



Høgskolen i Telemark
Fakultet for allmennvitenskapelige fag

EKSAMEN

1009

Idrettsaktiviteter 1

02.06.2014

Tid/Time: 3 timer/hours (09.00-12.00)

Målform/Language: Bokmål/Nynorsk

Sidetal/Pages: 3 (inkludert denne/including this)

Hjelpemiddel/Aid: Ingen

Sensuren finner du på StudentWeb.



Bokmål

Oppgave 1; Volleyball

Smash / hard angrep er det mest brukte angrepslag i volleyball. Beskriv tekniske delmomentene knyttet til smash / hard angrep (for en høyre hånd spiller). Del opp din beskrivelse i: Tilløp, sats og tilslag/ballberøring (når ballen treffes).

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 hvile tekniske løsninger en høydehopper gjør i tilløpet, satsen og svevfasen for å optimalisere hoppet.

Oppgave 3; Ballspill/fotball

Spilleprinsippmodellen i ballspill fremhever balanse i forsvarsspill og bevegelse i angrepsspill som de to sentrale prinsippene. Beskriv hvorfor disse prinsippene er sentrale, og vis med eksempler fotball.