

# Hoogspring vir beginners

## Hoogspring vir beginners

*geskryf deur Yolandi Grundlingh: VSAAV Vlak III*

Hoogspring kan een van die moeilikste atletiekitems wees waaraan 'n leerder kan deelneem. As 'n leerder nie van die begin af reg geleer word nie, kan die leerder belangstelling verloor of selfs bang raak om oor die lat te spring.

Die belangrikste vaardigheid wat 'n leerder ooit sal aanleer, is om skoon oor die lat te spring sonder twyfel of vrees dat die lat hom/haar gaan seermaak. Soos wat die leerder hierdie vaardighede bemeester, sal die lat hoër opgeskyf word en sal hy/sy meer selfvertroue kry om te spring.

Die vraag is... Hoe kry ons die leerder om oor die lat te spring? In hierdie artikel gaan ek kortliks 'n paar stappe bespreek wat afrigters gaan help om hul beginners te leer spring.

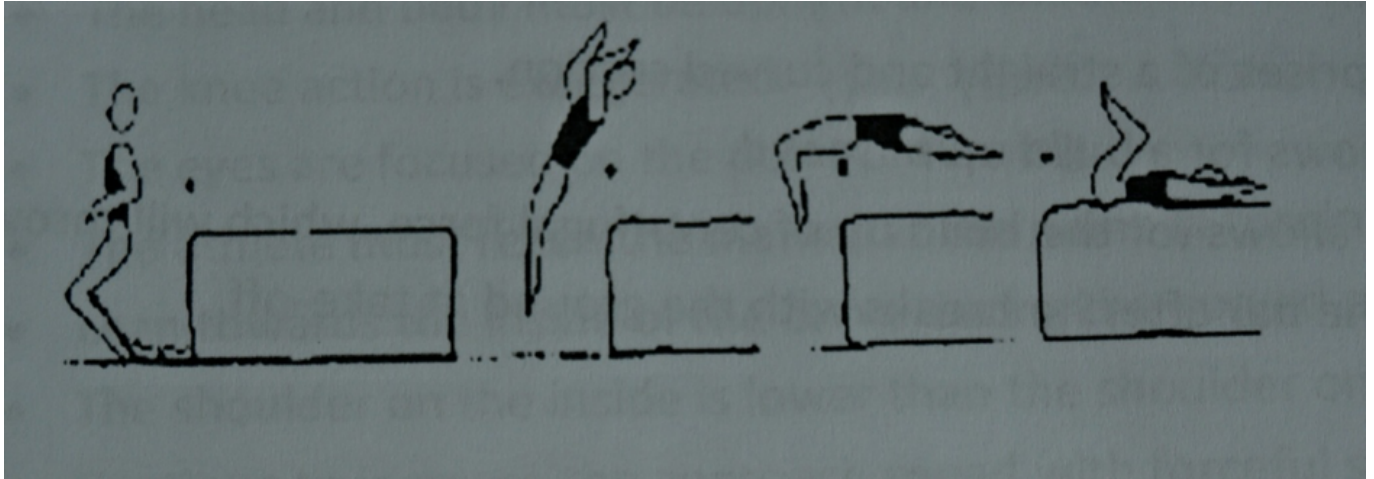
### **STAP 1 – Bepaal die been waarmee die leerder gaan spring. (Vastrapvoet)**

Om te bepaal watter been dit is, laat die leerders met een been na jou toe spring. Die leerder sal met die dominante been spring. As die leerder met die regterbeen spring, hardloop hy/sy van die linkerkant af. As die leerder met die linkerbeen spring, hardloop hy/sy van die regterkant af.

### **STAP 2 – Agteroor val (“backflops”)**

Laat die leerders nou met hul rûe na die mat toe staan en laat hulle net agteroor val tot op die mat. Moet nog nie die lat oor die pale laat rus nie sodat die leerders eers gewoont raak om net agteroor te val. Wanneer die leerders daaraan gewoont is, kan 'n tou tussen die twee pale gepan word. Nie te hoog

nie. Maak die leerders nou attent daarop om hul knieë te buig en hul arms te gebruik wanneer hulle die “backflop” doen. Dit sal help met hoogte wanneer die leerder oor die tou val.

