

Toelatingsproef Trainer B

Om te slagen moet de kandidaat trainer B overal minstens een score van 4 halen op de eindbeoordeling van de slag, behalve op 1 score die niet lager mag zijn dan 3. Deze eindbeoordeling is een algemene indruk en niet het rekenkundig gemiddelde van de afzonderlijke aspecten. Als leidraad voor eventueel reeds beoordeelde slagen uit een initiatorproef, mag de kandidaat het ingevuld beoordelingsformulier van initiator meebrengen en bezorgen aan de examinator.

Indien de kandidaat slaagt voor de toelatingsproef van Trainer B, moet hij/zij bij een volgende poging het formulier meebrengen en enkel de slagen opnieuw doen met een score lager dan 4. Verdere specificering dient aangevuld te worden indien er verdere uitleg nodig is over een technische tekortkoming.

paletgreep	zeer slecht	zeer goed
tussen duim en wijsvinger	1 2 3 4 5	
los houden	1 2 3 4 5	
eindbeoordeling	1 2 3 4 5	

contra voorhand	zeer slecht	zeer goed
raakpunt (driehoek)	1 2 3 4 5	
voetenstand (spreidstnd Lvoet 1/2 voet voor)	1 2 3 4 5	
diepe uitgangshouding (knieën 90°-120°)	1 2 3 4 5	
afstand tot de tafel (0,5m)	1 2 3 4 5	
lichaamsinzet vn benen, romp, schouders	1 2 3 4 5	
arm los v/h lichaam	1 2 3 4 5	
balcontact (slaan ipv wrijven)	1 2 3 4 5	
vrije arm (tegenbeweging)	1 2 3 4 5	
verbinding onderarm en pols (circa 1 lijn)	1 2 3 4 5	
begin v/d beweging (schuin/voor lichaam)	1 2 3 4 5	
einde v/d beweging (voor lich thv Rschouder)	1 2 3 4 5	
eindbeoordeling	1 2 3 4 5	

topspin voorhand	zeer slecht	zeer goed
raakpunt (driehoek)	1 2 3 4 5	
voetenstand (spreidstnd Lvoet 1 voet voor)	1 2 3 4 5	
diepe uitgangshouding (knieën 90°-120°)	1 2 3 4 5	
afstand tov de tafel (1 tot 1,5 m)	1 2 3 4 5	
lichaamsinzet vn benen, romp, schouders	1 2 3 4 5	
arm los v/h lichaam	1 2 3 4 5	
balcontact (wrijven ipv slaan)	1 2 3 4 5	
elleboog blijft buiten	1 2 3 4 5	
verbinding onderarm en pols (circa 1 lijn)	1 2 3 4 5	
vrije arm (tegenbeweging)	1 2 3 4 5	
begin v/d bew. (naast lich tss heup en kniehgte)	1 2 3 4 5	
einde v/d beweging (thv. voorhoofd)	1 2 3 4 5	
eindbeoordeling	1 2 3 4 5	

blok voorhand	zeer slecht	zeer goed
raakpunt (driehoek)	1 2 3 4 5	
voetenstand (spreidstnd Lvoet 1/2 voet voor)	1 2 3 4 5	
diepe uitgangshouding (knieën 90°-120°)	1 2 3 4 5	
afstand tot de tafel (0,5m)	1 2 3 4 5	
arm los v/h lichaam	1 2 3 4 5	
balcontact (tikken ipv wrijven)	1 2 3 4 5	
verbinding onderarm en pols (circa 1 lijn)	1 2 3 4 5	
begin v/d beweging (schuin/voor lichaam)	1 2 3 4 5	
einde v/d bew. (borsthoogte voor lich.)	1 2 3 4 5	
eindbeoordeling	1 2 3 4 5	

duwen voorhand	zeer slecht	zeer goed
diepe uitgangshouding (knieën 90°-120°)	1 2 3 4 5	
voetverplaatsing bij kort (Rvoet voor)	1 2 3 4 5	
actieve polsinzet	1 2 3 4 5	
begin v/d bew. (schuin vr lichaam)	1 2 3 4 5	
einde v/d bew. (nr plaatsing v/d bal)	1 2 3 4 5	
positie van de elleboog (laag bij tafel)	1 2 3 4 5	
eindbeoordeling	1 2 3 4 5	

voorhand opslag	zeer slecht	zeer goed
zijspin	1 2 3 4 5	
backspin	1 2 3 4 5	
topspin (niet geëvalueerd voor initiator)	1 2 3 4 5	
eindbeoordeling	1 2 3 4 5	

Eindbeoordeling

Naam examinator:

