

# Lessysteem Schoonspringen Amersfoort



## *Steunpunt Schoonspringen Amersfoort*

**Publicatie: 05**

**Datum: Juni 2008**

**Auteur: Wessel Zimmermann**

# Lessyteem Schoonspringen Amersfoort

*Versie April 2007*

## Inhoud:

- ✓ 8 richtlijnen voor het lesgeven
- ✓ afspraken, teamregels
- ✓ teamdoelstellingen
- ✓ evaluatie en advies
- ✓ visie op krachttraining



---

**Springschool Amersfoort**

## 8 richtlijnen

**Richtlijn 1: maandthema's voor de lessen**

**Richtlijn 2: niveau-springen**

**Richtlijn 3: talenttest en fitnessstest**

**Richtlijn 4: testen en wedstrijden**

**Richtlijn 5: aanvullende individuele trainingen**

**Richtlijn 6: senior / junior koppels**

**Richtlijn 7: zelf lesgeven**

**Richtlijn 8: vaardigheden voor topsport**

## Richtlijn 1: Maandthema's voor de lessen

**Doelstelling:** elke maand komt in elke training een bepaalde sprong of beweging intensief aan bod; geen van de basissprongen van het schoonspringen wordt overgeslagen.

september	aanloop + 3x veren
oktober	Achterover duiken
november	Salto's voorover
december	Sprongen met schroef
januari	Landingen voorover (101 a, b, c)
februari	Binnenwaartse sprongen
maart	Salto's achterover
april	Contra en / of schroef
mei	Wat is wedstrijdspringen?
juni	Herhaling vorige thema's / komisch springen
juli	Geen reguliere lessen, alleen wedstrijdsport
augustus	vakantie



---

AZ&PC Schoonspringen

## Richtlijn 2: niveau-springen

### Niveau-springen plank

**Doelstelling:** het aanleren van vaardigheden plankspringen, torenspringen en trampolinespringen in een bepaalde volgorde (methode "Zimmermann"). De vaardigheden zijn ingedeeld in 5 testen, voor de plank, de toren en de grote trampoline.

<u>Omschrijving</u>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Aanloop + afzet	1m: aanloop+100A  1m: 200C	1m:3x veren+100A zonder opsprong  1m: 200B	3m: 100B  3m: 200B	3m: 101B open 3m: 401B open 3m: 3x veren + 301C binnen	1m: 401A  3m: 201A
Landingen	3m: 010C binnen  3m: 010B buiten  3m: 020A handen laag, vast	3m: 010C via hoek  3m: 020C binnen	3m: 050D schroefvalduik uit langzit  3m: 103 B open hoek	1m: 020C  3m: 103C via hoek  3m: 403B open	3m: 101A  3m: 020B binnen
Rotatie voorover	3m: 101C binnen 3m: 401C binnen 1m: 102B	1m: 103B gesloten  3m: 101B tenen tikken, buitenlangs  3m: 401B tenen tikken, buitenlangs	1m: 103 C via hoek  1m: 403 C binnen	3m: 105C via hoek  1m: 403C via hoek	3m: 105C of 105B uit stand, strekwijze vrij  1m: 403 B open of gesloten hoek
Rotatie achterover	1m: 020C  1m: 201C of 301C binnendoor	3m: 201C binnen  3m: 301C binnen	3m: 201 B buiten 3m: 301 B buiten  1m: 202 B 1m: 302 B	1m: 203C binnendoor  1m: 303C binnendoor	1m: 203B binnen 1m: 304C handen hoog 3m: 303C binnen, start vrije keuze
Schroef	1m: 5102A  1m: 5201A	1m: 5101B  1m: klapsalto of 102A  1m: 202A	1m: 5122D  1m: 5221D of 5321D	3m: 5132D  3m: 5231D of 5331D	1m: 5132D / 5231D / 5331D  1m: 51.. (niet 5122) voorbereiding op voeten  1m: 52.. of 53.. (niet 5221 of 5321) voorbereiding op voeten
Aantal sprongen	12	12	12	12	12

Om een niveau (-test) te halen moet een springer bij het plankspringen tenminste 10 niveau-sprongen correct hebben uitgevoerd.