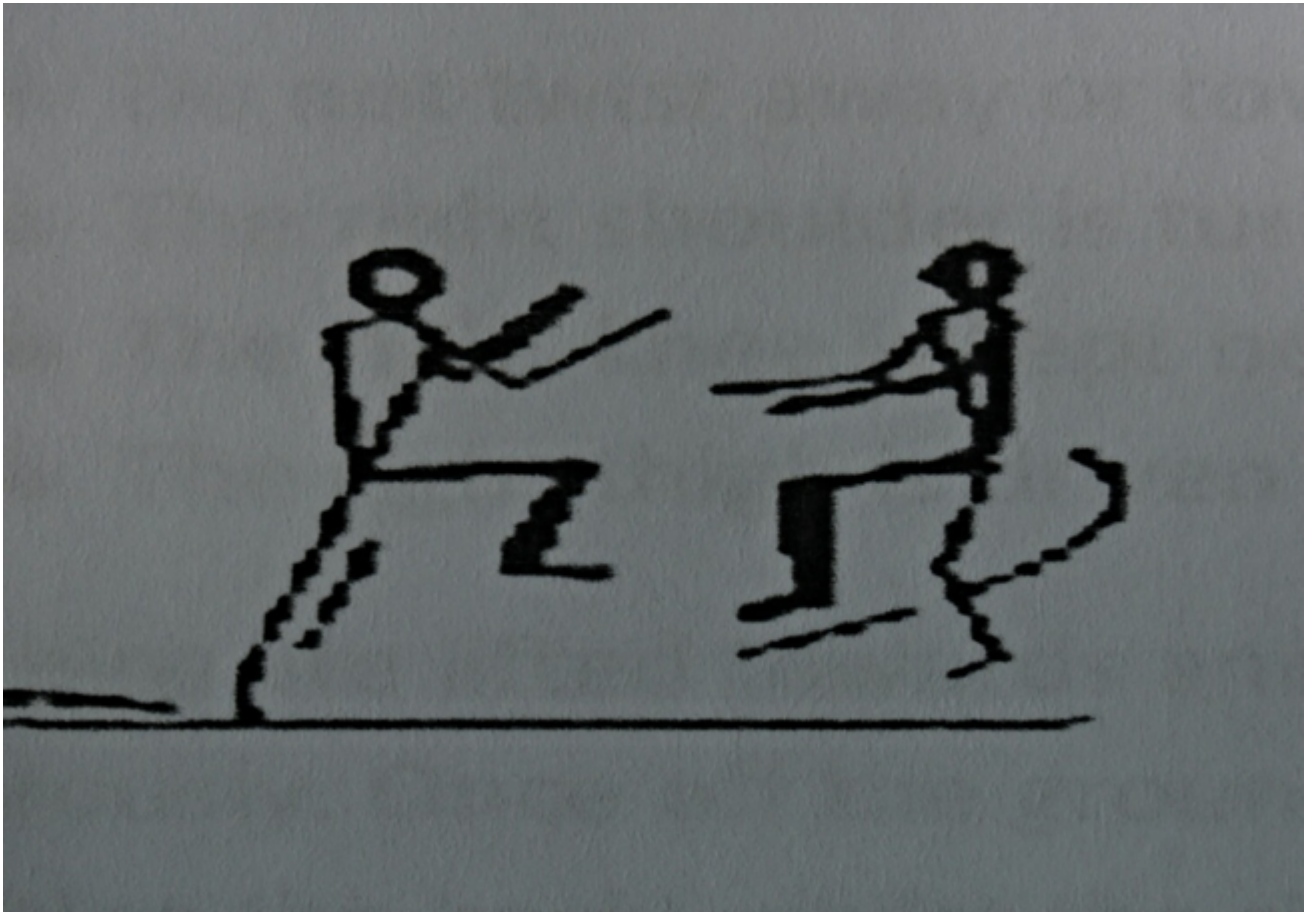


### **STAP 3 – 180 grade sprong (“Jump and turn”)**

Hierdie sprong leer die leerders om te draai in hul sprong sodat hul op hul rug kan val. Dit werk as volg:

- Leerder met regter dominante been plaas linkerbeen voor.
- Gee drie stappe voorentoe.
- Leerder gebruik regterbeen om op te spring.
- Bring linkerbeen op na bors en gebruik arms om 180 grade draai in momentum te kry.
- Leerder land op sy/haar voete maar kyk na die teenoorgestelde kant.

