

# Fitness racing in de gymles

De motor voor samenspel en beter bewegen

**HYROX heeft fitness racing op de kaart gezet. Het concept is simpel. Hardlopen afgewisseld met functionele fitnessoefeningen, waarbij alle onderdelen via een vaste route en volgens specifieke uitvoeringscriteria worden voldaan. Een uitdagend parcours met loopcircuit en oefenvelden, waarbij snelheid, uithoudingsvermogen, coördinatie en kracht tot het uiterste worden getest. In dit artikel kijken we naar vormen die geschikt zijn voor de gymles.**

| Danny Wals en Robert van Herk

## HYROX

HYROX is de meest bekende aanbieder van fitness races. Tijdens het eerste seizoen (2021-2022) namen in totaal 2200 sporters deel aan twee evenementen in Amsterdam en Maastricht. Dat is in vijf seizoenen tijd gegroeid naar meer dan 100.000 deelnemers in zeven verschillende steden in Nederland en België. Niet alleen binnen Nederland omarmen mensen met een liefde voor fitness, hardlopen en combiduurssporten fitness racing: het is een wereldwijd fenomeen. Zo nemen ook de aantallen internationale evenementen, deelnemers en activiteiten snel toe. Er lopen momenteel zelfs gesprekken met de wereldtriathlonbond en het IOC over mogelijke toetreding tot de Olympische Spelen.

De sport bevindt zich in een groeiend landschap van aanbieders. Sommige bestonden al langer, zoals DEKAFIT. Tegelijkertijd heeft HYROX duidelijk als katalysator gewerkt: door de populariteit van HYROX trekken vergelijkbare concepten zoals GYMRACE, STYREKX, The Hybrid Games en Deadly Dozen inmiddels ook veel deelnemers.

## Toegankelijke fitrace

Impressies van een fitness race kunnen overweldigend zijn. Fitte, enthousiaste mensen geven alles om unieke prestaties neer te zetten in een opzweepende sportomgeving. Toch is één van de belangrijkste speerpunten dat iedereen kan meedoen. De oefeningen zijn toegankelijk en er zijn lichte en zware divisies. Je kunt individueel racen, in

een duo of met een vierkoppig team. Voor sporters met een beperking worden speciale mogelijkheden aangeboden. Ook worden rondom fitness races ondersteunende ecosystemen gebouwd: *training communities*, online content, sportschoolaanbod, opleidingen, *training gear* en merchandise. Deelnemers worden zo trouwe aanhangers van de fitrace lifestyle.

Met de introductie van onder andere HYROX youngstars en TeamNL Moves fitrace is fitness racing nu ook toegankelijk voor kinderen en jongeren. Wat betekent dit voor de beweegcontext en de beweegidentiteit en liggen hier kansen voor het bewegingsonderwijs? In dit artikel gaan we hier wat dieper op in en geven we een voorzetje, zodat er morgen al een vleugje fitness racing in de lessen kan worden opgenomen.

## Invulling kerndoelen

Binnen de drie domeinen van de kerndoelen bewegen en sport in het po en vo biedt fitness racing een actuele en samenhangende invulling. De combinatie van hardlopen en functionele fitnessoefeningen creëert een betekenisvolle context: bewegingskwaliteit, samenwerking, intensief bewegen en persoonsvorming komen op motiverende wijze samen. De leerlingen worden niet alleen uitgedaagd om intensief te bewegen, ze leren ook hun inspanning af te stemmen op hun eigen mogelijkheden. Ze ontwikkelen het vermogen om efficiënt met hun energie om te gaan: het zogenoemde

*pacen* (doseren). Zo krijgt het beweegthema 'intensief bewegen' meer diepgang en betekenis.

## Leren bewegen

Binnen het domein Leren bewegen werken leerlingen gericht aan fundamentele bewegingspatronen als (hard) lopen, duwen, trekken, gooien, kniebuigen, stappen en springen. Door deze basisbewegingen expliciet aan te leren en te koppelen aan heldere uitvoeringscriteria, vergroten zij hun motorisch repertoire. Gray (2022) duidt dit als het versterken van de *action capacity*: het aantal handelingsmogelijkheden waarover iemand beschikt in uiteenlopende



bewegingssituaties. Onderzoek van Stodden et al. (2008) laat zien dat ervaren motorische competentie samenhangt met blijvende sportdeelname. Een stevige motorische basis vergroot dus niet alleen de kwaliteit van bewegen, maar ook de kans op een actieve leefstijl.

