

Beoordeling speerwerpen bovenbouw

<u>Punten</u>				
	0	1	2	3
HOUDING	Staat niet ingedraaid.	Staat half ingedraaid en houdt de speer ver van het lichaam. Speer wijst licht omhoog naar de werprichting	Staat ingedraaid, werparm gestrekt naar achter. Speer wijst omhoog naar de werprichting.	Leunt achterwaarts, achterste been is gebogen, de werparm is gestrekt naar achter. Speer wijst omhoog naar de werprichting.
LOOPRIT ME	Werpt uit stand.	Maakt wel passen, maar willekeurig.	Loopt met 3pas, in hetzelfde tempo.	Loopt met 3- of 5pas aan, er is een versnellend ritme aanwezig (blokkeert de laatste pas).
AFWERPEN + ZWEVEN	Duwt speer weg. Speer zweeft amper.	Werpt met geringe actie af, naar voren. Speer zweeft met klein boogje en draait in de lucht.	Werpt met behoorlijke actief af, speer gaat schuin omhoog en zweeft in de baan van de worp.	Werpt met een versnellende werparm af, speer gaat schuin omhoog en zweeft met grote boog door de lucht.
LANDING	Speer landt niet met de punt op de grond.	Speer landt tussen de: Jongens: 10 en 15 meter. Meisjes: 8 en 12 meter. Punt raakt soms de grond.	Speer landt tussen de: Jongens: 15 en 20 meter Meisjes: 12 en 15 meter, Speer raakt altijd eerst met de punt de grond.	Speer landt verder dan: Jongens: 20 meter Meisjes: 15 meter Punt van de speer staat stevig in de grond.
VEILIGHEID	Voldoet niet aan de veiligheidsregels. Moet continue gecorrigeerd en teruggeroepen worden.	Vergeet nog vaak te wachten op het signaal van de docent om te werpen of de speer te halen.	Vergeet soms nog te wachten op het signaal van de docent om te werpen of de speer te halen.	Voldoet aan alle eisen: *Veilige manier hanteren speer *Juiste manier opvolgen gegeven commando's *ophalen speer rustig + op juiste moment
TOTAAL				
EINDCIJFER X 2 GEDEELD DOOR 3				