



Aanleren
 Beheersen

	pupillen "over het water"	deelname jeugdwedstrijden	aanmelden voor licentie
Zelf opbouwen/materialen klaarleggen		■	■
Weten waar stok moet staan	■	■	■
Weten waar de aanloop begint	■	■	■
Zelf stok kunnen zetten		■	■
Zelf kunnen mikken		■	■
Goed in kunnen springen (heeft controle over de stok)	■	■	■
Één slag klimmen in bewegende polsstok	■	■	■
Twee slagen klimmen in bewegende polsstok		■	■
Veilig landen met zij-uit sprong (op tijd, rechtdoor, voeten naast elkaar, door knieën zakken)	■	■	■
Op tijd los laten (aanvoelen wanneer) luisteren naar schansbegeleider	■	■	■
5.50 meter kunnen springen tijdens de training	■	■	■
9.00 meter kunnen springen		■	■