

VLAAMSE  
ATLETIEKLIGA

# Ontwikkelingslijnen Springen

---

# Leerlijn en Basistechniek Verspringen

Hieronder vind je de leerlijn verspringen visueel terug. De kleuren geven volgende fasen aan:

- Aanloop
- Afzetvoorbereiding en afzet
- Vluchtfase en land



# Leerlijn en Basistechniek Hoogspringen

Hieronder vind je de leerlijn hoogspringen visueel terug. De kleuren geven volgende fasen aan:

- (Bocht)aanloop
- Afzetvoorbereiding en afzet
- Vluchtfase en landing

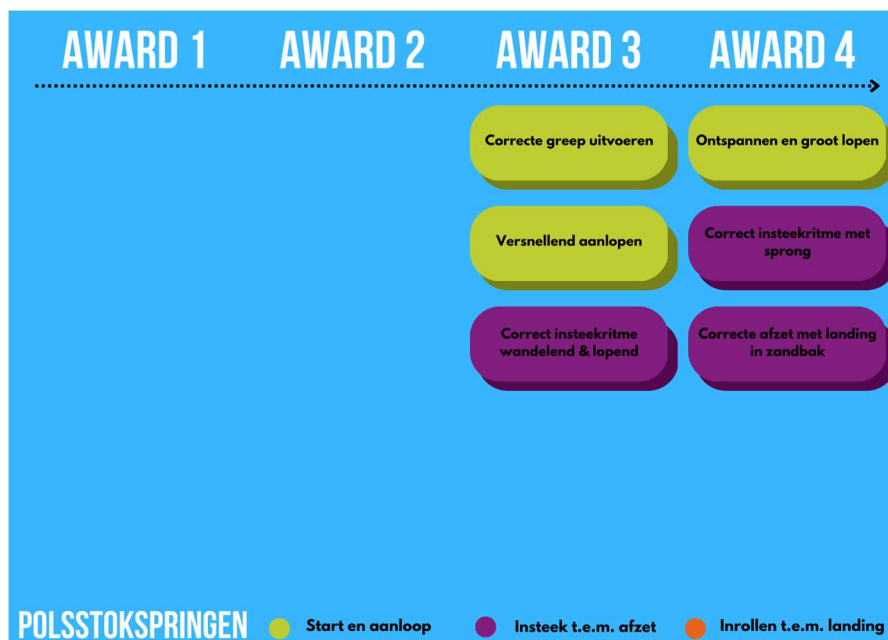


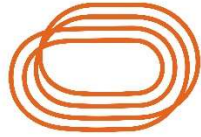
# Leerlijn en Basistechniek Polsstokspringen

Hieronder vind je de leerlijn polsstokspringen visueel terug. We hebben deze leerlijn opgesteld vanaf Award 3. Wanneer je binnen de club de leerlijnen vertaald naar leeftijdscategorieën (i.p.v. ontwikkelingsgericht te werken) valt de leerlijn samen met de categorie 1<sup>ste</sup> jaar miniem. Dit omdat pas vanaf miniemleeftijd de discipline polsstokspringen wordt aangeboden binnen de competities.

De kleuren verder ontleed:

- Start en aanloop
- Insteek t.e.m. afzet
- Inrollen t.e.m. landing





VLAAMSE  
ATLETIEKLIGA

# Ontwikkelingslijnen Werpen

---

# Leerlijn en Basistechniek Vortex Werpen / Speerwerpen

Hieronder vind je de leerlijn vortex werpen / speerwerpen visueel terug.

We spreken steeds vanuit het standpunt van een rechtshandige werper.

De kleuren verder ontleed:

- Starthouding en dynamisch aspect
- Powerpositie & Impuls
- Afworp



# Leerlijn en Basistechniek Kogelstoten

Hieronder vind je de leerlijn kogelstoten visueel terug.

We spreken steeds vanuit het standpunt van een rechtshandige werper.

De kleuren verder ontleed:

- Starthouding en dynamisch aspect
- Powerpositie
- Uitstoot

Bij het kogelstoten onderscheiden we nog 2 extra kleuren omdat we binnen deze discipline naar 2 uitgangsvormen toewerken:

- Aanglij
- Draai (rotatie)



# Leerlijn en Basistechniek Discuswerpen

Hieronder vind je de leerlijn discuswerpen visueel terug.

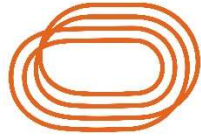
We spreken steeds vanuit het standpunt van een rechtshandige werper.

De kleuren verder ontleed:

- Starthouding en dynamisch aspect
- Powerpositie
- Afworp







VLAAMSE  
ATLETIEKLIGA

# Ontwikkelingslijnen

## Lopen

---

# Leerlijn en Basistechniek Sprint

Hieronder vind je de leerlijn sprint visueel terug.

De kleuren verder ontleed:

- Start- en reactiefase
- Versnellingsfase
- Maximale snelheidsfase



# Leerlijn en Basistechniek Horden

Hieronder vind je de leerlijn horden visueel terug.

De kleuren verder ontleed:

- Versnelling naar de 1ste horde
- Ritme tussen horden
- Overschrijding



# Leerlijn en Basistechniek Aflossingen

Hieronder vind je de leerlijn Aflossingen visueel terug.

De kleuren verder ontleed:

- Techniek
- Doorgever
- Ontvanger

