



Atletiekunie | DAG VAN DE **ATLETIEK**

23 maart 2019



Keypoints hoogspringen CD junioren

- 3 onderdelen
 - 1 Aanloop (snelheid en bocht)
 - 2 Afzet (omzetten voorwaartse snelheid in verticale snelheid)
 - 3 Latpassage (optimaliseren)



De aanloop

Keypoints van de aanloop:

- aanloop snelheid maken, rechtop lopen
- Lopen van een bocht in laatste gedeelte van de aanloop
- Naar binnen 'leunen' in de bocht
- Versnellend aanlopen
- In 'lijn' blijven lopen





De afzet

- Keypoints afzet:



- Voetplaatsing op 'volle' voet afzetvoet
- Snelheid houden tot afzet
- 'stevigheid' in gehele lichaam, met name enkel, knie en heup

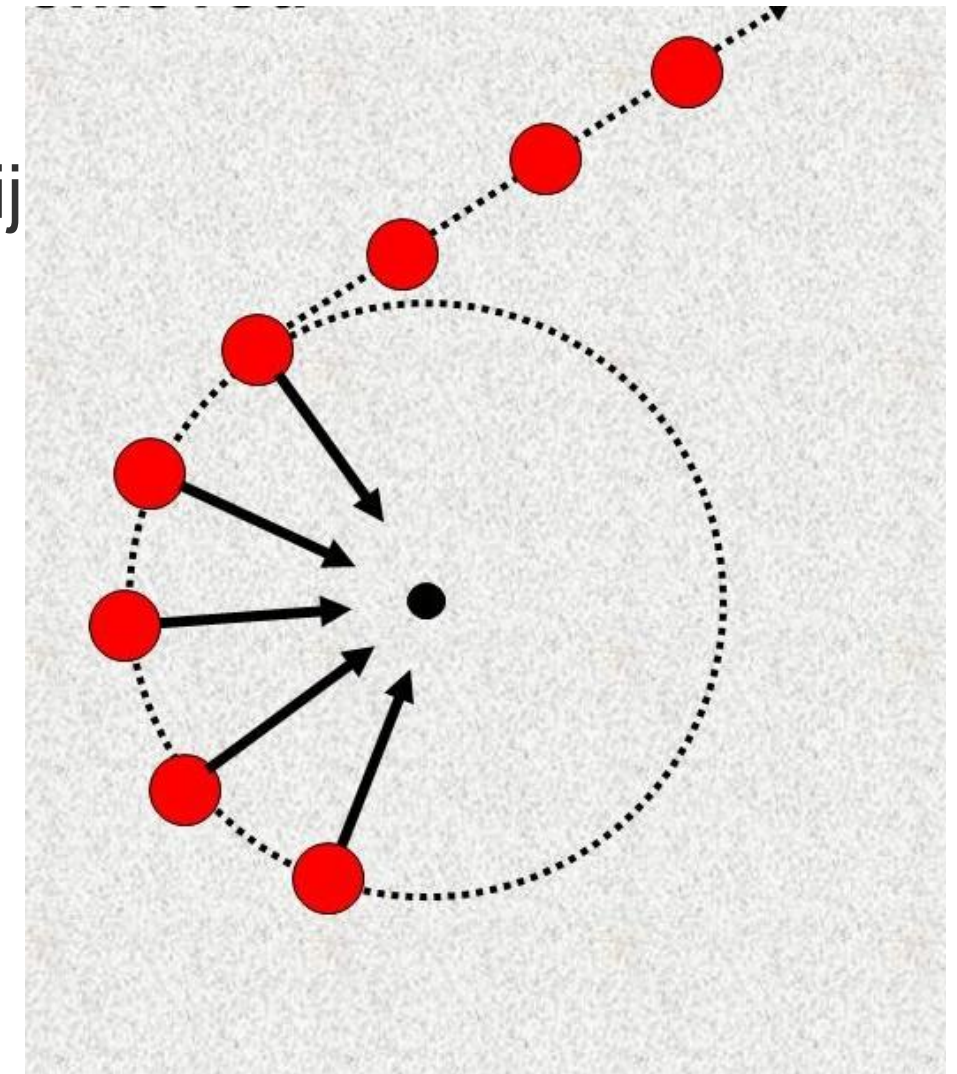
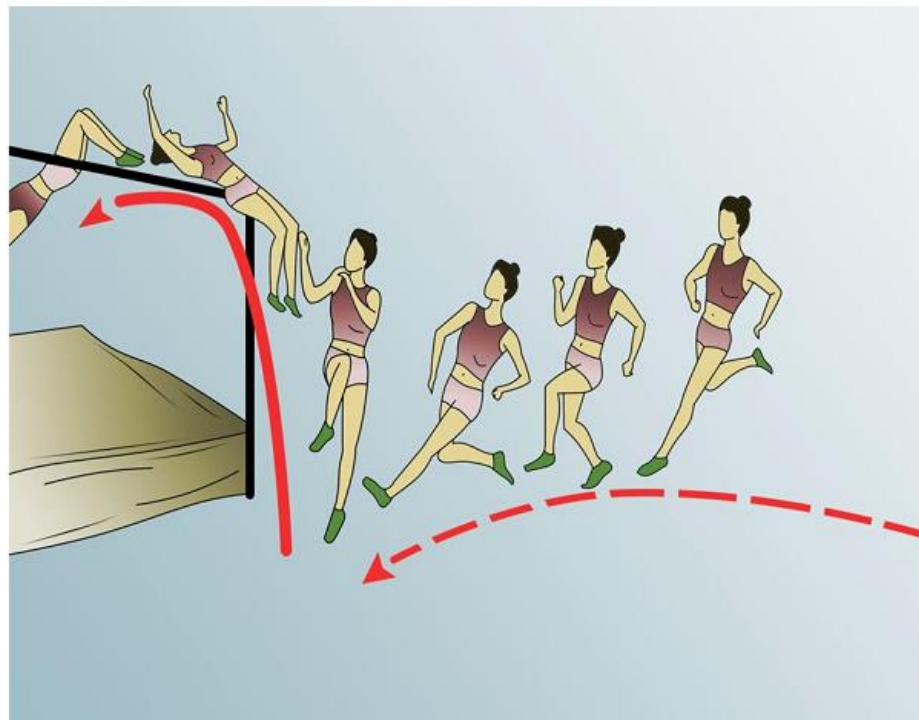
Aandacht:

