

## Ontwikkelingslijnen kangoeroes

Het is belangrijk om onze Kangoeroes differentieel te ontwikkelen. Zorg dat ze ontelbare prikkels krijgen om zich breed te kunnen ontwikkelen. De Multimove vaardigheden (fundamentele basisvaardigheden) helpen jou als trainer om dit in de praktijk te kunnen omzetten. Naast de polyvalente ontwikkelingslijn (leren vangen, roteren, ...) gaan we ook meer differentiëren in de ontwikkelingslijnen werpen-springen-lopen dewelke samenhangen met de disciplines binnen atletiek. Zoals je reeds zal opmerken zijn deze grotendeels een afgeleide van wat de Kangoeroes moeten kunnen op de wedstrijden.

### LOOPNUMMERS

Algemeen	Sprint	Aflossingslopen	Uithouding
Kunnen starten, stoppen, draaien en keren tijdens het lopen in verschillende richtingen en daarbij kunnen versnellen en vertragen.  Kunnen starten vanuit een auditief signaal  Startsignaal kennen en kunnen (weten wat het is en kunnen toepassen)	In rechte lijn lopen zonder achterom te kijken  Kunnen starten vanuit rechtopstaande houding met gekruiste coördinatie (linkervoet achter, rechterarm voor en andersom)	Kunnen ontvangen van verschillende objecten vanuit stilstaande houding  Kunnen doorgeven van verschillende objecten vanuit looppas	Gedurende een langere tijd kunnen lopen in spelvorm zonder te stoppen

## WERPNUMMERS

Algemeen	Kogelstoten	Speerwerpen
<p>Schuinopwaarts kunnen werpen/stoten/slingeren.</p> <p>Werpvormen kunnen uitvoeren met beide handen (links en rechts)</p> <p>Kunnen werpen op verschillende manieren (bovenhands, onderhands, zijwaarts, van boven het hoofd, ...)</p>	<p>Met beide handen tegelijk kunnen stoten met de ellebogen naar buiten en de duimen naar onder</p> <p>Beide benen gebruiken bij het uitstoten waardoor (minimale) lichaamsstrekking ontstaat.</p> <p>Beide voeten blijven op de grond tijdens de worp</p> <p>Correcte starthouding kunnen aannemen (beide voeten parallel en romp voorwaarts gericht)</p>	<p>Kunnen uitvoeren van een bovenhandse worp</p> <p>Correct kunnen vastnemen van een vortex</p> <p>Beide voeten blijven op de grond tijdens de worp</p> <p>Correcte starthouding kunnen aannemen (beide voeten parallel en romp voorwaarts gericht - hoge elleboog)</p>

## SPRINGNUMMERS

Algemeen	Verspringen	Hoogspringen
Kunnen uitvoeren van verschillende sprongvormen: tweebenig springen en eenbenig springen met gekruiste armcoördinatie (éénmalig)	Horizontaal kunnen afstoten met één voet  Veilig springen en landen	Verticaal afstoten met twee voeten vanuit stilstaande positie  Duidelijke been-buiging en arm-inzet bij afzet  Kunnen landen met twee voeten op een verhoogd steunvlak (plyobox) zonder plaatsing van de handen of andere lichaamsdelen.  Veilig springen en landen

## Ontwikkelingslijnen Benjamins

Van de Benjamins verwachten we dat ze iets meer kunnen dan van de Kangoeroes. Zij kennen naast de polyvalente ontwikkelingslijn ook ontwikkelingslijnen lopen, springen en werpen.

De polyvalente ontwikkeling bij Benjamins is een doorslag van die van de Kangoeroes. Dezelfde fundamentele basisvaardigheden komen aan bod, maar meer accenten richting het werpen, springen en lopen worden gelegd binnen de trainingen.

### LOOPNUMMERS

Algemeen	Sprint	Aflossingslopen	Uithouding	Hordelopen
Het kind vertoont een gekruiste arm-coördinatie tijdens het lopen  Kunnen starten vanuit een tactiel, visueel en auditief signaal in meerdere richtingen.	Het kind kan blijven sprinten tot aan de eindmeet	Doorgever: objecten leren doorgeven op hoge snelheid  Ontvanger: snel kunnen vertrekken na stokontvangst	Het kind vertoont een duidelijke voet afrol bij rustig lopen  Gedurende een langere tijd (10 à 15 min) kunnen lopen in spelvorm zonder te stoppen	Zonder trippelen of snelheidsverlies over lage hindernissen met willekeurige afstand kunnen lopen zodat het onbewust handelen wordt.  Onbewust kunnen lopen over lage hindernissen met beide benen.

## WERPNUMMERS

Algemeen	Kogelstoten	Speerwerpen
Het kind kan gericht werpen, slingeren, stoten,... met beide handen of de voorkeurshand  Zijwaarts kunnen slingeren met verschillende objecten met 1 en 2 handen	Met de achterste hand de bal kunnen stoten met hoge elleboog en duim omlaag  Juist kunnen uitstappen uit de werpcirkel na uitstoot	Kunnen uitvoeren van een bovenhandse worp met 1 voet voor

## SPRINGNUMMERS

Algemeen	Verspringen	Hoogspringen
<p>Meermaals kunnen draaien rond de verschillende lichaamsassen</p> <p>Vertonen van een duidelijke zweeffase tijdens de sprong</p> <p>Vertonen van een (minimale) knie-inzet van het zwaaibeen</p> <p>Kunnen uitvoeren van verschillende sprongvormen: huppen, hinkelen, tweebeinig springen en eenbeinig springen met gekruiste armcoördinatie (in kleine reeksen).</p>	<p>Uit beperkte aanloopsnelheid een afzet kunnen genereren</p> <p>Aan het einde van de aanloop niet afremmen voor de afzet te maken</p>	<p>Kunnen uitvoeren van een schaarsprong met landing op de voeten</p> <p>Vanuit rechtlijnige aanloop een stijgsprong kunnen maken</p>