

ATLETIEK



Benjamins

P A S P O O R T



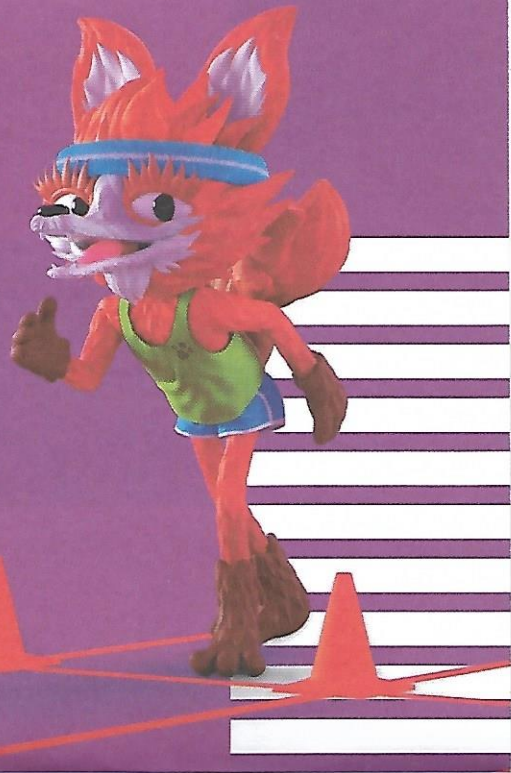


# Sprint

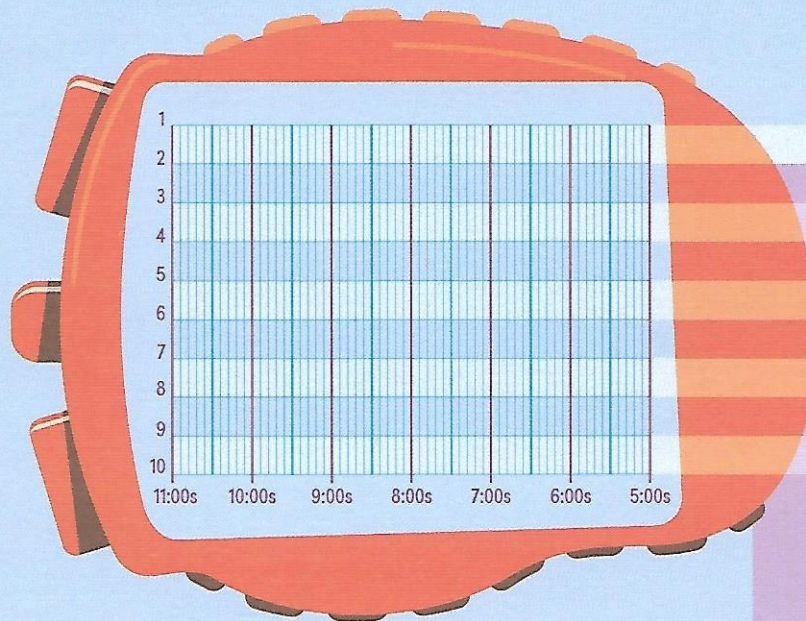
Benjamins

## 40m sprint

- Rechtopstaande start, enkel voeten op de grond.
- Starten met klapper.
- Meerdere reeksen lopen tegen verschillende tegenstanders.
- Laatste reeks handtijden tot op 1/10<sup>e</sup> seconde.



Duid hieronder in de chronometer voor elke wedstrijd aan wat je looptijd was. Doe dit voor elke wedstrijd en verbind de verschillende bolletjes met een lijntje.





# Hinder- nissen

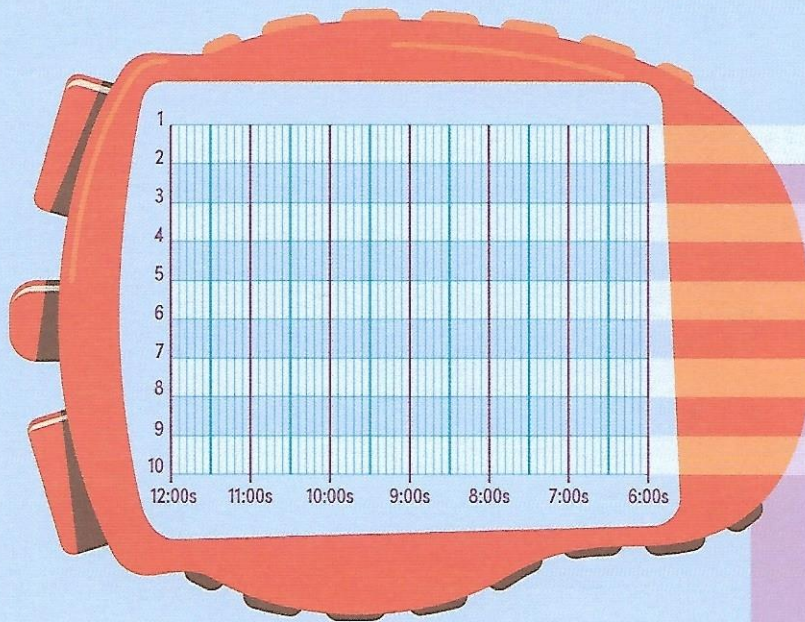
Benjamins

40m sprint over  
4 hindernissen

- Rechtopstaande start, starten met klapper.
- Lopen over 4 hindernissen van 20 à 30cm op variabele afstanden.
- Meerdere reeksen lopen en laatste reeks handtijden tot op 1/10e seconde.



