

PRESTATIEBOEKJE
LICHAMELIJKE OEFENING

VOOR HET MIDDELBAAR ONDERWIJS

door P. R. ALKEMA

Docent Academie voor Lichamelijke Opvoeding Amsterdam

J. MUUSSES / UITGEVER / PURMEREND

PRESTATIEBOEKJE

LICHAMELIJKE OEFENING

School: St. Catharina - Ulo

Naam: Jenny Holbrecht

Geboortedatum: 29 September 1942

Vooropleiding: _____

Boekje uitgereikt op: _____

Leraar
~~Lerares~~

J. J. J. J.

Leerling
Leerlinge

In de loop der jaren zijn er verschillende vaardigheidsdiploma's ontstaan; het ene minder, het andere meer gespecialiseerd.

Het ideaal van een goed „sportsman” is, om van alle markten thuis te zijn. De beperkte eisen van de meeste bestaande diploma's schenken hem geen bevrediging. Hij vindt ze vaak te gemakkelijk en heeft geen voldoening van het behaalde resultaat.

Om aan deze bezwaren tegemoet te komen is dit prestatieboekje opgesteld. De 150 eisen liggen op de meest voorkomende gebieden van lichaamsoefeningen. Aan de ene eis zal gemakkelijker te voldoen zijn dan aan de andere. De moeilijker eisen zullen vaak eerst na de nodige oefening te behalen zijn. Waar een wil is, is een weg. De zwaardere proeven zullen dan ook geen onoverkomelijke hindernissen blijken te zijn.

De eisen kunnen door de hele schooltijd heen behaald worden. Wordt een bepaalde proef naar wens afgelegd, dan tekent de leraar in de lichamelijke oefening deze af. Zo kan aan de ene eis na de andere voldaan worden.

Aan het slot van elk onderdeel zijn enkele eisen niet ingevuld. De leraar lichamelijke oefening kan deze zelf invullen. Speciale mogelijkheden van een school en een bijzondere aanleg van een leerling kunnen op deze wijze in het prestatieboekje worden opgenomen.

Een „allround” sportsman moet tenminste aan 110 (meisjes 85) eisen kunnen voldoen.

De met * gemerkte oefeningen zijn niet voor de meisjes bestemd.

Moeilijkheden zijn er om te overwinnen!

Hilversum, Januari 1956.

P. R. ALKEMA

GYMNASTIEK

A. GRONDGYMNASTIEK

- 1 Uit stand koprol voorwaarts met afzet van 2 benen; opstaan zonder gebruik van de handen.
- 2 Uit hurkzit koprol voorwaarts met aanzweven.
- 3 Zweefrol voorwaarts (met aanloop) over 2 in kruiphouding staande medeleerlingen.
- 4 Uit hurkzit rugwaarts rollen tot hurkzit; de knieën blijven gesloten.
- 5 Uit spreidstand rugwaarts rollen tot spreidstand; de knieën blijven gestrekt.
- 6 Uit stand rugwaarts rollen tot vluchtige handenstand.
- 7 Kopstand, 5 tellen blijven staan.
- 8 Kopstand, hoeken, in hoek de benen spreiden en sluiten, terugkomen tot kopstand.
- 9 Schouderstand met de handen op de knieën en de schouders in de handen van een met opgetrokken knieën op de rug liggende medeleerling.
- 10 Als 9, nu in schouderstand de benen hoeken, in hoek de benen spreiden en sluiten, terugkomen tot schouderstand.

[illegible]

B. EVENWICHTSOEFENINGEN

De oefeningen kunnen worden uitgevoerd op de evenwichtslat of op de omgekeerde bank.