Bij het afnemen van de test worden eerst de sprongen van de 1 meter gevraagd, dan de sprongen van de 3 meter plank, in de volgorde van bovenstaande tabel (van boven naar beneden).

## Niveau-springen toren

Omschrijving	1	2	3	4	5
Aanloop	5m: 100A	5m: 101B buiten	10m: 100B stand	10m: aanloop + 100A	10m: 103B open hoek, uit stand
Afzet	5m: 200C	5m: 401B buiten	10m: 200A	10m: 401B open	7m: 201A of 301A
Landingen	5m: 010B buiten 5m: 020 A handen laag, vast	5m: 010C via hoek  5m: 020C binnen	7m: 010B opdrukken  7m: 201C of 301C	10m: 101B open  10m: 201B of 301B buiten	10m: 010 keuze  5m: 020B binnen
Rotatie voorover	5m: 101C binnen 5m: 401C binnen 5m: 103B buiten	5m: 103C via hoek  5m: 403C binnen	3m: 103C via hoek  5m: 403C via hoek, of 403B	7m: 105c via hoek uit stand  7m: 405C binnen	5m: 105C of 105B  3m: 403C via hoek, of 403B
Rotatie achterover	3m: 020C 3m: 201C of 301C binnen  3m: 202C of 302C	5m: 301C binnen  3m: 202B	7m: 302C of 202C (val-salto toegestaan)  5m: 203C of 303C	5m: 203B  7m: 205C of 305C	5m: 204B of 304B  5m: 303C
Schroef	3m: 5102 A	3m: klapsalto  5m: 202A	3m: 5122D  3m: 5221D of 5321D	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7m: 5132D</li> <li>• 7m: 5231D</li> <li>• 7m: 5331D</li> <li>• handstand schroef: ½ of 1 schroef tot handen</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>(2 van de 4)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5m of 3m: 51xx (niet 5122)</li> <li>• 5m of 3m: 52xx (niet 5221)</li> <li>• 5m of 3m: 53xx (niet 5321)</li> <li>• 5m of 3m: voorbereiding Complexe handstand schroefsprong</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>(2 van de 4)</b></p>
Handstand	3m: handstand overslag (611A)  handstand 1 seconde	5m: 610A  5m: 612C of B  handstand 3 seconden	5m: 621D  5m: 631C  handstand 3 seconden	5m: 622C of B  7m: 632C  handstand 3 seconden	10m: 612B  5m: 623 of 633 (houding C of B) handstand 3 seconden
Aantal sprongen	12	12	12	12	12

Om een niveau (-test) te halen moet een springer bij het torenspringen tenminste 10 niveau-sprongen correct hebben uitgevoerd.

Bij het afnemen van de test worden de sprongen gevraagd in de volgorde van bovenstaande tabel (van boven naar beneden).

## Niveau-springen trampoline voor schoonspringers

	niveau 1	niveau 2	niveau 3	niveau 4	Niveau 5
<b>Aanloop + afzet</b>	1 pas opsprong + 100A	1 pas opsprong + 100B	1 pas opsprong + 101B tot buik	101A tot rug	10x 100A met armzwaai
	10x 100A met armzwaai	10x 100A armen hoog		3x veren + 202A tot stand	201B tot hoeklig
	200C	200A volledige armzwaai	1 pas opsprong + 301C tot hoeklig		
<b>Landing</b>	-	-	-	-	Stut (koprol achterover tot handstand)
<b>Rotatie voorover</b>	Buiklanding	102C tot stand	402B tot zit	ball-out C, 3x non stop	Ball-out B, 3x non stop
	102B tot zit	stand-rug-stand (voorbereiding ball-out)	rug-salto-rug (ball-out)	103C tot rug	104C/B tot zit
				rug-1,5-staan (1,5 ball-out)	403C/B tot ruglig
<b>rotatie achterover</b>	Hoeksprong tot hoekzit	201C tot hoeklig	202C tot zit	202C 3x non stop	203B tot hoeklig
	(platte) ruglanding	202C tot stand	202B tot stand	203C tot hoeklig	303C tot hoeklig
			202A tot buik	buik-salto-buik (cody)	
<b>schroef</b>	5101A	5111A tot ruglig	5311A tot buiklig	5122 tot stand (met hulp)	5122 tot lig, of zit
	5102	5211A tot buik	klapsalto uit rug	5221 tot stand (met hulp)	5223 tot lig, of zit
	5101 tot zit	zit - 0,5-zit (zwaai)	rug-1-rug (hoeklig)		Ball-out + 1
	10	10	10	11	11



