

## INSTAPNIVEAU – SPORT 2<sup>DE</sup> GRAAD

In de richting Sport zijn de leerlingen heel wat uren actief met sport bezig. Sta dus zeker stil bij de combinatie van het aantal uren sport op school en in je vrije tijd.

Om een juiste inschatting te kunnen maken van je instapniveau, vind je hieronder een overzicht van een aantal te behalen normen in het 3<sup>de</sup> jaar.

### GYMNASTIEK

Kracht:

- 10x pompen
- 10x sit-ups
- 5x optrekken
- Touw: 3x (verpakken) zonder benen naar boven klimmen en 3x (verpakken) afdalen.

Lange mat:

- Koprool voorwaarts
- Koprool achterwaarts
- Handenstand (met één helper)
- Radslag

Rekstok:

- Borstwaarts omtrek tot steun

Kastspringen:

- Tussensteunsprong over 5 kastdelen in de breedte
- 

### ATLETIEK

DISCIPLINE	JONGENS	MEISJES
60 meter spurt	9 sec	10,4 sec
2400 meter	11 min	12 min 45 sec
5000 meter	28 min	32 min
Verspringen	4 m	3,60 m
Hoogspringen	1,20 m	1,10 m

### RITMIEK

- In de maat van de muziek kunnen bewegen
- Snel danspasjes kunnen opnemen
- De choreografie (volgorde van bewegingen) kunnen onthouden
- Durven doordansen (grote bewegingsamplitude)

## ZWEMMEN

### TECHNIEK

- Techniek crawl en schoolslag
- Startduik
- Startduik en keerpunt crawl en schoolslag (4<sup>de</sup> jaar)
- Techniek rugcrawl (4<sup>de</sup> jaar)

### PRESTATIES

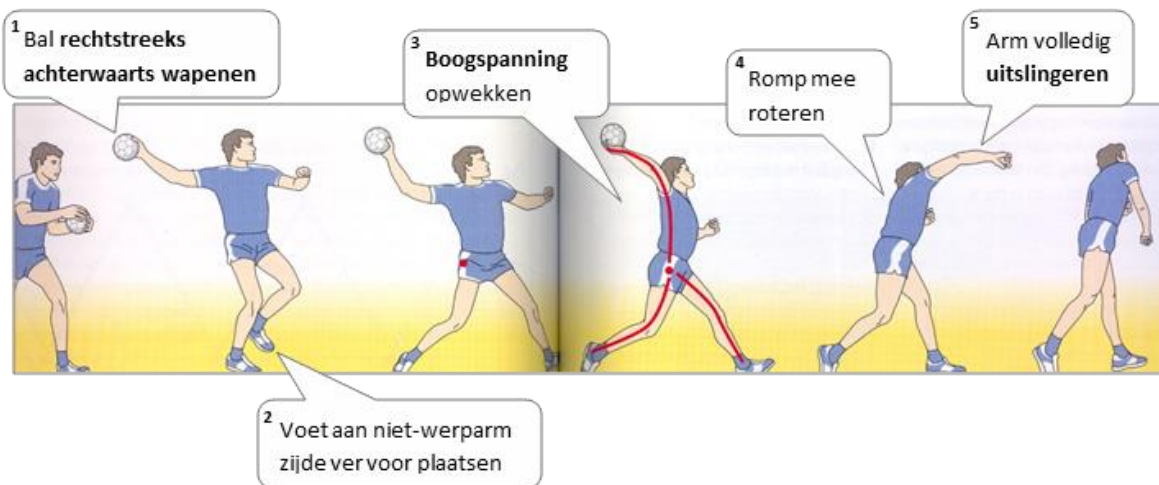
Snelheden die behaald zouden moeten worden op een 50 m.

