Polsstokhoogspringen Naam: _____ Bekeken door: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4 _____

	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Uitstekend
1. Vasthouden van de stok *[rechtshandig = rechter hand boven, links afzetbeen, rechter zwaaibeen, rechts langs de stok;*	• Schuift de bovenste hand bij de inzet van de stok omlaag. • Houdt de handen dicht bij elkaar. • Verwisselt de combinatie van vasthouden.	• Houdt de bovenste hand op dezelfde plaats vast. • Houdt de rechterhand boven vast indien afzet met het linkerbeen afzetbeen.	• De combinatie van vasthouden (rechts boven = rechts langs de stok, zwaait rechterbeen eerst op) klopt. • De handen zijn ongeveer schouderbreedte uit elkaar.	+ • Houdt de stok vast in horizontale positie.
2. Aanlopen	• Houdt de stok slingerend vast tijdens de aanloop. • Loopt (zeer) onregelmatig aan. • Staat bijna stil bij de afzet.	• Houdt de stok boven/ voor zich. • Loopt aan met een snelheid waarbij veilig gesprongen kan worden. • Loopt aan (zonder stil te staan) en door tot het moment van afzetten.	+ • Draagt de stok naast het lichaam en steekt de stok in de laatste drie passen voorwaarts. • Loopt snel aan, met een versnelling in de laatste paar passen om beter af te zetten.	• Draagt de stok stabiel naast het lichaam en steekt de stok soepel de laatste drie passen naar de insteekplek. • Past de snelheid van de aanloop aan naar de hoogte waarop gesprongen wordt. • Loopt snel en licht versnellend aan om beter af te kunnen zetten.
3. Afzetten	• Zet (veel) te dicht bij de mat af. • Zet niet recht achter de stok, maar links of rechts.	• Zet net iets 'voorbij' je bovenste hand af, maar springen is nog goed mogelijk. • Zet af recht achter de stok.	+ • Zet af onder de bovenste hand. • Pakt de stok hierbij vrij hoog vast.	+ • Pakt de stok hoog vast. • Zet actief af en zwaait het opzwaaibeen actief in voor-opwaartse richting.
4. Vluchtfase	• Steunt niet op de stok • Voeten en heupen blijven laag.	• Steunt duidelijk op de stok. • Steekt voeten een beetje omhoog. • Krijgt voeten en heupen hoger om over de lat of koord te zweven. • Heeft begeleiding nodig van iemand die de stok vasthoudt.	+ • Maakt met de voeten een duidelijke pendel zodat de voeten hoger uitkomen dan de handen op de stok. • Zweeft over hogere hoogtes t.o.v. eigen lichaamslengte. • Heeft nauwelijks vanghulp nodig.	+ • Pendelt de voeten meer naar verticaal in de lucht. • Pakt de polsstok hoog vast om hogere hoogtes te halen. • Springt beheerst en heeft geen vanghulp nodig.
5. Landen	• Heeft moeite om de halve draai te maken. • Landt bijna altijd ongecontroleerd.	• Landt op de voeten na het maken van een halve draai.	• Landt gecontroleerd op de voeten na het maken van een halve draai.	• Landt beheerst op de voeten na het maken van een snelle halve draai.
6. Coachen	• Is vooral met zijn/haar eigen bewegingsverloop bezig; • Laat zich moeilijk coachen.	• Kijkt met gerichte instructie naar het bewegingsverloop van een medeleerling • Geeft een gerichte aanwijzing.	• Kijkt met gerichte instructiemeer analytisch naar het bewegingsverloop van een medeleerling. • Geeft een passende aanwijzingen.	• Kijkt analytisch naar het bewegings-verloop van een medeleerling. • Geeft daarop passende aanwijzingen en een passend voorbeeld bij.