- Lichaam in lijn, knie zwaaibeen, weg van de lat blijven, heup boven afzet brengen



Latpassage

- Keypoints latpassage
- Latpassage is voor een groot gedeelte het gevolg van de combinatie van horizontale en verticale snelheid met daarbij een rotatie die voortkomt uit het lopen van de bocht.





Praktijk!





Algemene tips

- Veel variatie
- Algemene sprongvormen in alle richtingen
- Links en rechts oefenen
- Impliciete leervormen (bv dwingend)
- Externe focus (bv springen naar hoedje, naar andere kant mat etc.)
- Organiseer een hoog oefenmoment



Oefenstof aanloop

- Skipping (aandacht rechtop, voetplaatsing iets voor lzp, opgetrokken voet)
- Versnellen vanuit skipping (hoedjes op 3 voet)
- Lopen bochten link/rechtsom hoedjes (4 meter tussen paaltjes/hoedjes)
- Lopen u vormen beide kanten (skipping, eenbenig)
- Lopen u vorm beide kanten versnellend (skipping, lopen) → in lijn (evt. dwingend)
- Lopen in cirkels (straal 10, 11 of 12 voetjes)

Aandachtspunten:

- Rechtop
- Voetplaatsing onder/iets voor lzp en opgetrokken
- Binnenwaarts 'leunen' (bij u en cirkel)



Oefenstof afzet

In rechte lijn:

- Tweebenige huppels (los, hoedjes, hekjes) → actieve voetplaatsing, opgetrokken voet, weinig knie buiging
- Eenbenige huppels (accent 1 been, actieve vrije knie inzet, +/- 8 mtr tussen hekjes) → idem
- Eenbenige loopsprongen (achter elkaar op 12-14 voetjes of met 3 pasjes met grotere afstand) → idem
- Alle oefeningen eventueel met eindsprong op de mat (landen op billen, voeten etc)

Aandachtspunten:

- Rechtop
- Afzet over volle voet/achterkant voet
- Stijfheid in knie/heup/romp



Oefenstof afzet

In bocht:

- Eenbenige huppels (u-vorm) → actieve voetplaatsing, opgetrokken voet, weinig knie buiging (afzetbeen accent, wel beide kanten aanlopen)
- 3-pas/5-pas → versnellend (met sprong, schots) → laatste 3 van boven raken, loop 'trapje' op
- Toepassen bij hele aanloop

Aandachtspunten:

- Rechtop
- Afzet over volle voet/achterkant voet
- Stijfheid in knie/heup/romp



Oefenstof lat passage

Staan op de mat

- Mat drill → Knieën naar voren duwen, schouders laten zakken, op tenen komen en achterover vallen. Zo laat mogelijk voeten actief omhoog schoppen

Staan op box

- Lat ongeveer op schouderhoogte, afzet 2 benen, ruggelings. Accenten → hoofd/schouder 'laten vallen' kijk naar boven/achter, schop voeten actief omhoog als billen voorbij lat zijn.