

- 3 Een speerwerpster brengt voor de worp haar arm zo ver mogelijk naar achteren.
Zie figuur 8.7. Daarna brengt ze haar arm zo ver mogelijk naar voren, tot zij de speer loslaat.
Leg uit waarom dit een goede techniek is. Gebruik daarbij de begrippen verplaatsing en arbeid.



Figuur 8.7

Opgave 3

De speerwerpster wil de speer een zo groot mogelijke snelheid meegeven. Hiervoor moet haar spierkracht zo veel mogelijk arbeid verrichten. Is haar spierkracht tijdens de beweging hetzelfde, dan hangt de arbeid af van de verplaatsing. Die is bij de beschreven techniek het grootst.