

Fundamentals 1

Technische leerlijn Atletiek Vlaanderen

Leeftijd: 6 - 7 jaar
Categorie: Kangoeroes

1 ALGEMEEN

Bij de fysieke leerlijn werd reeds aangehaald dat 'Techniek' matig belangrijk is om te trainen tijdens deze fase. De focus moet liggen op spelvormen waarin verschillende coördinatieve vaardigheden primeren (bv. oog-handcoördinatie). De specifieke atletiektechnieken hierboven beschreven blijven dan ook beperkt en zijn gerelateerd aan de wedstrijdvormen die ze moeten kunnen.

2 TECHNISCHE LEERLIJNEN LOOPNUMMERS

Algemeen



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).

Sprint



In rechte lijn lopen zonder achterom te kijken.

Kunnen starten vanuit rechtopstaande houding met gekruiste coördinatie (linkervoet achter, rechterarm achter en andersom).

Aflossingen



Kunnen ontvangen van verschillende objecten vanuit stilstaande houding.

Kunnen doorgeven van verschillende objecten vanuit looppas.

Uithouding



Gedurende een langere tijd (8-tal minuten) kunnen lopen in spelvorm zonder te stoppen.

3 TECHNISCHE LEERLIJNEN SPRINGNUMMERS

Algemeen



Kunnen uitvoeren van verschillende sprongvormen (tweebenig springen) met gekruiste armcoördinatie

Veilig springen en landen

Verspringen



Horizontaal kunnen afstoten met één voet

Hoogspringen



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.

4 TECHNISCHE LEERLIJNEN WERPNUMMERS

Algemeen



Schuinopwaarts kunnen werpen/stoten/slingeren.

Werpvormen kunnen uitvoeren met beide handen (links en rechts)

Kunnen werpen op verschillende manieren (bovenhands, onderhands, zijwaarts, van boven het hoofd, ...)

Verschillende voorwerpen kunnen vangen met 1 of beide handen en zichzelf hierbij goed positioneren

Stoten



Met beide handen tegelijk kunnen stoten met de ellebogen naar buiten en de duimen naar onder

Beide benen gebruiken bij het uitstoten waardoor (minimale) lichaamsstrekking ontstaat.

Beide voeten blijven op de grond tijdens de worp

Correcte starthouding kunnen aannemen (beide voeten parallel en romp voorwaarts gericht)

Vortex werpen



Kunnen uitvoeren van een bovenhandse worp

Correct kunnen vastnemen van een vortex

Beide voeten blijven op de grond tijdens de worp

Correcte starthouding kunnen aannemen (beide voeten parallel en romp voorwaarts gericht – hoge elleboog)