Oefen dit todat leerders dit regkry.

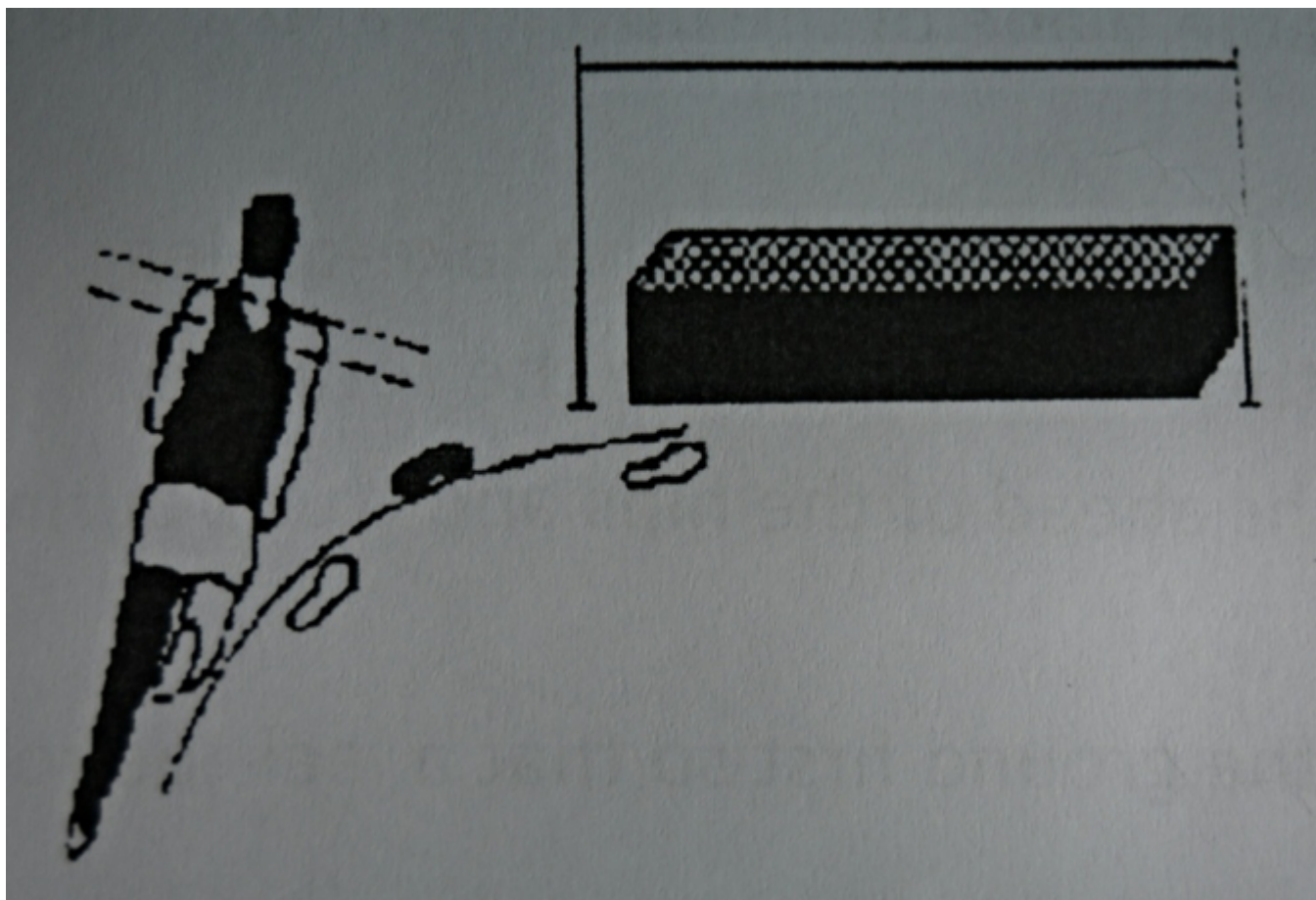


#### **STAP 4 – 1-2-3 spring**

Hierdie sprong is 'n kombinasie van STAP 3 en 4.

