Inhoud provinciale trainingen

Discipline: Hoogspringen

	Training 1	Training 2	Training 3	Training 4	Training 5	Training 6
Key-point 1	Afstootcoördinatie	Aanloop-afstootverbinding	Bochtlopen	Aanloop	Looptechniek/ bochtlopen	Algemene sprongscholing
Key-point 2	Aanloop-afstootverbinding		Aanloop	Volledige techniek	Lichaamsstrekking	Gymnastische vaardigheden
10'	Opwarming + stretching	Opwarming + stretching	Opwarming + stretching	Opwarming + stretching	Opwarming + stretching	Opwarming + stretching
20'						
30'	Enkelstabilisatie	Enkelstabilisatie	Enkelstabilisatie	Enkelstabilisatie	Enkelstabilisatie	Enkelstabilisatie
40'	LoopABC in rechte lijn	LoopABC en sprongABC in U-vorm	LoopABC en sprongABC in volledige cirkel	LoopABC en sprongABC in U-vorm	LoopABC => (evt. over lage hindernissen)	LoopABC in rechte lijn
50'	Sprongscholing (huppeloef) met dissociatie					Sprongspelvormen (2-benig) vb. met fietsbanden, hoepels,...
1u00		Rompstabiliteit + gymnastische vaardigheden	Oef op bochtlopen en inclinatie	Rompstabiliteit + gymnastische vaardigheden	Oef op bochtlopen en inclinatie	
1u10	Rompstabiliteit					Rompstabiliteit + rompkracht
1u20	Oef met korte aanloop (3- of 4-pas): rechte lijn -> bocht, stijgsprong-gymnastische oef-schaarsprong-flop?	Korte aanloop (zie tr. 1) + 3-pasoef flop met vooraanloop + 5-pasoef (evt. met vooraanloop)	Rompstabiliteit	3-pas met vooraanloop + Volledige aanloop (oxer, kruis,...)	Rompstabiliteit	
1u30			Sprongen uit volle/halve cirkel			Sprongscholing (huppeloef) met dissociatie, rotatie, per 2, stokken,...
1u40					Medecinebaloef met accent op lichaamsstrekking	
1u50	Integratie in volledige techniek	Integratie in volledige techniek	Integratie in volledige techniek	Integratie in volledige techniek		Gymnastische vaardigheden op hoogspringmat
2u00	Cooling down	Cooling down	Cooling down	Cooling down	Cooling down	Cooling down