

OBSERVATIESCHEMA

TECHNIEK BAL- & SPEERWERPEN

Datum observatie: _____

Naam atleet: _____

Cat.: _____

Lichaamshouding		+	+/-	-
1	Bovenlichaam rechtop			
2	Rechterarm vrijwel gestrekt en ontspannen naar achteren			
3	Rechterhand boven de schouderlijn			
4	Speer op ooghoogte			
5	Voeten op 45° ten opzichte van de werprichting			

Aanloop en blokkeren		+	+/-	-
1	Ritme 1---2-3			
2	In de laatste pas linkerbeen in de werprichting plaatsen			
3	Linkerbeen nagenoeg gestrekt plaatsen			
4	Correcte lichaamshouding vasthouden			

Afworp		+	+/-	-
1	Rechterarm ontspannen en zo lang mogelijk achteren houden			
2	Rechterarm op een lijn met de schouders			
3	Bal/Speer goed doorhalen (lang vasthouden)			
4	Door de punt van de speer werpen			