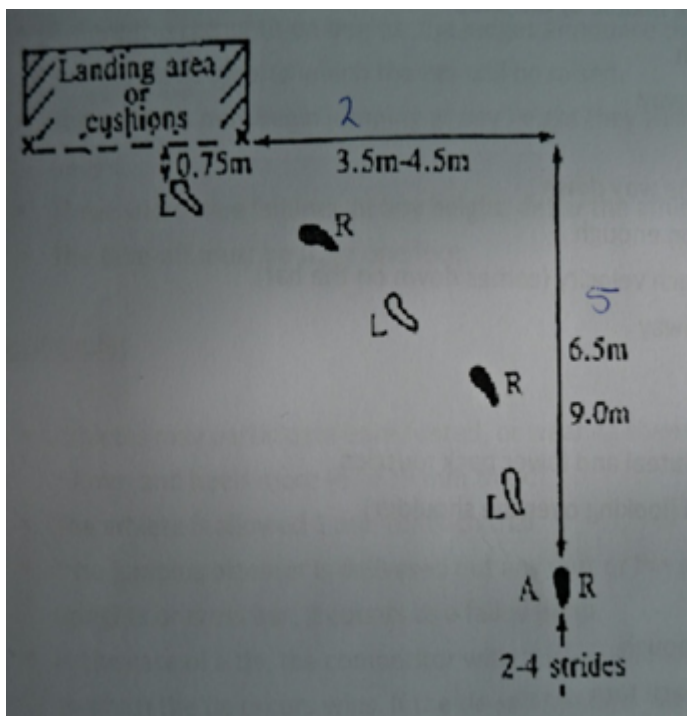
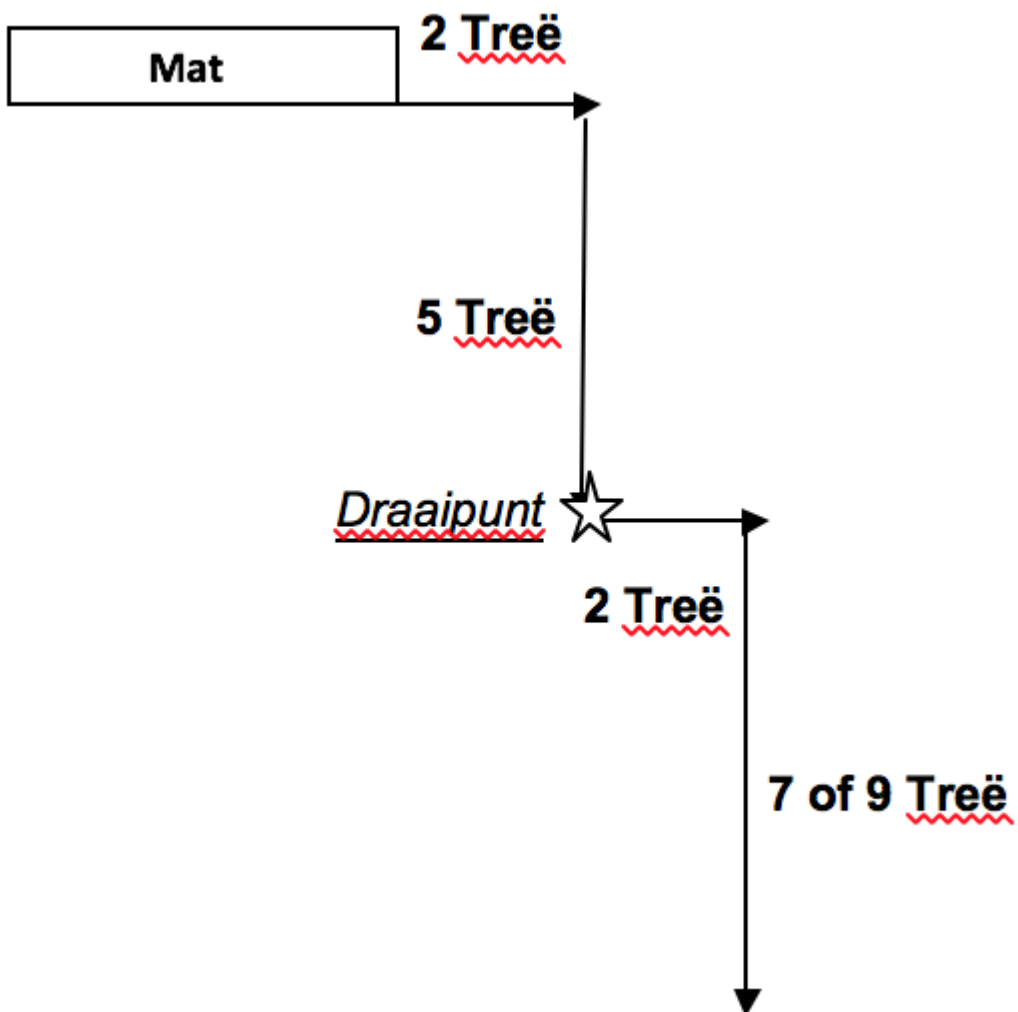
- Leerder gee drie tree na die mat. (Plaas nie dominante been voor en begin dan hardloop.)
- Spring met dominante been.
- Bring nie-dominante been op na bors en gebruik arms om 180 grade draai in momentum te kry.
- Val oor op rug.