Duid hieronder in de chronometer voor elke wedstrijd aan wat je looptijd was. Doe dit voor elke wedstrijd en verbind de verschillende bolletjes met een lijntje.



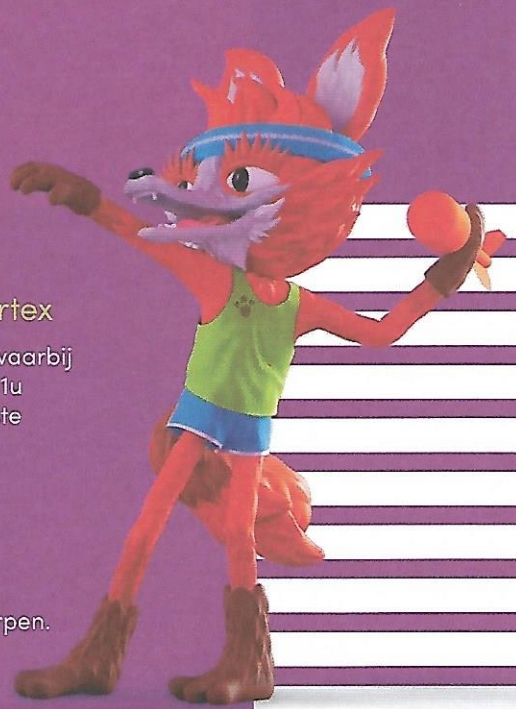






# Vortex werpen

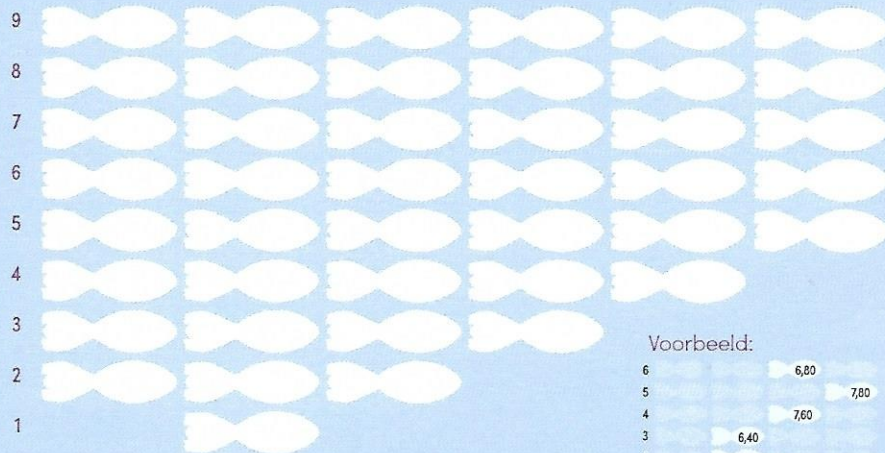
Benjamins



## Bovenhands werpen met een vortex

- Werpen vanuit voorwaartse spreidstand waarbij de tenen van de voorste voet naar 12u tot 1u mogen wijzen en de tenen van de achterste voet naar 12u tot 2u mogen wijzen (voor een rechtshandige).
- De vortex vastnemen met de vingers aan het "hoofd", nooit aan de "staart".
- Er wordt gemeten langs een vaste, rechte meter op 20cm nauwkeurig. Het loont om zo rechtdoor mogelijk te werpen.

Schrijf in de onderste vortex de afstand van de eerste wedstrijdscor. Voor elke volgende wedstrijd schrijf je de afstand in de vortexen een regel hoger. En dat doe je rechts, midden of links (voor een worp respectievelijk verder, even ver of minder ver).



Voorbeeld:

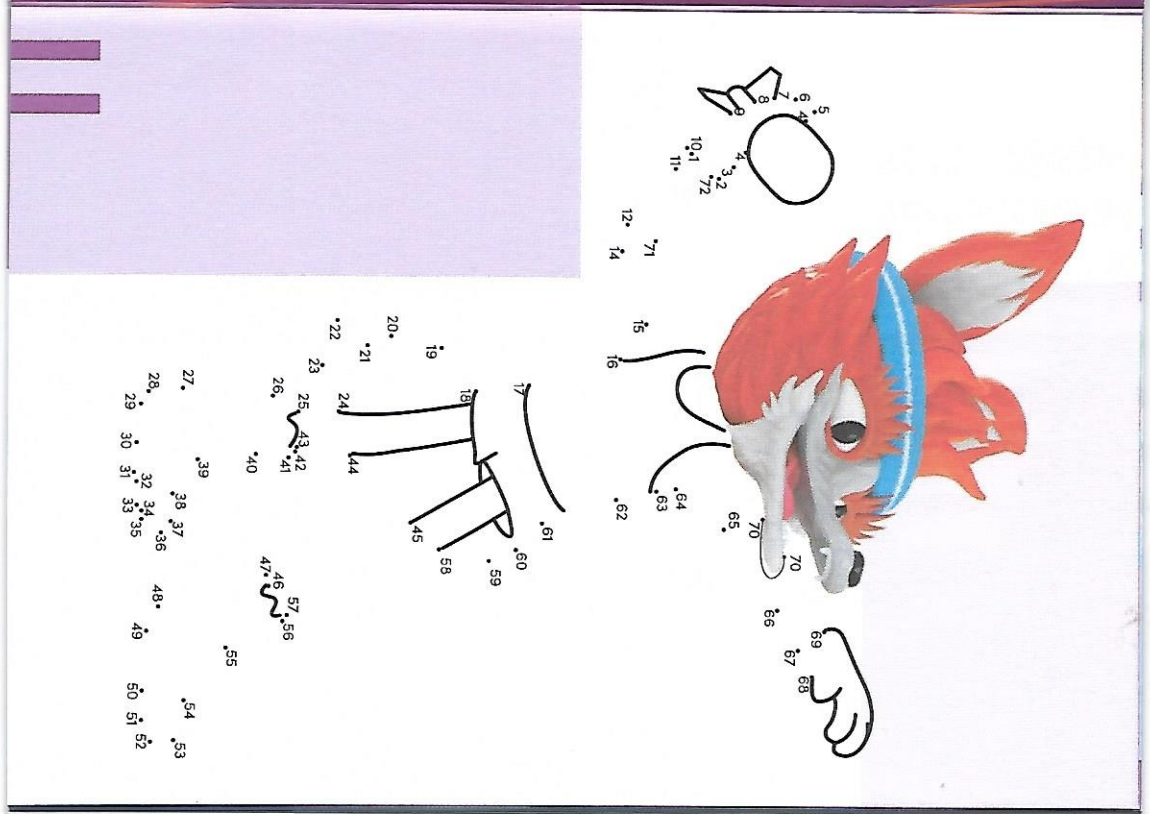
6						6,80
5						7,80
4						7,60
3					6,40	
2				6,40		
1	6,20					

# Uithouding

## Benjamins

### 600m loop

- Groepsdiscipline als afsluiter, geen resultaat.
- Eerste en laatste 200m wordt voorbij een erehaag van ouders en supporters gelopen.
- Voorlopers drijven het tempo langzaam op, de laatste 200m laten ze de atleten vrij.





# Aflossing

Benjamins

## 10x40m aflossing

- Groepsdiscipline als afsluiter, geen resultaat.
- Heen en terug lopen op een rechte lijn, aflossingsstok doorgeven met het gezicht naar elkaar.
- De stok moet volledig in handen van de volgende loper zijn voor die het eerste voetcontact voorbij de lijn zet.



Schrijf hieronder de groepsnaam van jouw aflossingsteam.  
Er is ook plaats voor de namen van alle vrienden in je groep als je die weet.

Aflossingsteam van wedstrijd 1


Aflossingsteam van wedstrijd 2


Aflossingsteam van wedstrijd 3


Aflossingsteam van wedstrijd 4


Aflossingsteam van wedstrijd 5


Aflossingsteam van wedstrijd 6

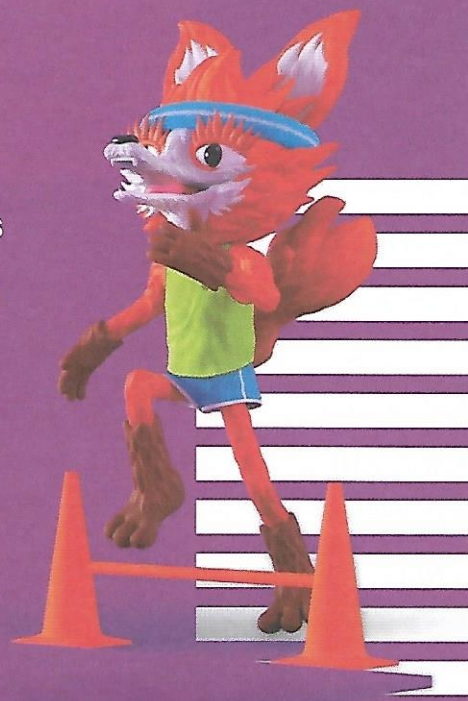



# Ver- springen

Benjamins

## Verspringen over een lage hindernis

- Maximaal 10m aanloop.
- Afstoot op één been voor een lage hindernis.
- Meten met een vaste meter tot op 5cm nauwkeurig.



Duid hieronder voor elke wedstrijd met een bolletje aan hoe ver je sprong (elk balkje is 5 cm). Doe dit vervolgens voor elke wedstrijd (van 1 tot 10) en verbind de verschillende bolletjes met een lijntje.

