

Discipline-inhoud provinciale trainingen Hoogspringen

Blok	Bochtlopen	Looptechniek	Voetscholing	Sprongscholing	Aanloop-afstootverbinding/Ritme	Volledige aanloop	Specifieke core stability
Mogelijke oefenstof	Vliegeren => armen horizontaal bochten lopen	Skips in bocht	Kaatsen beide vtn samen met sprong op mat	Eénzijdige loopsprongen over hindernis	Stijgsprong over lage horde met 3 passen tussen	Met doorlopen	Buiklig - parachutespronghouding
	Volledige cirkel lopen	Skips met uitzwaai in bocht	Kaatsen L-R met sprong op mat	Imitatie stijgsprong over hoge hindernis	Stijgsprong in bocht	Met stijgsprong	Kniezit-romp achterwaarts geïnclineerd
	Afgebakende aanloop	Baladeren	Huppelen accent voeten met sprong op mat	Rechte aanloop-springen over lat	Afzet op reuterplank-schaar	Met schaar	Freezen afzethouding (ev. valmat)
	Bocht over lage hindernissen	Heelings	Kaatsen op de valmat	Tweevoetige afzet met duikrol over lat	Voorlaatste pas over hindernis	Met flop	Tafeltje-hfd aw; zwaaibeen vw gestrekt
	Lopen in bocht piste met beide voeten op de lijn	Huppelen met uitzwaaien in bocht	Kaatsen over lage hindernissen	Schaar	Voorinloop driepas	Met imitatiesprong en hoge lat tikken	Kniezit één been; ander been voorwaarts gestrekt
	"Slingerloop" => slingeren tussen kegels (4m tussenafstand) => inclinatie romp opzoeken	Uitduwend lopen in bocht	Kaatssprongen 2-benig (om de 3 sprongen accent) accent: 1/4 draai, 1-benig (hinken), 1-benig + 1/4 draai	Sprongmeerkamp (Schaar L / Hinksprong M / Schaar R)	Voorinloop vijfpas		Achterwaarts vallen op hoogspringmat (gestrekt: schouders + voeten steun) => vormspanning behouden