

In staat zijn om snel te rennen en te versnellen vanuit een staande start is een essentieel element bij de meeste teamsporten en individuele sporten. Snelheid is ook belangrijk bij activiteiten die korte uitbarstingen met hoge intensiteit vereisen.

## Materiaal



- 4 pylonen.
- 1 meetlint of meetwiel.
- 1 stopwatch.
- 30 meter lange rechte hardlooppbaan.

## Score



- Registreer de tijd voor iedere deelnemer tot op 0,1 seconde.

## Werkwijze



- Zet de hardlooppbaan af door het plaatsen van pylonen; markeer met 2 pylonen de startlijn, meet vervolgens een afstand van 30 meter en markeer tenslotte met de 2 overgebleven pylonen de eindstreep.
- De oefening kan ook binnen uitgevoerd worden, mits de gymzaal groot genoeg is.
- Iedere deelnemer begint in een staande positie, met de voorste voet op de startlijn.
- De tijdopnemer moet zodanig bij de finishlijn staan dat hij duidelijk kan zien of de deelnemer over de eindstreep gaat.
- Op het signaal "Op uw plaatsen - Klaar voor de start - Af!" sprint de deelnemer zo snel mogelijk van de startlijn naar de eindstreep.
- Stop de stopwatch als de borst van de deelnemer de eindstreep kruist.
- Herinner de deelnemers er goed aan zo hard mogelijk over de eindstreep te rennen.

## Tips



- Goed schoeisel is van groot belang.
- Moedig de deelnemers aan zo hard mogelijk te lopen.
- Oriënteer de hardlooppbaan op 90 graden van eventuele zijwind.
- Controleer bij gebruik van een grasoppervlak of de ondergrond droog is.
- Overige deelnemers bij de startlijn moeten stil zijn, zodat de sprinter het "Af!" signaal goed kan horen.
- Plaats indien mogelijk een tweede tijdopnemer met een stopwatch bij de eindstreep, zodat u twee deelnemers tegelijkertijd kunt laten rennen. Het wedstrijdelement kan ertoe bijdragen dat de deelnemers harder gaan lopen.
- Voor het beste resultaat moeten deelnemers blijven rennen tot ze over de eindstreep zijn (in tegenstelling tot vertragen bij nadering van de eindstreep).