|  |
| --- |
|  |
| **Høgskolen i Telemark** |

**KONTEEKSAMEN**

**I**

**1009 Idrettsaktiviteter 1**

**13.05.2015**

Tid: 9 -12

Målform: Bokmål/nynorsk

Sidetal: Forside + 2

Hjelpemiddel: Ingen

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

Vedlegg:

 **Eksamensresultata blir offentliggjort på studentweb.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Avdeling for allmennvitskaplege fag**, |

**Bokmål**

**Oppgave 1;** **Fotball**

1. Gjør rede for begrepet fotballferdighet
2. Hva må til for å oppnå et vellykket gjennombrudd i fotball?
3. Hva ligger i begrepet spillets dynamikk?

**Oppgave 2; Svømming**

1. 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 3; Friidrett**

1. Hva er startkommandoen på 200m?
2. Forklar hva som karakteriserer en god startstilling i et sprintløp.
3. Hvilke faser består et høydehopp av, og hvilke tekniske faktorer har størst betydning for hopphøyden?

**Oppgave 4; Volleyball**

1. I et servemottak i volleyball er det noen viktige tekniske delmomenter man bør vektlegge. Gjør rede for disse delmomentene knyttet til utgangsstilling, bevegelse til ball og når ball treffes i et servemottak.
2. I et opplegg til angrep er det noen viktige tekniske delmomenter man bør vektlegge. Gjør rede for disse delmomentene knyttet til utgangsstilling og når ball spilles i opplegget.

**Nynorsk**

**Oppgåve 1;** **Fotball**

1. Grei ut om begrepet fotballferdigheit
2. Kva må til for å oppnå eit vellykka gjennombrot i fotball?
3. Kva meines med begrepet spellets dynamikk?

**Oppgåve 2; Svømming**

1. 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.

**Oppgåve 3; Friidrett**

1. Kva er startkommandoen på 200m?
2. Forklar kva som karakteriserer ein god startstilling i eit sprintløp.
3. Kva for fasar består eit høgdehopp av, og kva for tekniske faktorar har størst betydning for hopphøgda?

**Oppgåve 4; Volleyball**

1. I eit servemottak i volleyball er det nokon viktige tekniske delmoment man burde vektlegge. Gjer greie for desse delmomenta knytta til utgangsstilling, bevegelse til ball og når ballen vert treft i eit servemottak.
2. I eit opplegg til angrep er det nokon viktige tekniske delmoment man burde vektlegge. Gjer greie for desse delmomenta knytta til utgangsstilling og når ball spelles i opplegget.