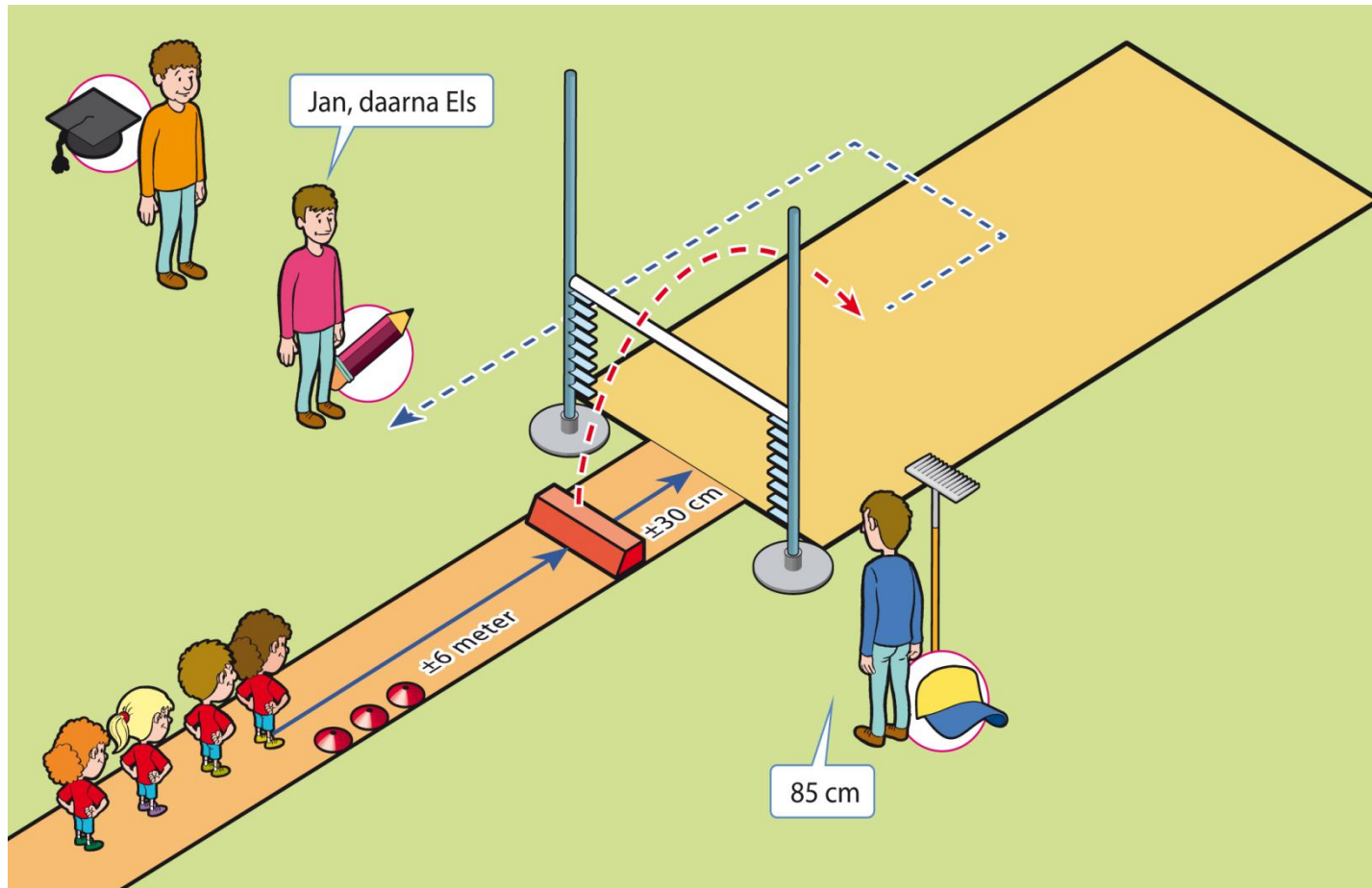


8 Hurkhoog (zandbak)

Lopen
Werpen
Springen

In de verte
In de hoogte
Met een stok
Meervoudig

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



Taak atleet

Spring vanuit een aanloop over de lat in de zandbak

- maak een rijtje achter het achterste hoedje
 - loop aan op volgorde van de lijst als de pupil voor je uit de bak is
 - zet af met 1 voet voor het schuimblok en land op 2 voeten
 - spring over de lat (zo hoog mogelijk)
 - loop na de landing terug en sluit achter aan in de rij
- NB.**
- maximaal 2 pogingen per hoogte
 - wanneer 2 keer een hoogte niet wordt gehaald is de pupil af.
 - de aanvangshoogte is 40 cm; voor pupillen die deze hoogte niet halen, mag de lat omlaag.
 - de ±30 cm afstand tussen de lat en het schuimblok is een richtlijn, de teambegeleider mag de afstand aanpassen

Taak hoofdjurylid

- geef indien nodig aanvullende instructie zodat iedereen doet wat van hem of haar wordt verwacht
- zie er op toe dat er voldoende wordt geharkt
- controleer of er juist wordt gemeten/genoteerd

Taak assistent jurylid

- leg de lat, indien die er afgevallen is, terug
- help bij het verhogen (per 5 cm)
- hark bij het ontstaan van kuilen de bak egaal

Taak teambegeleider

- stel de pupillen op achter het hoedje (met teamkleur)
- geef aan wanneer de volgende pupil aan de beurt is
- start op 40 cm en verhoog de lat met 5 cm wanneer alle pupillen de hoogte hebben gehaald of bij 2 pogingen.
- er wordt instroomvorm gewerkt, wanneer een pupil 2 keer dezelfde hoogte niet heeft gehaald, wordt de laatst haalde hoogte genoteerd

Materiaal (t.b.v. 4 situaties)

- 8 turnstokken van 120 cm met latverstellers
- 8 verzwaarde voeten
- 4 buizen (100 cm lang, dienen als lat)
- 4 schuimblokken (1 rode, 1 blauwe, 1 gele, 1 groene)
- 12 hoedjes (3 gele, 3 groene, 3 blauwe, 3 rode)
- ⇒ 4 harken
- ⇒ 1 schop en 2 bezems