Maak ook hier gebruik van 'n tou in plaas van die lat. Leerders kan geleidelik gewoont gemaak word aan die lat.



### **STAP 5 – Meet treë uit vir die aanloop.**

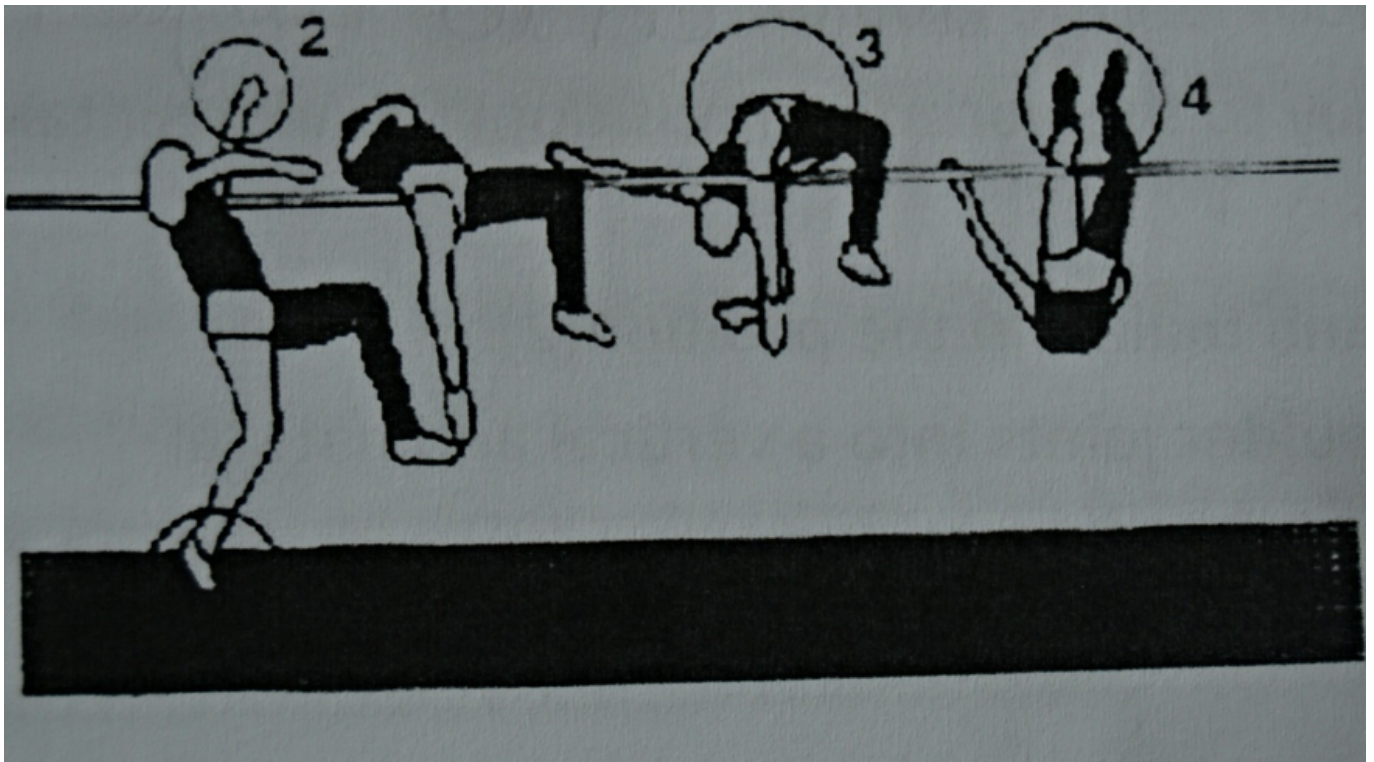
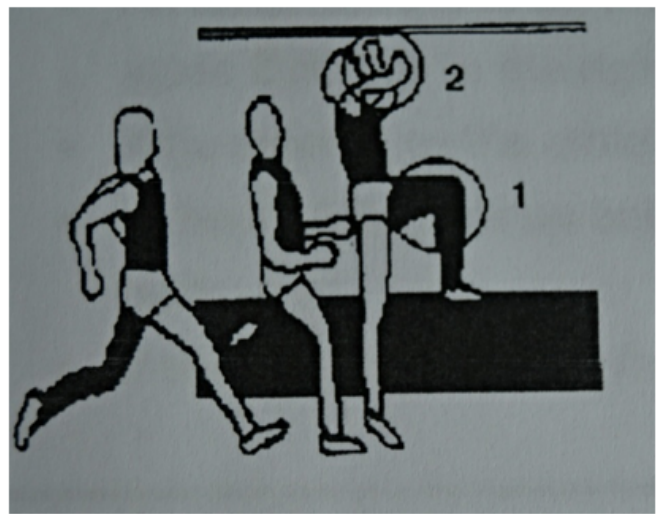
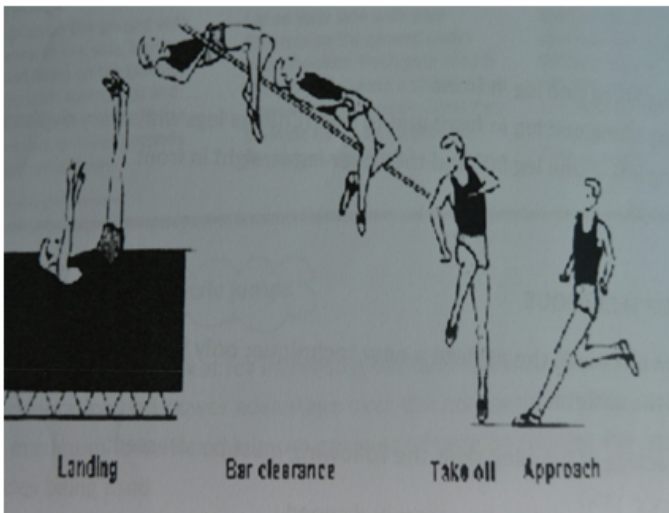
Hierdie is die laaste stap en die leerder moet van hier af begin leer hoe om volledig te hardloop en te spring. Meet die aanloop as volg uit.



Wanneer die leerder gewoont is aan die sprong kan hy/sy attent

gemaak word op die volgende om sy/haar sprong te verbeter.

- Die vastrapvoet wys skuins na die mat toe wanneer vasgetrap word.
- Maak die rug hol en druk die kop agteroor om ekstra hoogte te kry.
- Bring die nie dominante knie hoog op en gebruik die arms om draaimomentum te kry.
- Hardloop op jou tone, nie platvoet nie.



Let op na die arm by no.2

Kyk hoe mooi buig die atleet oor die lat by no.3

Let op na die posisie van die voete by no4 sodat die bene en voete nie die lat afstamp nie.