### Richtlijn 3: talenttest, scorelijst voor schoolsportcursisten

**Doelstelling:** het meten van fysieke eigenschappen die van groot belang zijn voor het schoonspringen. De talenttest wordt afgenomen bij kinderen die nog geen (of slechts enkele) schoonspringtrainingen hebben gehad. De test wordt gebruikt als indicator van lichamelijk talent voor schoonspringen.

oefening	meisjes 8+9 jaar	meisjes 10+11 jaar	jongens 8+9 jaar	jongens 10+11 jaar	punten
Lengte	128	140	133	144	5
	133	143	138	147	4
	135	147	140	148	3
	136	148	141	149	2
	<b>1</b>	138	150	142	151
Gewicht	27,5	31	27	34	5
	29	33	30	35	4
	30	35	32	37	3
	31	36	33	39	2
	<b>2</b>	32	38	34	40
voeten	5	5	5	7	5
	5,5	6	6	7,5	4
	6	7	6,5	8	3
	6,5	7,5	7	8,5	2
	<b>3</b>	7	8	7,5	9
opdrukken vanaf knieën	19	19	19	20	5
	17	17	18	19	4
	15	15	15	18	3
	14	14	14	17	2
	<b>4</b>	11	12	13	16
knipmessen (halve knipmessen)	18	19	14	16	5
	15	16	13	15	4
	13	15	12	13	3
	12	14	11	12	2
	<b>5</b>	10	13	10	11
opkomen op de kast	19	19	19	20	5
	18	18	18	19	4
	17	17	16	18	3
	16	16	14	17	2
	<b>6</b>	15	15	12	16
lenigheid in hoek	10	10	7	9	5
	9	8	4	5	4
	6	7	3	3	3
	5	6	2	2	2
	<b>7</b>	3,5	5	1	1
Schouder lenigheid	38	38	36	39	5
	32	36	35	34	4
	31	35	32	32	3
	30	34	30	30	2
	<b>8</b>	29	32	28	29
Verspringen	164	168	175	183	5
	159	162	165	181	4
	152	159	160	176	3
	147	153	155	170	2
	<b>9</b>	141	151	152	166
4 x 10 m Sprint	11,04	10,68	10,38	10,16	5
	11,05-11,38	10,69-10,90	10,39-10,50	10,17-10,34	4
	11,39-11,59	10,91-11,12	10,51-10,90	10,35-10,53	3
	11,60-11,69	11,13-11,30	10,91-11,01	10,54-10,65	2
	<b>10</b>	11,70-12,00	11,31-11,42	11,02-11,19	10,66-11,00

alle oefeningen op tijd: 20 seconden, maximaal 50 punten

score lijst: versie oktober 2006

## Richtlijn 3: fitnessstest, scorelijst voor clubleden

**Doelstelling:** het meten van fysieke eigenschappen die van groot belang zijn voor het schoonspringen. De fitnessstest wordt minimaal 2x per seizoen afgenomen. De test wordt gebruikt als indicator van talent en als indicator van progressie in fitness voor schoonspringen.

Tenen	6+7 jaar	8+9 jaar	10+11 jaar	12+13 jaar	14+15 jaar	16+17 jaar	punten
Langzit: afstand tenen - grond <b>1</b>	4	4	4	4	4	4	5
	5	5	5	5	5	5	4
	6	6	6	6	6	6	3
	7	7	7	7	7	7	2
	8	8	8	8	8	8	1

Armen	6+7 jaar	8+9 jaar	10+11 jaar	12+13 jaar	14+15 jaar	16+17 jaar	punten
opdrukken  <b>6 t/m 9</b> <b>Vanaf knieën</b> <b>2</b>	17	19	17	19	21	23	5
	16	18	16	18	20	22	4
	15	17	15	17	19	21	3
	14	16	14	16	18	20	2
	13	15	13	15	17	19	1

