindernissen
Test omschrijving	<p>Plaats 5 hindernissen (hoogte ong. 40cm) op een tussenafstand van ong. 9m van mekaar. Aanloop van 6 à 10m naar de eerste horde.</p> <p>Het is de bedoeling dat er wordt gelopen in een vierpassenritme (wisselend aanvalsbeen).</p>
Aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none">• Sprinten, niet springen• Aandacht voor voorwaartse impuls• Aandacht voor knie-impuls in het aanvalsbeen en zijwaarts brengen van de knie van het bijtrekbeen
Materiaal	Hindernissen van ong. 40cm: dozen, kegels met latjes, mini-horden.



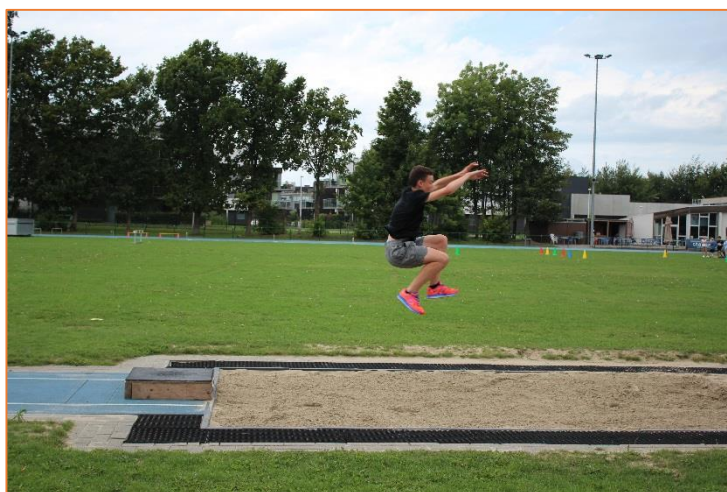
AFSTAND

Stap	Uithouding
Test	15' ononderbroken lopen op eigen tempo
Testomschrijving	Gedurende 15 minuten ononderbroken kunnen lopen op eigen tempo.



VERSPRINGEN

Stap	Hurksprong
Test	Na een korte aanloop een hurksprong uitvoeren
Aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none">• Actieve voetplaatsing bij de afstoot• Knie- en arminzet• Actieve landing
Materiaal	Zandbak



HOOGSPRINGEN

Stap	Schaarsprong
Test	Vanuit een bochtvormige aanloop (5 à 6 passen) in schaarsprong over een lat springen.
Testomschrijving	Na een bochtvormige aanloop met een schaarsprong over de lat of elastiek springen. Landen op de voeten.
Aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none">• Eerst zwaaibeen over de lat, daarna afstootbeen.• Zwaai knie gebogen inzetten.• Landing op de voeten.
Materiaal	Hoogspringstand met valmat



POLSSTOKSPRINGEN

Stap	Polstoksprong na korte aanloop
Test	Sprong in zandbak na korte aanloop met stok, insteek in zandbak.
Aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none">• In de laatste passen de stok laten zakken, de arm uitstrekken boven het hoofd en de polstok in het zand “planten”.• Knie-inzet het planten van de stok.
Materiaal	<ul style="list-style-type: none">• Jeugdpolstok of bezem• Zandbak



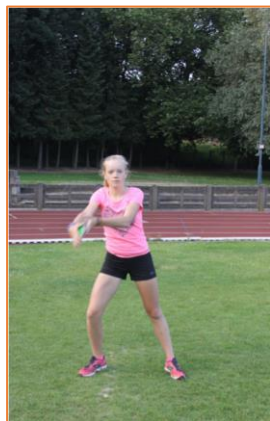
KOGELSTOTEN

Stap	Ruglingse standworp
Test	Een ruglingse standworp uitvoeren.
Test omschrijving	De atleet staat in een ruglingse standworphouding en stoot de kogel na een draai-drukbeweging vanop het steunbeen voorwaarts weg.
Aandachtspunten	<p>Uitgangshouding</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voeten wijzen zijwaarts • Het gewicht start vanop het gebogen steunbeen. • De schouders wijzen rugwaarts; het hoofd is rugwaarts gericht • De hand is achter de kogel • De elleboog is hoog • De linkerarm (voor rechtshandigen) is voor het lichaam <p>Draai-drukbeweging</p> <ul style="list-style-type: none"> • De atleet draait het steunbeen in door achtereenvolgens de hiel, de knie en de buik naar voor te draaien. Daarbij draait de voet van het steunbeen in de werprichting. <p>Worp</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lichaamsstrekking bij uitstoot.
Materiaal	Medecinebal of kogel van 2 kg



DISCUSWERPEN

Stap	Zijwaartse standworp
Test	Een zijwaartse standworp uitvoeren met de discus
Test omschrijving	De atleet staat in zijwaartse spreidstand, brengt de discus eerst op schouderhoogte naar de linkerhand, die op schouderhoogte voor de romp gehouden wordt. Daarna zwaait hij de discus rugwaarts waarbij het lichaamsgewicht naar het gebogen achterste been wordt gebracht en slingert de discus op schouderhoogte weg waarbij het achterste been gestrekt wordt.
Aandachtspunten	<p>Uitgangshouding</p> <ul style="list-style-type: none"> • De voeten wijzen zijwaarts. • Het gewicht is op het gebogen rechterbeen. • De discus ligt in de hand. <p>Draai-drukbeweging van het steunbeen en de romp. Volledige lichaamsstrekking.</p>
Materiaal	Discus



SPEERWERPEN

Stap	Werpen met 1 impulsas
Test	Een standworp uitvoeren na 1 impulsas.
Testomschrijving	Standworphouding met gewicht op het gebogen steunbeen, op ongeveer 3 meter van de afwerplijn. De atleet doet nu een impulsas (Links-Rechts-Links voor rechtshandige werpers). Het rechterbeen zwaait gebogen vooruit (rechterknie komt voorbij de linkerknie). Bij de landing heeft men ongeveer dezelfde standpositie als waaruit men vertrok. Vervolgens doet men een afworp.
Aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none"> • Rechterbeen zwaait gebogen vooruit. • Gewicht op steunbeen • Speer of bal vertrekt boven de schouder.
Materiaal	Speren van 400 gram