- 25 Voorwaarts over de lat gaan, halverwege $\frac{1}{2}$ draai om de lengteas maken en achterwaarts verder gaan.
- 26 Voorwaarts over de lat gaan op handen en voeten.
- 27 Voorwaarts over de lat gaan, op de lat gaan zitten, weer opstaan en verder gaan.
- 28 Voorwaarts over de lat gaan en een grote bal over de lat rollen.
- 29 Oef. 25, nu de lat op 1 meter hoogte.
- 30
- 31

Datum	Paraaf
7/2/56	
27/6/58	
3/2/57	
27/6/58	
3/2/57	

C. RINGEN-ZWAAI

32 Met lopen $1/2$ draai om de lengteas maken aan het eind van de voorzwaai.

33 Met lopen $1/1$ draai om de lengteas maken aan het eind van de voorzwaai.

34 Met lopen $1/2$ draai om de lengteas maken aan het eind van de achterzwaai.

35 Als 32 zonder loop.

36 Als 33 zonder loop.

37 Aan het eind van de voorzwaai komen tot buighang, achter laten zakken tot strekhang.

38 Aan het eind van de achterzwaai komen tot buighang, voor laten zakken tot strekhang.

39 Aan het eind van de voorzwaai komen tot buighang, achter laten zakken tot strekhang, lopen naar voren, lopen naar achteren en aan het eind van de achterzwaai optrekken tot buighang, voor laten zakken tot strekhang.

40 Komen tot vouwhang aan het eind van de voorzwaai.

41 Uit buighang aan het eind van de voorzwaai komen tot vouwhang.

42 Als 41, nu aan het eind van de achterzwaai.

43

44

Datum	Paraaf
17/1/56	
17/1/56	
17/1/56	
24/1/56	
24/1/56	
17/2/56	
24/4/56	

45 Uit zit in de ringen voorover duikelen tot stand.
46 Uit vouwhang met gestrekte knieën ringvang,
l. (r.) been over l. (r.) arm.
47 Uit vouwhang met gestrekte knieën ringvang,
2 benen over 1 arm.
48 Uit vouwhang met gestrekte knieën knieopzwaai met
1 knie op de ring.
49 Vouwhang met gestrekte knieën, omgekeerd gestrekte
hang, vouwhang en langzaam komen tot buighang.
50 Vouwhang met gestrekte knieën, omgekeerd gestrekte
hang, vouwhang, ruggelingse hang, vouwhang, hoek aan
gebogen armen.
51 Ongelijkhandige opzet tot buigsteun.
52 Uit vouwhang met gestrekte knieën kippen tot buigsteun.
53
54
55

13/12/17 92

E. BRUG - BORSTHOOGTE

- 56 Uit dwarsstand tussen de leggers keren met $1/2$ draai binnenwaarts.
- 57 Uit dwarsstand tussen de leggers wenden met gestrekt lichaam.
- 58 Kruisdijzit, r. knie voor l. hand, l. been gaat door tot zijligsteun, l. been inspreiden tot buitendwarszit voor de r. hand, keren over 2 leggers.
- 59 Spreidzit achter de handen; voorwaarts rollen tot spreidzit.
- 60 Spreidzit voor de handen; achterwaarts rollen tot spreidzit.
- 61 Spreidzit achter de handen; komen tot bovenarmenstand.
- 62 Uit zwaai komen tot bovenarmenstand.
- 63 Bovenarmenstand; overslag zijwaarts.
- *64 Vouwsteun; met gestrekte knieën kippen tot steun.
- 65 Onder arm steun
- 66

Datum	Paraaf
21/2/56	
6/11/56	
23/2/5	

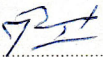
F. REKSTOK - SCHOUDERHOOGTE

- 67 Knieopzwaai voorwaarts met de knie binnen de handen.
- 68 Knieronddraai achterwaarts met de knie binnen de handen.
- 69 Molendraai achterwaarts.
- 70 Borstwaarts omtrekken tot steun; de knieën blijven gestrekt.
- 71 Buikdraai achterwaarts met gestrekte knieën.
- 72 Ondersprong uit stand.
- 73 Ondersprong uit steun.
- *74 De nummers 70, 71 en 73 in combinatie vloeiend uitvoeren.
- 75 Dubbele kniedraai achterwaarts.
- *76 Kippen tot streksteun.
- *77 De nummers 67, 68, 71 en 73 in combinatie uitvoeren.
- 78
- 79

[illegible]

G. KLIMTOUWEN

- 80 In 1 touw met de schoolklimslag omhoog klimmen en op dezelfde wijze dalen.
- 81 Als 80, nu met gebruik van de zeemansslag.
- 82 10 meter klimmen.
- 83 In 1 touw omhoog klimmen en via alle touwen verhuizen naar het laatste touw.
- 84 In 1 touw omhoog klimmen, dalen in buighang aan 2 touwen.
- 85 In 1 touw omhoog klimmen en een knoop in het touw onder je leggen.
- 86
- 87
- 88

Datum	Paraaf
10/1/52	
12/12/57	

N.B. In plaats van de klimtouwen mogen ook de klimpalen worden gebruikt, voor zover dit in verband met de oefening mogelijk is.