Buik	6+7 jaar	8+9 jaar	10+11 jaar	12+13 jaar	14+15 jaar	16+17 jaar	punten
Knipmessen <b>6 t/m 9</b> <b>halve</b> <b>knipmessen</b> <b>3</b>	19	21	19	21	23	25	5
	17	19	17	19	21	23	4
	15	17	15	17	19	21	3
	13	15	13	15	17	19	2
	11	13	11	13	15	17	1

Rug	6+7 jaar	8+9 jaar	10+11 jaar	12+13 jaar	14+15 jaar	16+17 jaar	punten
opkomen liggend op de kast  <b>4</b>	16	18	20	22	24	26	5
	14	16	18	20	22	24	4
	12	14	16	18	20	22	3
	10	12	14	16	18	20	2
	8	10	12	14	16	18	1

Lenigheid	6+7 jaar	8+9 jaar	10+11 jaar	12+13 jaar	14+15 jaar	16+17 jaar	punten
staand reiken voorbij de tenen  <b>5</b>	17	17	17	17	17	17	5
	15	15	15	15	15	15	4
	13	13	13	13	13	13	3
	11	11	11	11	11	11	2
	9	9	9	9	9	9	1

Schouders	6+7 jaar	8+9 jaar	10+11 jaar	12+13 jaar	14+15 jaar	16+17 jaar	punten
armen heffen hoofd op de grond <b>6</b>	46 cm	47	48,2	49	50	51	5
	42	43	44	45	46	47	4
	36	37	38	39	40	41	3
	31	32	33	34	35	36	2
	26	27	28	29	30	31	1

Verspringen	6+7 jaar	8+9 jaar	10+11 jaar	12+13 jaar	14+15 jaar	16+17 jaar	punten
uit stand tot stand   <b>7</b>	140 cm	165	185	205	225	245	5
	135	160	180	190	220	240	4
	130	155	175	185	215	235	3
	125	150	170	180	210	230	2
	120	145	165	175	200	225	1

Snelheid	6+7 jaar	8+9 jaar	10+11 jaar	12+13 jaar	14+15 jaar	16+17 jaar	punten
4 x 10 m Sprint   <b>8</b>	11,30 sec	11,00	10,30	10,00	9,30	9,00	5
	11,31-12,00	11,01-11,30	10,31-11,00	10,01-10,30	9,31-10,00	9,01-9,30	4
	12,01-12,30	11,30-12,00	11,01-11,30	10,31-11,00	10,01-10,30	9,31-10,00	3
	12,31-13,00	12,01-12,30	11,31-12,00	11,01-11,30	10,31-11,00	10,01-10,30	2
	13,01	12,31	12,01-12,30	11,31-12,00	11,01-11,30	10,31-11,00	1

alle oefeningen op tijd: 20 seconden, maximaal 40 punten

score lijst: versie januari 2005



## **Richtlijn 4: Testen en wedstrijden**

### **Doelstelling:**

- het indelen van het lesseizoen naar trainingen en wedstrijden
- het deelnemen aan wedstrijden op het juiste niveau en het juiste moment
- de springers leren te “pieken” op het juiste moment.

### **Uitvoering:**

- We springen elk seizoen ongeveer hetzelfde wedstrijdschema, met de volgende onderdelen: niveau-testen, breedtesport competitie, kampioenschapcompetitie, internationale wedstrijden van club en KNZB
- Deelname aan de KNZB Kringenkampioenschappen en de NK is verplicht (overleg als er bijzonderheden zijn).

### **Indeling van het wedstrijdseizoen:**

1. September tot januari: trainen, niveautesten, oefenwedstrijden
2. Januari tot maart: wedstrijdperiode 1, pieken op selectiewedstrijden
3. Maart tot half mei: wedstrijdperiode 2, pieken op NK
4. Half mei tot juli: wedstrijdperiode 3, internationale wedstrijden club en KNZB
5. Juli-augustus: vakantie minimaal 4, maximaal 6 weken.

## **Richtlijn 5: aanvullende individuele trainingen**

### **Doelstelling van deze richtlijn:**

het verbeteren van de prestaties van gevorderde springers door extra trainingen te volgen binnen of buiten het schoonspringen; afgestemd op de behoefte van de individuele springer.

### **Uitvoering (voorbeelden):**

- extra trainingen in de droogspringruimte
- krachttraining o.l.v. een fysiotherapeut
- conditie training op een sportschool
- consulten bij een sportpsycholoog
- consulten bij een sportdiëtist
- trainingsstages in het buitenland
- etc.

