



Inhoud provinciale trainingen

Discipline: Polsstokspringen

	<u>Training 1</u>	<u>Training 2</u>	<u>Training 3</u>	<u>Training 4</u>	<u>Training 5</u>	<u>Training 6</u>	
Key-point 1	Loopscholing met stok	Loopscholing met stok	Insteek-aftoot	Jagodin	Gymnastiek-voorzwaai	Gymnastiek	
Key-point 2	Plant	Insteek-aftoot	Shot-bewg	Video feedback	Vormspanning	Sprongscholing	
10'	Inloop met verschillende opdrachten + lenigheid actief en passief + algemeen vormspanning oef.	Inloop met verschillende opdrachten + lenigheid actief en passief + algemeen vormspanning oef.	Inloop met verschillende opdrachten + lenigheid actief en passief + algemeen vormspanning oef.	Inloop met verschillende opdrachten + lenigheid actief en passief + algemeen vormspanning oef.	Polyvalente warming - up met integratie van MB specifieke worpen, sprongkracht drills 1 en 2 benen VORMSPANNING met transfer aan het bewg	Polyvalente warming - up met integratie van MB specifieke worpen, sprongkracht drills 1 en 2 benen VORMSPANNING met transfer aan het bewg	
20'							
30'							
40'	Loop Drills met en zonder stok	Loop Drills met en zonder stok	Loop Drills met en zonder stok	Loop Drills met en zonder stok			
50'							
1u00	Versnellingen met stok en accent	Versnellingen met stok en accent	Circuit met 6 station (alternatief materiaal) Accent op correct shot bewg	Versnellingen met stok en accent			Grondoefeningen
1u10	Stapoefeningen	4/6 contacten + zand landing		6 contacten insteek-afstoot-inrol	Rekstok		
	Huppel oef						
1u20	Plant na een doel op de piste		8/10 contacten + inrollen		Sprongen vanuit 8 stappen (lichte stok) accent op shot en inrol	Trampoline	Brug
1u30	4 contacten+ zand landing	Volledig aanloop + jagodin (Control van linker hand en aftootvoet)		Licht buigende stok 6 of 8 stappen/ volledig sprong			
1u40	6 stappen+ mat landing					Lichte buigende stok Challenger-spel polsstok	
1u50							
2u00	Uitlopen + Stretchen	Uitlopen + Stretchen	Uitlopen + Stretchen	Uitlopen + Stretchen	Uitlopen + uigebreide stretching		Uitlopen + Stretchen