Beoordeling: Geslaagd / Niet Geslaagd
(schrappen wat niet past)

contra rughand	zeer slecht	zeer goed
raakpunt (driehoek)	1 2 3 4 5	
vtnstand (spreidstand Ldrecht op balbaan)	1 2 3 4 5	
diepe uitgangshouding (knieën 90°-120°)	1 2 3 4 5	
afstand tot de tafel (0,5m)	1 2 3 4 5	
elleboogpositie (horizontaal voor)	1 2 3 4 5	
balcontact (slaan ipv wrijven)	1 2 3 4 5	
begin v/d bew. (vr buikspieren)	1 2 3 4 5	
einde v/d bew. (voor lichaam thv. Rschouder)	1 2 3 4 5	
Pols (circa 1 lijn / licht achterw gebogen)	1 2 3 4 5	
eindbeoordeling	1 2 3 4 5	

blok rughand	zeer slecht	zeer goed
raakpunt (driehoek)	1 2 3 4 5	
vtnstand (spreidstand Ldrecht op balbaan)	1 2 3 4 5	
diepe uitgangshouding (knieën 90°-120°)	1 2 3 4 5	
afstand tot de tafel (0,5m)	1 2 3 4 5	
elleboogpositie (horizontaal voor)	1 2 3 4 5	
balcontact (tikken ipv wrijven)	1 2 3 4 5	
Pols (circa 1 lijn / licht achterw gebogen)	1 2 3 4 5	
begin v/d bew. (schuin/voor lichaam)	1 2 3 4 5	
einde v/d bew. (borsthoogte voor lich.)	1 2 3 4 5	
eindbeoordeling	1 2 3 4 5	

duwen rughand	zeer slecht	zeer goed
diepe uitgangshouding (knieën 90°-120°)	1 2 3 4 5	
vtnstand (spreidstand Ldrecht op balbaan)	1 2 3 4 5	
voetverplaatsing bij kort (Rvoet voor)	1 2 3 4 5	
actieve polsinzet	1 2 3 4 5	
begin v/d bew. (centraal vr lichaam)	1 2 3 4 5	
einde v/d bew. (nr plaatsing v/d bal)	1 2 3 4 5	
positie van de elleboog (laag bij tafel)	1 2 3 4 5	
eindbeoordeling	1 2 3 4 5	

reglementaire opslag	
vrije handpalm	ja / nee
minstens 16 cm	ja / nee
duim los	ja / nee
achter en boven tafel	ja / nee
bal steeds zichtbaar	ja / nee
raken in dalende fase	ja / nee
eindbeoordeling	1 2 3 4 5

rughand opslag	zeer slecht	zeer goed
zijspin	1 2 3 4 5	
backspin	1 2 3 4 5	
topspin (niet geëvalueerd voor initiator)	1 2 3 4 5	
eindbeoordeling	1 2 3 4 5	

Naam:.....

Plaats:.....

datum:

overspin voorhand

raakpunt (driehoek)
 diepe uitgangshouding (knieën 90°-120°)
 begin v/d bew. (naast lich op of boven heupgte)
 einde v/d bew. (thv. voorhoofd)
 balcontact (wrijven ipv slaan)

zeer slecht	1	2	3	4	5	zeer goed
	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	
eindbeoordeling	1	2	3	4	5	

flip voorhand

diepe uitgangshouding (knieën 90°-120°)
 voetverplaatsing (Links-Rechts)
 actieve polsinzet nr voor
 begin v/d bew. (schuin voor lich.)
 einde v/d bew. (in richting v/d bal)
 positie van de elleboog (laag bij tafel)

zeer slecht	1	2	3	4	5	zeer goed
	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	
eindbeoordeling	1	2	3	4	5	

smash voorhand

raakpunt (driehoek)
 voetenstand (Lvt voor)
 lichaamsinzet benen, romp, schouders
 begin v/d bew. (naast voorhoofd)
 einde v/d bew. (thv. Lschouder)
 balcontact (slaan ipv wrijven)

zeer slecht	1	2	3	4	5	zeer goed
	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	
eindbeoordeling	1	2	3	4	5	

topspin rughand

raakpunt (driehoek)
 vtnstand (spreidstand Ldrecht op balbaan)
 diepe uitgangshouding (knieën 90°-120°)
 afstand tov de tafel (1 tot 1,5 m)
 elleboogpositie (horizontaal voor)
 balcontact (wrijven ipv slaan)
 Pols (achterw gebogen in voorbereidingsfase)
 lichaamsinzet vn benen, romp, schouders
 actieve polsinzet tijdens balcontact
 begin v/d bew. (tss. Lheup en Lknie)
 einde v/d bew. (voor tot boven Rschouder)

zeer slecht	1	2	3	4	5	zeer goed
	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	
eindbeoordeling	1	2	3	4	5	

flip rughand

diepe uitgangshouding (knieën 90°-120°)
 voetverplaatsing (Links-Rechts)
 actieve polsinzet nr voor
 begin v/d bew. (vr. lich.)
 einde v/d bew. (in richting v/d bal)
 positie elleboog (laag klassiek of hoog modern)

zeer slecht	1	2	3	4	5	zeer goed
	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	
eindbeoordeling	1	2	3	4	5	