## **Richtlijn 6: senior / junior koppels**

### **Doelstelling van deze richtlijn:**

Junior springers leren één op één vaardigheden van senior springers.

### **Uitvoering:**

Per seizoen wordt een getalenteerde junior springer gekoppeld aan een ervaren senior springer. De senior springer helpt de junior bij alle aspecten van het schoonspringen: trainen, wedstrijden springen, planning.

## **Richtlijn 7: zelf lesgeven**

### **Doelstelling van deze richtlijn:**

- inzicht krijgen in het leerproces van schoonspringers
- een KNZB trainersdiploma halen.

### **Uitvoering:**

Ervaren springers vanaf 16 jaar oud krijgen de gelegenheid om 1 uur per week les te geven aan een groep springers van de Springschool. De lesgevers worden opgeleid volgens het cursusprogramma van de KNZB, trainer A of trainer B.

Aandachtspunten voor trainers in opleiding:

1	actief lesgeven, stemgebruik, presentatie, verantwoordelijkheid
2	lesgeven in circuitvorm
3	groepsaanwijzingen geven
4	veilig lesgeven, hoe doe je dat?
5	lesplannen schrijven; hoe "vul" je 30-60 minuten?
6	differentiëren; individuele aanwijzingen geven binnen een groepsles
7	springers voorbereiden op een breedtesportwedstrijd, schoolcijfers
8	de les van een ander evalueren; hoe kijkt een examinerator?

## **Richtlijn 8: vaardigheden voor topsport**

### **Doelstelling van deze richtlijn:**

- zelf leren plannen en evalueren
- een volwassen, zelfstandige sporter worden

### **Uitvoering:**

Wedstrijdspringers leren door het invullen van een planningsformulier en een evaluatieformulier hun eigen wedstrijdseizoen te plannen en te evalueren. De trainers geven commentaar op de ingevulde formulieren en sturen de springers bij om te komen tot haalbare doelen en kritische, maar opbouwende (zelf-)evaluaties.

Springers krijgen inzicht in de factoren die een rol spelen bij schoonspringen als topsport. Springers leren welke begeleiders zij om zich heen moeten verzamelen om alle benodigde vaardigheden voor schoonspringen als topsport te leren. Ook krijgen de springers instructie in het praten met de pers en potentiële sponsors.

# **Afspraken, teamregels**

## **Deelname aan activiteiten op uitnodiging van de trainers**

De indeling in lesgroepen en uitnodiging voor "extra" trainingen geschiedt door de trainers. De indeling wordt per seizoen bijgesteld aan de hand van de sportieve resultaten en de testresultaten.

Wedstrijddeelname is op uitnodiging van de trainers.

## **Minimum aantal trainingsuren, fitnessstest**

Om goed te leren springen is regelmatige training in gymzaal en zwembad nodig.

Alle springers in de lesgroep "opleiding" vragen wij minimaal 2x per week 2 uren te volgen. Voor alle springers in de lesgroep "wedstrijdploeg" is dat minimaal 3 x 2 uren per week.

Enkele malen per seizoen wordt een fitnessstest afgenomen. Tijdens de trainingsuren in de droogspringruimte worden de springers voorbereid op de test. Aan de hand van de resultaten van de fitnessstest wordt het trainingsprogramma van de springers bijgesteld.

## **Deelname aan het "systeem", verplichte wedstrijden**

Springschool Amersfoort / AZ&PC heeft een opleidingssysteem waarbij springers niet alleen voor zichzelf springen, maar ook leren teamgenoten te helpen en taken voor de club te doen. Het idee is dat springers er beter van worden als zij medeleerlingen lesgeven en inzicht krijgen in de taken die er bij een springclub moeten worden uitgevoerd. Wij leiden ook juryleden, bestuursleden en trainers schoonspringen op. Bij voorkeur kiezen we onze toekomstige kaderleden uit onze eigen springersgroep.

