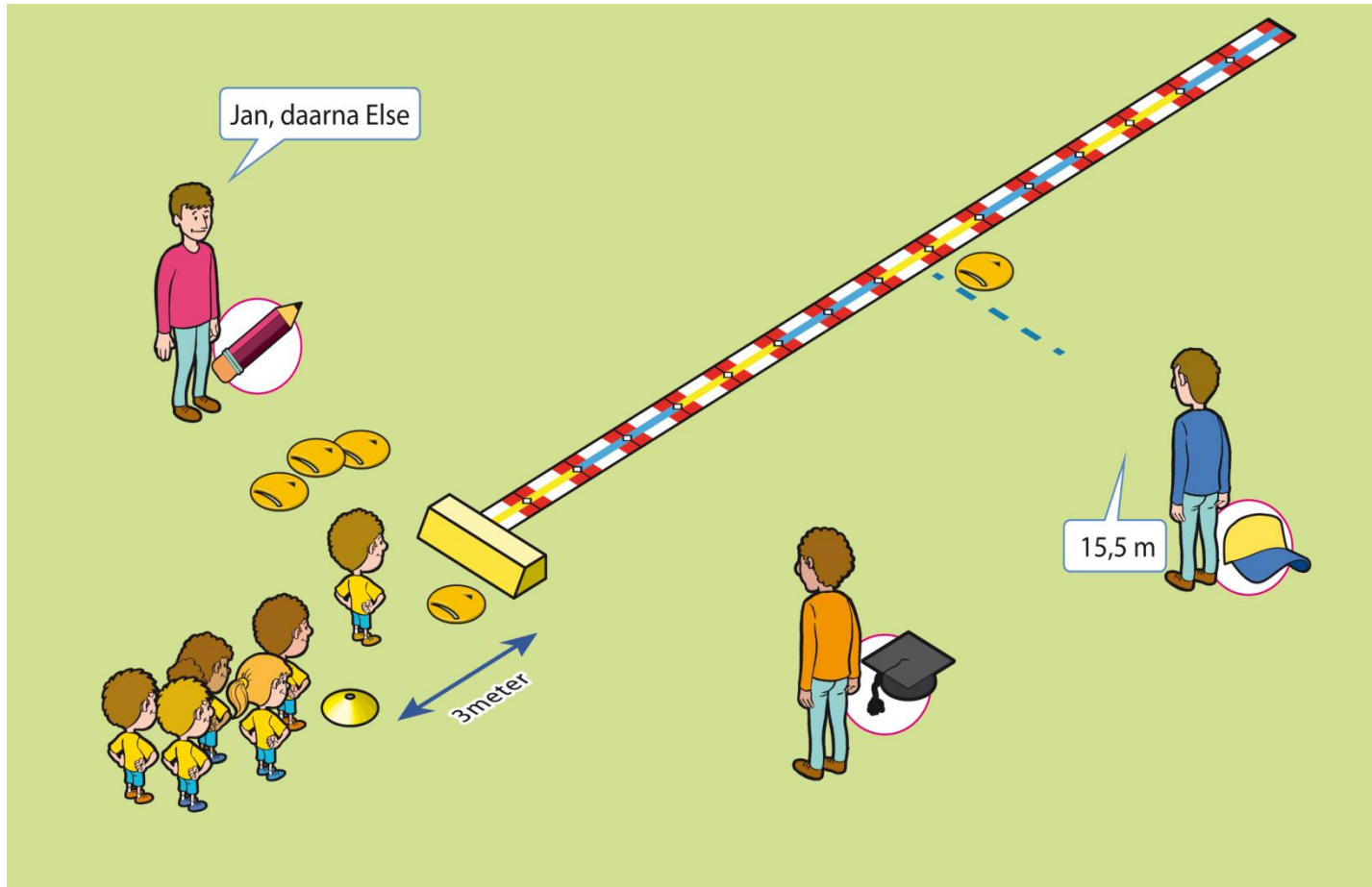


10a Slingeren (oefendiscus)

Lopen
Werpen
Springen

Bovenhands
Stoten
Slingeren

A-pupillen
B-pupillen
C-pupillen
Mini-pupillen



Taak atleet

Slinger de oefendiscus zo ver mogelijk weg

- maak een rijtje achter het hoedje
- slingeren op commando teambegeleider
- slinger uit stand: sta tussen het hoedje en het schuimblok
- probeer rechtdoor te slingeren
- geslingerd? sluit achteraan in de rij
- wanneer de oefendiscus op zijn, halen de pupillen die als eerste weer aan de beurt zijn deze op en leggen deze naast het schuimblok

Taak hoofdjurylid

- houd toezicht op de veiligheid
- geef indien nodig aanvullende instructie zodat iedereen doet wat van hem wordt verwacht
- controleer of er juist wordt gemeten/genoteerd

Taak assistent jurylid

- ga op een veilige plaats naast de meetmat staan
- kijk waar de oefendiscus de grond raakt; bepaal de afstand op 50 cm nauwkeurig en geef deze door aan de teambegeleider
- tip: vraag een omstander om te helpen bij het meten: de één staat dan bijvoorbeeld ter hoogte van 15 meter, de ander ter hoogte van 25 meter langs de meetmat

Taak teambegeleider

- stel de pupillen op achter het hoedje (met teamkleur)
- geef het commando "klaar?!... slingeren"
- noteer de afstand (op 50 cm nauwkeurig) op het scoreformulier
- coördineer het halen wanneer de disci op zijn

Materiaal (t.b.v. 4 situaties)

- 16 oefendiscs (600 gram)
- 4 meetmatten van 40 meter
- 4 schuimblokken (1 rode, 1 blauwe, 1 gele, 1 groene)
- 4 hoedjes (geel, groen, rood en blauw)
- 80 haringen
- 1 hamer (voor bevestiging meetmat)