



ORIËNTERINGSPROEVEN 3 SPORT & 3 SPORTWETENSCHAPPEN

ATLETIEK

- 12 minuten loop:
 - jongens - 2600 m
 - meisjes - 2100 m

DOEL- & TERUGSLAGSPELEN

- Algemene balvaardigheidsoefeningen
- Volleybal: bovenhands toetsen – onderhandse receptie – onderhandse opslag
- Basketbal: setshot – lay-up

GYMNASTIEK

GROND

- Rol voorwaarts, opsprong $\frac{1}{2}$ draai, rol rugwaarts
- Handenstand tegen sportraam
- Rad, ruwe vorm

SPRONG

- Spreidsprong over bok

REKSTOK

- Springen tot streksteun, loszwaaien van het rek en gestrekt rugw. afspringen of voorw. afdraaien tot stand

HERENBRUG

- Voorwaarts en rugwaarts zwaaien in steun

KRACHTOEFENINGEN

- Gebogen knipmes 30/min.
- Optrekken aan hoog rek en 20" (meisjes) – 30" (jongens) houden (kin boven rekstok)

LENIGHEID

- Uit stand met gestrekte benen, vooroverbuigen en
 - Handen raken de grond
 - Langzit armen opwaarts, rechte rug 10" aanhouden

ZWEMMEN

- 200 meter uithouding in slag naar keuze (richttijd: 5'30")
- 75 m techniek wisselslag (schoolslag, borstcrawl, rugcrawl)
- 25 m wrikken op de rug met pull buoy (vormspanning en watergevoel)

VOETBAL

- balcontrole: stoppen en passen van de bal

GYMNASTIEK

GROND

- rol voorwaarts, opsprong ½ draai, rol rugwaarts
- handenstand tegen sportraam
- handenstand doorrollen (eventueel met helper)
- rad uit stand

SPRONG

- spreidsprong over bok
- hurksprong over bok

REKSTOK

- borstomtrek
- borstomtrek tot steun, voorwaarts draaien, knieën inhaken (zonder aan de grond te komen), handenstand af

HERENBRUG

- voorwaarts en rugwaarts zwaaien in steun

KRACHTOEFENINGEN

- Gebogen knipmes 30x/min.
- Optrekken aan hoog rek en 20" (meisjes) – 30" (jongens) houden (kin boven rekstok)

LENIGHEID

- Uit stand met gestrekte benen, vooroverbuigen en
 - Handen raken de grond
 - Langzit met armen opwaarts en rechte rug 10'' aanhouden
 - Spreidzit minimum 90° met rechte rug en armen opwaarts 10'' aanhouden

- Brug opduwen:
 - Voeten op één plintdeel (jongens)
 - Vanop de grond (meisjes)

ZWEMMEN

- 200 meter uithouding in slag naar keuze (richttijd: 5'15'')
- 75 m techniek wisselslag (schoolslag, borstcrawl, rugcrawl)
- 25 m wrikken op de rug met pull buoy (vormspanning en watergevoel)



ORIËNTERINGSPROEVEN 5+6 SPORTBEGELEIDING + SPORTWETENSCHAPPEN

ATLETIEK

LOPEN

12 minuten:	jongens	2900 m
	meisjes	2300 m

SPRINT

100 m:	jongens	14 sec
	Meisjes	15 sec

NOCKENBALWERPEN

jongens:	25 m
meisjes:	15 m

VERSPRINGEN

jongens:	4 m 40
meisjes:	3 m 70

DOEL- & TERUGSLAGSPELEN

BASKETBAL

- lay-up na dribbel (10x)
- lay-up na pas (10x)

HANDBAL

- slagworp (10x)
- sprongworp naar doel (10x)

VOLLEYBAL

- opslag:
 - 5x onderhandse opslag
 - 5x bovenhandse opslag
- receptie: 10x onderhands spelen op toegeworpen bal
- bovenhands spelen:
 - 20x bovenhands spelen
 - spel 1 tegen 1

GYMNASTIEK

GROND

- Handenstand (2 sec.) doorrollen zonder helper
- Koprol voorwaarts opsprong rad
- Rol rugwaarts met gestrekte benen

SPRONG

- Hurksprong over bok
- Handenstand op verhoogd plateau (± 1 m 20) vanuit de minitrampoline (gestrekt laten doorvallen)

REKSTOK

- Borstomtrek
- Borstomtrek tot steun, voorwaarts draaien, knieën inhaken (zonder aan de grond te komen), handenstand af

HERENBRUG

- Voorwaarts en rugwaarts zwaaien in steun
- 5x pompen
- Vanuit streksteun benen gestrekt heffen naar hoeksteun

KRACHTOEFENINGEN

- Gebogen knipmes 30x/min.
- Optrekken aan hoog rek en 20'' (meisjes) – 30'' (jongens) houden (kin boven rekstok)

LENIGHEID

- Uit stand met gestrekte benen, vooroverbuigen en
 - Handen raken de grond
 - Langzit met armen opwaarts en rechte rug 10'' aanhouden
 - Spreidzit minimum 90° met rechte rug en armen opwaarts 10'' aanhouden
- Brug opduwen:
 - Voeten op één plintdeel (jongens)
 - Vanop de grond (meisjes)

ZWEMMEN

- 200 meter uithouding in slag naar keuze (richttijd: 5'00'')
- 75 m techniek wisselslag (schoolslag, borstcrawl, rugcrawl)
- 25 m wrikken op de rug met pull buoy (vormspanning en watergevoel)