Van jeugdspringers wordt verwacht dat zij deelnemen aan de wedstrijden waarvoor zij worden uitgenodigd. Voor jeugdspringers bepalen de trainers welke sprongen op wedstrijden worden ingezet. Voor volwassen springers geldt dat zij zelf bepalen welke wedstrijden in hun trainingsschema passen en welke niet. Ook bepalen zij zelf hun wedstrijdssprongen. Deelname aan de KNZB Kringen-kampioenschappen en de nationale kampioenschappen (NK) is echter verplicht. Dit zijn de wedstrijden waar wij als team willen scoren. Van alle springers wordt een maximale inzet bij deze twee wedstrijden gevraagd.

## **Wedstrijddeelname**

Inschrijven voor wedstrijden is een verantwoording van de springers zelf. Alle informatie over wedstrijden wordt bekend gemaakt op de website. Springers moeten zelf bij de wedstrijdsecretaris opgeven aan welke wedstrijden zij deelnemen en zelf hun springlijsten inleveren. Springlijsten zijn ook beschikbaar via onze website. In de droogspringruimte is een brievenbus voor alle wedstrijdssporters. Elk seizoen wordt een team captain bij de meisjes en de jongens aangewezen. Deze springers helpen de andere springers bij het inschrijven en invullen van hun springlijsten. De trainers zullen de lijsten controleren voordat ze worden opgestuurd. Bij elke wedstrijd wordt verwacht dat je het inschrijfgeld contant meeneemt en in een enveloppe afgeeft aan de trainer.

## **Topsport-begeleidings-teams**

Alle springers die deelnemen aan de NK maken zelf een individueel seizoenplan met het formulier dat op de website verkrijgbaar is. Voor gevorderde springers wordt bekeken welke aanvullende trainingsvormen nodig zijn om de doelstellingen te halen. Als er meerdere deskundigen een springer begeleiden is er sprake van een topsport-begeleidings-team voor een springer. Gedurende het seizoen zullen springer en trainer regelmatig mondeling evalueren of het plan nog op koers is. Aan het eind van het seizoen maken de springers zelf een seizoensevaluatie met het formulier dat op de website verkrijgbaar is. De seizoensevaluatie (van vorig seizoen) en het seizoenplan (voor het komende seizoen), worden met de trainer(s) besproken in september.

Uiteindelijk wordt de volwassen sporter zelf de coördinator van zijn begeleidingsteam.

## **Reizen naar wedstrijden**

In principe reizen de springers binnen Nederland op eigen gelegenheid naar wedstrijden en trainingen. Natuurlijk kunnen springers onderling afspraken maken om gezamenlijk te reizen. Soms zullen wij per bus(je) naar een evenement reizen. Dit hoor je dan ruim van tevoren.

### **Verhinderig, blessures**

Als een springer verhinderd is wordt verwacht dat er even wordt afgebeld, op dezelfde dag, vóór of na de training (06-51163409). Meldt blessures of pijnklachten bij de trainers, dan houden ze er rekening mee bij het samen stellen van de training. In principe hebben (wedstrijd-)springers bij een blessure nooit trainingsvrij. De trainers willen je blessure graag zien (om in te schatten hoe erg het is). Je krijgt dan een aangepaste training, er is altijd wel iets dat geoefend kan worden!

### **Contacten met wedstrijdorganisaties en KNZB**

De trainers behartigen de belangen van de springers op wedstrijden en bij de KNZB.

Op dit moment is er geen structurele begeleiding van springers door de KNZB. Incidenteel zullen springers worden uitgenodigd voor activiteiten van de KNZB als zij hebben voldaan aan bepaalde eisen op selectiewedstrijden of de NK. De "hoofdtrainers" van een springer zijn altijd de trainers van de springschool, niet een trainer van de KNZB.

Wij verzoeken de springers en ouders niet zelfstandig contact op te nemen met andere verenigingen en / of de KNZB, zodat er niet te veel contactpersonen namens Springschool Amersfoort / AZ&PC naar buiten treden.

