

OBSERVATIESCHEMA

TECHNIEK VERSPRINGEN

Datum observatie: _____

Naam atleet: _____

Cat.: _____

Looptechniek		+	+/-	-
1	Bovenlichaam rechtop			
2	Armen gebogen en actief naar achteren zwaaien			
3	Hoog in de heupen lopen			
4	Spitse en hoge knieën			
5	Voorvoeten optrekken tijdens de zwaai fase			

Voorbereiding afzet		+	+/-	-
1	In de laatste paar passen het ritme verhogen			
2	Hoog in de heupen lopen			
3	Met spitse knieën lopen			

Afzet		+	+/-	-
1	Afzetbeen gestrekt en onder lichaam plaatsen			
2	Zwaaibeen zo vroeg mogelijk inzetten			
3	Zwaaibeen met spitse knie naar voren en omhoog brengen			