



Høgskolen i Telemark

EKSAMEN
I
1006 Idrettsaktiviteter
12.12.2012

Tid: 9-13

Målform: Bokmål/nynorsk

Sidetal: 3

Hjelpemiddel: Ingen

Merknader: Alle oppgavene skal besvares. Det gjøres en samlet vurdering.

Vedlegg:

Eksamensresultata blir offentliggjort på studentweb.





Bokmål

Oppgave 1; Ballspill

- a) Fotball kan defineres som et invasjonsspill der målet er å score invadere motstanderens område i den hensikt å score mål og samtidig hindre mål i mot. I dette ligger ulike spilleprinsipp. Gjør rede for fotballens egenart med utgangspunkt i spilleprinsippmodellen.
- b) Volleyball defineres i motsetning til fotball som et nettspill. Gjør rede for volleyballspilletts egenart, og diskuter med utgangspunkt i fotball og volleyball viktige skiller mellom nett- og invasjonsspillene.

Oppgave 2; 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 sprinter må gjøre fra start til mål.
- c) Gi en beskrivelse av hvilke tekniske løsninger en høydehopper gjør i tilløpet, satsen og svevfasen for å optimalisere hoppet.

Oppgave 3; 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.

Oppgave 4; 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?



Nynorsk

Oppgåve 1; Ballspel

- a) Fotball kan ein definere som eit invasjonsspel der målet er å invadere motstanderen sitt område i den hensikt å score mål og samtidig hindre mål i mot. I dette ligger ulike speleprinsipp. Gjer greie for fotballen sin eigenart med utgangspunkt i speleprinsippmodellen.
- b) Volleyball definerast i motsetnad til fotball som eit nettspel. Gjer greie for volleyballspelet sin eigenart, og diskuter med utgangspunkt i fotball og volleyball viktige skilnader mellom nett- og invasjonsspele.

Oppgåve 2; Friidrett

- a) Gje ei beskriving av kva for tekniske løysingar ein spydkaster bør gjere i tilløpet og i avleveringa for å kaste spydet langt.
- b) Gje ei beskriving av kva for tekniske løysingar en sprintar må gjere frå start til mål
- c) Gje ei beskriving av kva for tekniske løysingar ein høgdehoppar gjere i tilløpet, satsen og svevfasa for å optimalisere hoppet.

Oppgåve 3; Svømming

Stilarten crawl er vår eldste og raskaste symjeart. Grei ut om kva for tekniske delmoment knytta til posisjon, beinspark, pusteteknikk og armtak ein symjar bør leggje vekt på i utføringa av effektiv crawlteknikk.

Oppgåve 4; 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 grunnleggande tekniske moment som langrennsløparen må oppfylle for å oppnå god rytme og flyt i fristil?