



Høgskolen i Telemark

**EKSAMEN
I
1006 Idrettsaktiviteter
02.05.2011**

Tid: 9-13
Målform: Bokmål/nynorsk
Sidetal: 3
Hjelpemiddel: Ingen
Merknader:
Vedlegg:

Eksamensresultata blir offentliggjort på studentweb.



Avdeling for allmennvitenskaplege fag.



Oppgave 1 og 2 teller til sammen 2/3 og oppgave 3 og 4 teller 1/3 av sluttkarakteren

Bokmål

Oppgave 1; Ballspill

Spilleprinsippmodellen i ballspill fremhever balanse i forsvarspill og bevegelse i angrepsspill som de to sentrale prinsippene. Forklar hvorfor disse prinsippene er sentrale, og vis med eksempler fra ett eller flere invasjonspill/kaosspill.

Oppgave 2; Ski

For langrennsløperen og alpinisten/snowboarderen er rytme og flyt i bevegelsene ofte et tegn på og effektiv teknikk. Forklar kort hva du legger i begrepet rytme og flyt.

- a) Hvilke tekniske løsninger er med på å skape rytme og flyt i gjennomføringen av en sving i din gjennomførte idrett, telemark/alpint/snowboard?
- b) Padling enkel- og dobbeldans er teknikker som benyttes i fristil. Gjør rede for grunnleggende tekniske momenter som langrennsløperen må oppfylle for å oppnå en rytme og flyt i fristil?

Oppgave 3; Friidrett

- a) Gi en beskrivelse av hvilke tekniske løsninger en spydkaster bør gjøre i tilløpet og i avleveringen for å kaste spydet langt.
- b) Gi en beskrivelse av hvilke tekniske løsninger en høydehopper gjør i tilløpet, satsen og svevfasen for å optimalisere hoppet.

Oppgave 4; Svømming

Stilarten crawl er vår eldste og raskeste svømmeart. Gjør rede for hvilke tekniske delmomenter knyttet til posisjon, beinspark, pusteteknikk og armtak, en svømmer bør vektlegge i utførelsen av effektiv crawlteknikk.



Oppgåve 1 og 2 tel til sammen 2/3 og oppgåve 3 og 4 tel 1/3 av sluttkarakteren

Nynorsk

Oppgåve 1; Ballspel

Speleprinsippmodellen i ballspel fremhever balanse i forsvarspel og bevegelse i angrepsspel som dei to sentrale prinsippa. Forklar kvifor, og vis med eksempel fra eit eller fleire invasjonspel/kaosspel.

Oppgåve 2; Ski

For langrennsløparen og alpinisten/snowboardaren er rytme og flyt i bevegelsane ofte eit teikn på effektiv teknikk. Forklar kort hva du legg i begrepet rytme og flyt

- a) Kvafor tekniske løysingar er med på å skape rytme og flyt i gjennomføringa av ein sving i din gjennomførte idrett, telemark/alpint/snowboard?
- b) Padling enkel- og dobbeldans er teknikkar som vert nytta i fristil. Grei ut for grunnleggjande tekniske moment som langrennsløparen må oppfylle for å oppnå god rytme og flyt i fristil?

Oppgåve 3; Friidrett

- a) Gi ein beskrivelse av kvafor tekniske løysingar ein spydkaster bør gjere i tilløpet og i avleveringa for å kaste spydet langt.
- b) Gi ein beskrivelse av kvafor tekniske løysingar ein høgdehoppar gjere i tilløpet, satsen og svevfasen for å optimalisere hoppet.

Oppgåve 4; Svømming

Stilarten crawl er vår eldste og raskaste svømmeart. Grei ut om kva for tekniske delmoment knytta til posisjon, beinspark, pusteteknikk og armtak, ein svømmar bør vektlegge i utføringa av effektiv crawlteknikk.