50 M	JONGENS	MEISJES
Crawl	48"	52"
Schoolslag	54"	58"

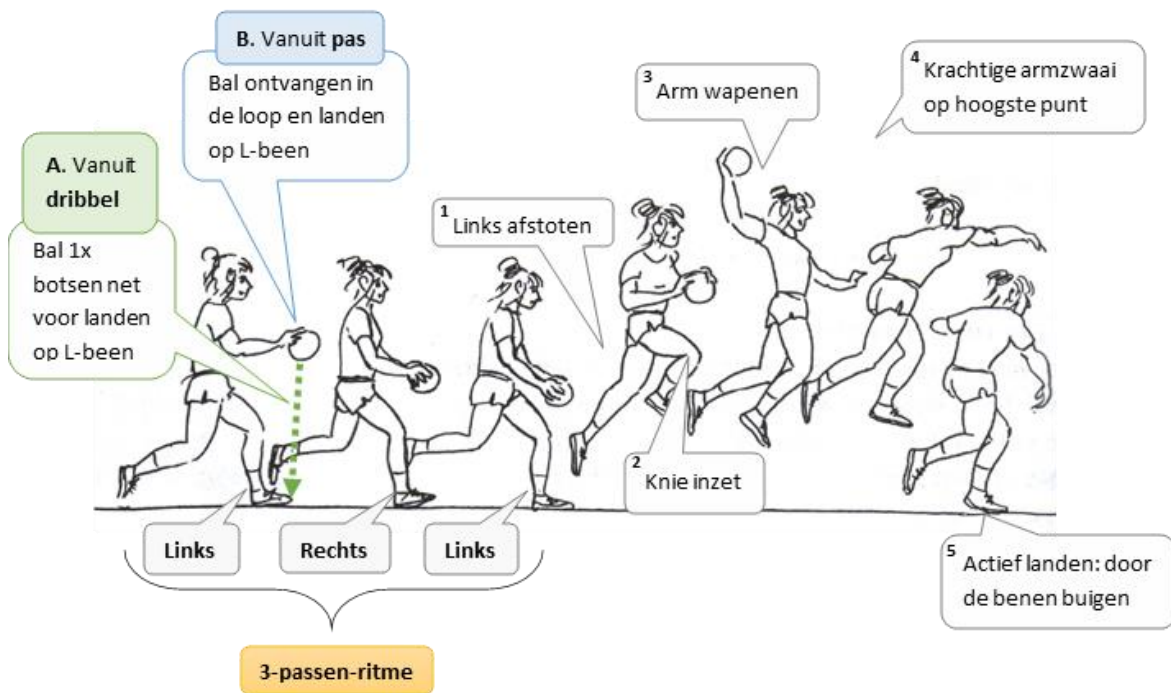
## DOELSPLEN

### HANDBAL

Ik kan een slagworp uitvoeren:

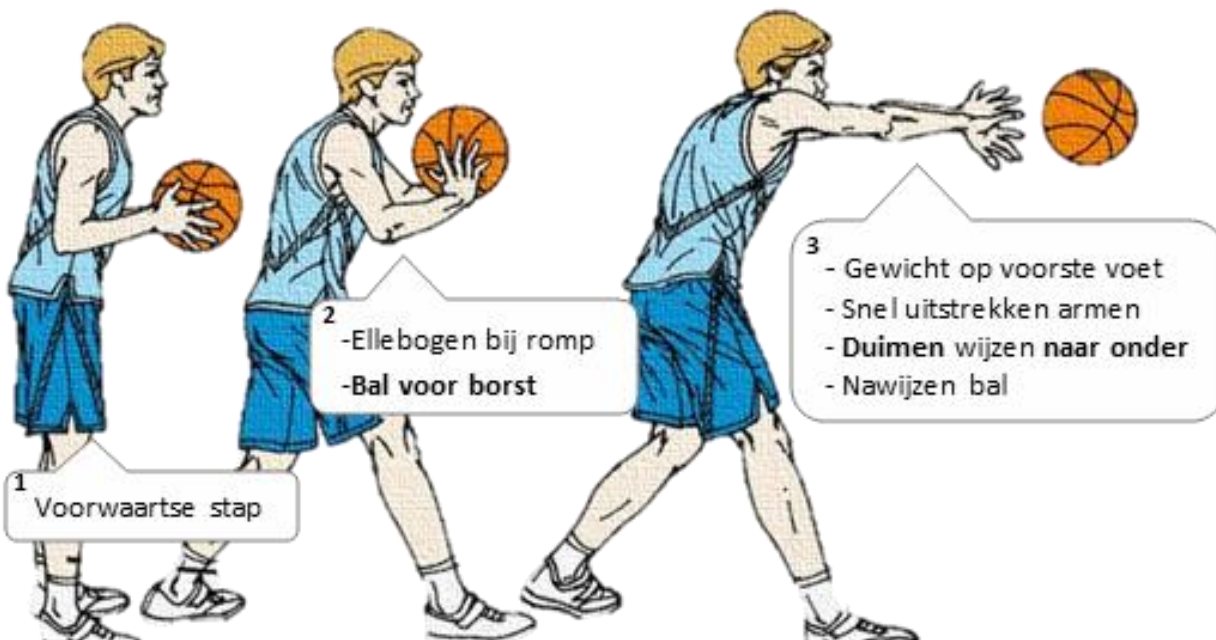


Ik kan een sprongworp uitvoeren



## BASKETBAL

Ik kan een gerichte borstpas geven



Ik kan scoren met een lay-up



## VOETBAL

Ik kan een pas geven met de binnenkant van mijn voet



## Ik kan op doel trappen met de wreef van mijn voet

A

- 1 - Ik loop schuin aan  
- Ik zet 4 tot 5 snelle passen  
- Ik maak mijn laatste pas groot  
- Ik zwaai mijn trapbeen maximaal achterwaarts

B

2 Ik hef mijn arm voor balans

3 Ik leun met mijn romp naar achter

4 Ik houd mijn voetpunt gestrekt naar onder

5 Ik raak de bal centraal vanonder

6 Ik raak de bal met de bovenkant van de wreef

7 Ik plaats mijn steunvoet in de speelrichting en iets verder naast de bal

C

1 Ik breng mijn gestrekte arm krachtig naar mijn trapbeen

2 Ik buig mijn romp krachtig naar voor op het moment van het schot

3 Ik zwaai mijn trapbeen ver door

4 Ik verspring na het schot van steunbeen naar trapbeen



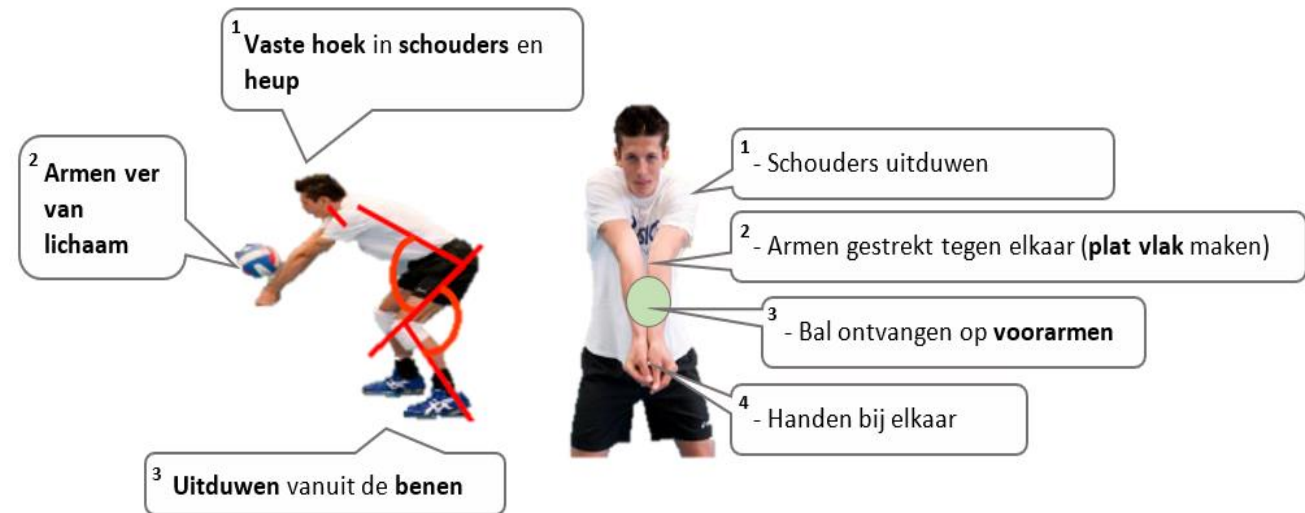
# TERUGSLAGPELEN

## VOLLEYBAL

Ik kan bovenhands toetsen



Ik kan een onderhandse pas geven



## TAFELTENNIS

Ik gebruik een correcte palletgreep en ik kan zowel in forehand als in backhand spelen