H. BOK - BREED GESTELD

- 89 Spreidsprong met $1/2$ draai na de sprong.
- 90 Spreidsprong met opgooien van de bal voor de sprong en
vangen van de bal na de sprong.
- 91 Hurksprong.
- 92 Hurk-spreidsprong.
- 93 Schaarsprong
- 94
- 95

Datum	Paraaf
21/2/56	
16/1/56	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

I. SPRINGKAST - IN DE LENGTE GESTELD

96 Spreidsprong.

97 Hurksprong.

98 Schouderkip.

99

Datum	Paraaf
.....	
.....	
.....	
.....	

Inplaats van een springkast mag ook een paard gebruikt worden. Er mag met en zonder veerplankje worden gesprongen.

ATLETIEK

- 100 Knielende start.
- 101 80 m in seconden.
(maximum jongens 12 sec., meisjes 12,8 sec.).
- * 100 m in seconden.
(maximum 14 sec.).
- 102 In loop estafettestokje overgeven.
- 103 Hoogspringen: Schotsesprong: 1.20 m.
(minimum jongens 1,25 m, meisjes 1,10 m).
- 104 Hoogspringen: Rolsprong: 1.15 m.
(minimum jongens 1,25 m, meisjes 1,10 m).
- 105 Verspringen: m.
(minimum jongens 4,25 m, meisjes 3,50 m).
- *106 Hink - Stap - Sprong: m.
(minimum 8,50m).
- 107 Speerwerpen: m.
(minimum jongens 20 m, meisjes 14m).
- 108 Kogelstoten: m met kg.
- 109 20 km wandelen.
- 110
- 111

[illegible]

SPEL

- 112 Softbal verwerpen: m.
(minimum jongens 40 m, meisjes 25m).
- 113 Het werpen van de handbal met 1 hand: m.
(minimum jongens 25 m, meisjes 18 m).
- 114 Doelen in de korfbalmand.
(van 5 worpen 3 door de mand).
- 115 Kastiebal recht omhoog werpen en vangen.
- 116 Vangen van een softbal.
- 117 Kastiebal slaan. De bal zelf opwerpen.
- 118 Softbal slaan. De bal wordt toegeworpen.
- 119 Lopen en stuiten met een handbal. Om de 3 passen stuiten.
- 120
- 121
- 122

[illegible]

Met inzicht kunnen spelen van:

- 123 Kastie
- 124 Softbal
- 125 Handbal
- 126 Korfbal
- *127 Voetbal
- 128 Volleybal
- 129

Datum	Paraaf
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

ZWEMMEN

- 130 100 m schoolslag.
131 Keerpunt schoolslag.
132 Startduik van de kant.
133 25 m borstcrawl.
134 25 m rugslag.
135 3 × koppeltje duikelen in het water.
136 10 m zwemmen met de polobal.
137 Werpen met de polobal.
138 Bordjes duiken : 3 stuks.
139 Medeleerling vervoeren over een afstand van 15 m.
140
141

[illegible]

SPRINGEN IN HET WATER

- 142 Hurkval van de kant.
- 143 1 m plank: Rechtstandige sprong voorwaarts, gestrekt, met aanloop.
- 144 1 m plank: Zweefsprong voorwaarts, gestrekt, met aanloop.
- 145 1 m plank: Salto voorwaarts met aanloop.
- 146 1 m plank: Salto rugwaarts uit stand ruggelings.
- 147 3 m plank: Rechtstandige sprong voorwaarts, gestrekt, met aanloop.
- 148 3 m plank: Zweefsprong voorwaarts, gestrekt, met aanloop.
- 149
- 150

Datum	Paraaf
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	