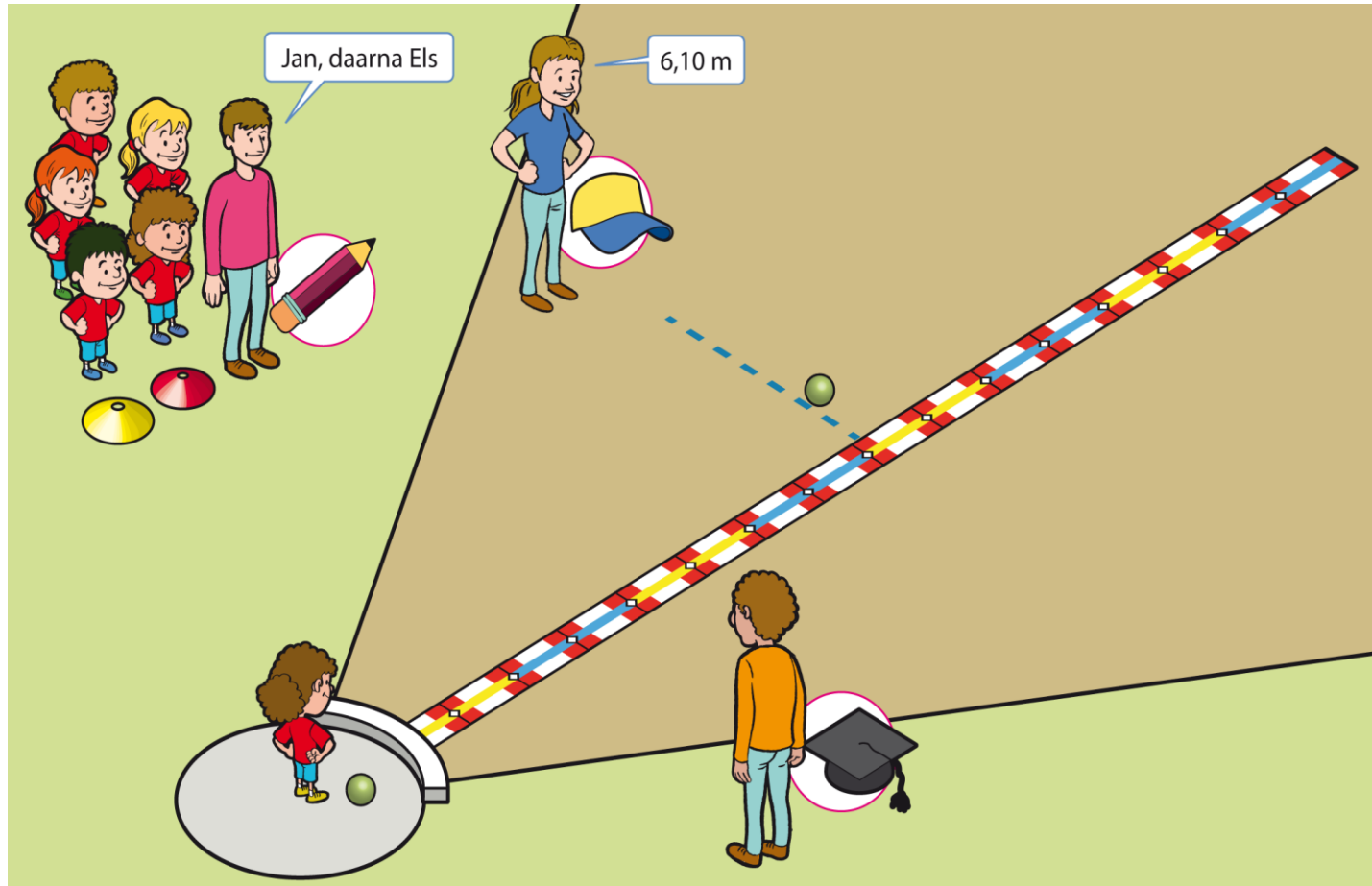


4a Stoten (kogel)

Lopen
Werpen
Springen

Bovenhands
Stoten
Slingeren

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



Taak atleet

Stoot de kogel zo ver mogelijk weg

- maak een rijtje achter het hoedje welke overeenkomt met de teamkleur
- klem de kogel tegen de hals
- stoot op commando van de teambegeleider
- een aanloopje mag vanuit de ring
- blijf bij het stoten van de kogel achter de balk
- gestoten? sluit achteraan in de rij

Taak hoofdjurylid

- houd toezicht op de veiligheid
- geef indien nodig aanvullende instructie, zodat iedereen doet wat van hem of haar wordt verwacht
- controleer of er juist wordt gemeten/genoteerd

Taak assistent jurylid

- ga op een veilige plaats naast de meetmat staan
- kijk waar de kogel de grond raakt
- bepaal de afstand, op 10 cm nauwkeurig en geef deze door aan de teambegeleider
- rol de kogel terug richting de teambegeleider of vraag een omstander dit te doen

Taak teambegeleider

- stel de pupillen op achter het hoedje (met teamkleur) of achter de kogelring.
- controleer of de kogel tegen de hals is geklemd
- geef het commando "klaar?!... stoten"
- noteer de afstand (op 10 cm nauwkeurig) op het scoreformulier

Materiaal (t.b.v. 2 situaties)

- 4 hoedjes (rood, geel, groen, blauw)
- 2 meetmatten (12 meter lengte)
- 12 stalen haringen
- 1 hamer (voor bevestiging meetmat)
- ⇒ 2 kogels (2 kg) (liefst indoorkogels)