### **Wat moet een serieuze springer hebben?**

Toegang tot internet en een e-mail adres (voor last-minute wedstrijd informatie)

Belangrijke sites zijn: [www.springschool.nl](http://www.springschool.nl) en [www.knzb.nl](http://www.knzb.nl)



**AZ&PC, de beste ploeg van Nederland 2003-2008**

## Teamdoelstellingen

**1998-2003: in 5 jaar de beste club van Nederland; deze doelstelling is gehaald!**

realisatie	NK-A Competitie	Springers in nationale selectie
<b>1: 1998-1999</b>	4 <sup>e</sup>	2
<b>2: 1999-2000</b>	2 <sup>e</sup>	5
<b>3: 2000-2001</b>	2 <sup>e</sup>	4
<b>4: 2001-2002</b>	2 <sup>e</sup>	5
<b>5: 2002-2003</b>	<b>1e</b>	<b>8</b>

**2003-2008:**

- ✓ in de top 2 van Nederland blijven
- ✓ elk jaar 4 springers in de nationale selectie (90% criterium)
- ✓ elk jaar tenminste 1 deelnemer aan de EJK

realisatie	NK-A Competitie	Springers in nationale selectie
1: 2003-2004	<b>1e</b>	4
2: 2004-2005	<b>1e</b>	3
3: 2005-2006	<b>1e</b>	5
4: 2006-2007	1e	5
5: 2007-2008	<b>1e</b>	<b>6</b>

**EJK deelnemers schoonspringen Amersfoort**

Jaar	Plaats	Deelnemers
2000	Istanbul	Levy Rosalina
2001	Malta	Levy Rosalina, Sabine Knoers
2002	Geneve	Levy Rosalina, Sabine Knoers
2003	Edinburg	Levy Rosalina, Sabine Knoers, Iris Janssen, Frank van Dijkhuizen
2004	Aken	Frank van Dijkhuizen
2005	Elektrostal (Rusland)	Iris Janssen, Julie van Wees
2006	Palma de Mallorca	Frank van Dijkhuizen, Iris Janssen, Elsemieke van Engelenburg
2007	Triest (Italië)	geen
2008	Minsk (Wit-Rusland)	geen

# **Visie op krachttraining voor schoonspringers**

## **Doelen van krachttraining voor schoonspringers**

1. krachttraining ter ondersteuning van prestaties in het schoonspringen:  
meetpunten:
  - ✓ prestaties bij het schoonspringen (moeilijke sprongen wel of niet halen)
  - ✓ prestaties op de schoonspringfitnesstest
2. krachttraining ter preventie van blessures:  
meetpunten:
  - ✓ aantal blessures per seizoen / tijdsverlies door blessures
  - ✓ prestaties op meetpunten van de fysiotherapeut
  - ✓ subjectief: hoe voel je je in je lichaam
3. krachttraining als “cross-training” (all-around fysieke ontwikkeling)  
meetpunt:
  - ✓ aantal sprongen en kwaliteit van de sprongen per training
  - ✓ fysiek voorkomen (“figuur”)

## **Plannen van krachttraining voor schoonspringers:**

1. gehele carrière: fysieke voorbereiding blijft altijd een onderdeel van het trainingsprogramma
2. per seizoen:
  - ✓ alleen krachttraining in het voorseizoen: = half augustus t/m december
  - ✓ krachttraining in het voorseizoen en het hoofdseizoen

uitvoeringsmogelijkheden:

- ✓ krachttraining als onderdeel van een schoonspringtraining (b.v. in de droogspringruimte)
- ✓ aparte krachttraining (niet als onderdeel van een schoonspringtraining, b.v. bij een fysiotherapeut)

ervaring:

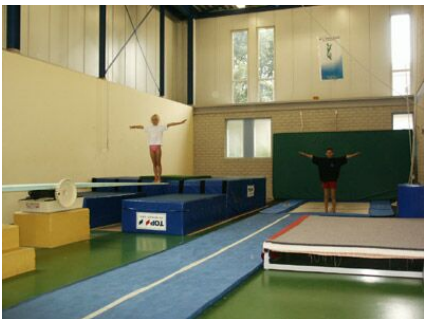
- ✓ onder de 14 jaar: alleen fysieke voorbereiding in de droogspringruimte (schoonspringen)
- ✓ leeftijd 14-18: aanleren van technieken, machines en free-weights
- ✓ leeftijd 18+: maximaliseren sportspecifieke eigenschappen / oefeningen (plyometrie benen en armen!).



De 10 meter toren in Amersfoort



De 3-meter springplanken



De droogspringruimte



**Juni 2008**

**Correspondentieadres:**

**wesselzimmermann@hotmail.com**

**website: [www.springschool.nl](http://www.springschool.nl)**