

BEOORDELINGSFORMULIER SPEERWERPEN KLAS 1

	EXPERT	GOED	VOLDOENDE	ONVOLDOENDE
Klaarstaan met speer	Staat met heup in werprichting, met een lange arm naar achteren. De speer is recht naar achteren en schuin omhoog met de punt bij de haarlijn	Staat met heup in werprichting, met een lange arm naar achteren. De speer is recht naar achteren, maar de punt is niet bij de haarlijn	Staat met heup in werprichting, maar de arm is niet volledig lang naar achteren	Staat met de tenen naar de werprichting, met een gebogen arm boven het hoofd
Werpen	De arm wordt explosief doorgehaald met de elleboog naar voren, de heupen worden explosief mee naar voren gedraaid en de speer wordt boven je hoofd losgelaten	De arm wordt doorgehaald met de elleboog naar voren, de heupen draaien mee naar voren en de speer wordt boven je hoofd losgelaten	De arm wordt doorgehaald met de elleboog naar voren, de speer wordt op hoofdhoogte losgelaten	De arm wordt schuin doorgehaald en de speer wordt onder schouderhoogte losgelaten
Zweeffase	De speer zweeft in een grote boog	De speer zweeft in een redelijk grote boog	De speer zweeft in een kleine boog	De speer zweeft zonder boog
Landing	De speer landt met de punt in het gras, blijft in de grond staan en staat schuin in het gras	De speer landt met de punt in het gras, blijft in de grond staan, maar staat rechtop of klapt over	De speer landt met de punt in het gras maar blijft niet in de grond staan	De speer landt plat of eerst met de achterkant in het gras
Afstand	Jongens > 15 meter Meisjes > 12 meter	Jongens 11.1-15.0 meter Meisjes 9.1-12.0 meter	Jongens 8.1-11.0 meter Meisjes 6.1-9.0 meter	Jongens < 8.0 meter Meisjes < 6.0 meter
Veiligheid	Veilige hantering van de speer, aandacht volledig op speerwerpen, volgt de commando's altijd op en wijst anderen op de veiligheid	Veilige hantering van de speer, aandacht volledig bij het speerwerpen en volgt de commando's altijd op	Veilige hantering van de speer, soms aandacht bij andere dingen en volgt de commando's bijna altijd op	Vaak onveilige hantering van de speer, aandacht bij andere dingen en volgt geen commando's op