

Naam:.....

Geboortedatum:.....

E-mail:.....

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 niet 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 (spreidstand 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 (spreidstand 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 (spreidstand 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	1	2	3	4 5
eindbeoordeling	1	2	3	4 5

Eindbeoordeling

Naam examinator:

Datum afname:

Beoordeling: Geslaagd / Niet Geslaagd

(schrappen wat niet past)

contra rughand

	zeer slecht		zeer goed	
raakpunt (driehoek)	1	2	3	4 5
vtnstand (spreidstand Ldirect 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 Ldirect 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 Ldirect 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	1	2	3	4 5
eindbeoordeling	1	2	3	4 5

Naam:.....

Geboortedatum:.....

E-mail:.....

overspin voorhand

	zeer slecht	zeer goed			
	1	2	3	4	5
raakpunt (driehoek)	1	2	3	4	5
diepe uitgangshouding (knieën 90°-120°)	1	2	3	4	5
begin v/d bew. (naast lich op of boven heupgte)	1	2	3	4	5
einde v/d bew. (thv. voorhoofd)	1	2	3	4	5
balcontact (wrijven ipv slaan)	1	2	3	4	5

eindbeoordeling **1 2 3 4 5**

flip voorhand

	zeer slecht	zeer goed			
	1	2	3	4	5
diepe uitgangshouding (knieën 90°-120°)	1	2	3	4	5
voetverplaatsing (Links-Rechts)	1	2	3	4	5
actieve polsinzet nr voor	1	2	3	4	5
begin v/d bew. (schuin voor lich.)	1	2	3	4	5
einde v/d bew. (in richting 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**

smash voorhand

	zeer slecht	zeer goed			
	1	2	3	4	5
raakpunt (driehoek)	1	2	3	4	5
voetenstand (Lvt voor)	1	2	3	4	5
lichaamsinzet benen, romp, schouders	1	2	3	4	5
begin v/d bew. (naast voorhoofd)	1	2	3	4	5
einde v/d bew. (thv. Lschouder)	1	2	3	4	5
balcontact (slaan ipv wrijven)	1	2	3	4	5

eindbeoordeling **1 2 3 4 5**

topspin rughand

	zeer slecht	zeer goed			
	1	2	3	4	5
raakpunt (driehoek)	1	2	3	4	5
vtstand (spreidstand Ldrecht op balbaan)	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
elleboogpositie (horizontaal voor)	1	2	3	4	5

eindbeoordeling **1 2 3 4 5**

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)

eindbeoordeling **1 2 3 4 5**

flip rughand

	zeer slecht	zeer goed			
	1	2	3	4	5
diepe uitgangshouding (knieën 90°-120°)	1	2	3	4	5
voetverplaatsing (Links-Rechts)	1	2	3	4	5
actieve polsinzet nr voor	1	2	3	4	5
begin v/d bew. (vr. lich.)	1	2	3	4	5
einde v/d bew. (in richting v/d bal)	1	2	3	4	5
positie elleboog (laag klassiek of hoog modern)	1	2	3	4	5

eindbeoordeling **1 2 3 4 5**