### Samen bewegen

Tegelijkertijd sluit fitness racing aan bij het domein Samen bewegen. Het gezamenlijk toewerken naar een race of het uitvoeren van onderdelen in duo- of teamverband vraagt om afstemming, communicatie en gedeelde verantwoordelijkheid. Daarmee krijgt de individuele inspanning een duidelijke sociale dimensie.

### Betrokken bewegen

Binnen het domein Betrokken bewegen speelt relevantie een sleutelrol. Fitness behoort tot de populairste sportactiviteiten onder jongeren en volwassenen (NOC\*NSF, 2025). Door hierbij aan te sluiten, ervaren leerlingen herkenning en eigenaarschap. Succeservaringen, zoals het verbeteren van techniek of tijd, versterken hun gevoel van competentie en autonomie, wat belangrijke voorwaarden zijn voor duurzame motivatie. Fitness racing verbindt zo motorische ontwikkeling, sociale interactie en intrinsieke motivatie in één krachtige leercontext.

In tabel 1 is de aansluiting van fitness racing op de nieuwe kerndoelen voor het primair en voortgezet bewegingsonderwijs uitgewerkt, waarbij ook wordt voorzien in de versterkte aandacht voor intensief bewegen.

### De vertaling naar de praktijk

De theorie is helder, maar hoe ziet dit er in de praktijk uit?

Je kunt fitness racing op verschillende manieren in de lessen

Tabel 1 Kerndoelen in relatie tot fitness racing

Domein	Leren bewegen
<b>De leerling ontwikkelt zich in bewegen</b>	
Deelnemen aan bewegen	Binnen fitness racing wordt van de leerling gevraagd om deel te nemen aan de beweegsituatie.
Verbeteren beweegvaardigheid	De verschillende opdrachten doen een beroep op de motorische vaardigheid van de leerling. Een veelzijdige mix van grondvormen komt aan bod en wordt ontwikkeld op basis van de zogenaamde uitvoeringscriteria, waarbij kwaliteit centraal staat.
Beweegactiviteit passend maken	De belasting en complexiteit van de beweegsituatie worden aangepast op de mogelijkheden en het niveau van de leerling.
Domein	Samen bewegen
<b>De leerling beweegt samen met anderen</b>	
Bewegen met anderen	Fitness racing leent zich goed om samen te doen. In duo's of als estafette.
Bewegen regelen	Er moet tijdens een les veel geregeld worden. Zo kunnen leerlingen elkaars herhalingen tellen, elkaar coachen en samen een fitness race ontwerpen.
Domein	Betrokken bewegen
<b>De leerling geeft betekenis aan bewegen</b>	
Oriënteren op beweegcontexten	Door leerlingen in aanraking te laten komen met fitness racing krijgen zij aanvullend op de traditionele kaders een duidelijker beeld van het moderne sportaanbod.
Beweegidentiteit ontwikkelen	Door leerlingen in aanraking te laten komen met fitness racing ervaren ze wat dit doet met hun welbevinden. Op basis daarvan kunnen zij beslissen om dit onderdeel te laten zijn van hun beweegidentiteit.

aanbieden. Bijvoorbeeld door leerlingen een lessenreeks te laten volgen. In een aantal lessen leer je dan de basisvaardigheden en -principes aan. Wellicht eindig je de lessenreeks met een eindevenement. In het vo zou dan bijvoorbeeld de LO2- of BSM-klas dit evenement kunnen ontwerpen en uitvoeren met de overige klassen. Een mooi initiatief waarbij

veel leerlingen in verschillende rollen betrokken zijn bij fitness racing.

Er zijn ook laagdrempeligere manieren te bedenken om fitness racing op te nemen in het lesaanbod. Denk bijvoorbeeld aan aanpassingen van de huidige spelen. Voeg bijvoorbeeld fitnessvormen toe aan een estafette. Denk aan de *burpee broad jump*, de *bear crawl*, het maken van uitvalspassen of het toevoegen van de draagloop (*farmer's carry*). Ook bij een spel als 'iemand is 'm, niemand is 'm' liggen kansen. Ben je af? Dan ga je naar het speciaal daarvoor uitgezette vak en maak je tien *wall balls*, kniebuigingen of uitvalspassen. Gedaan? Dan doe je weer mee met het spel!



Je kunt individueel racen, in een duo of met een vierkoppig team

Er zijn verschillende vormen van organiseren toe te passen. Fitness racing kan gezien worden als een beweegbaan. De deelnemers bewegen zich van het ene station naar het andere station. Tussen de stations wordt er door de deelnemers één of meerdere rondes gered. Dit kan ook uit de opdracht gehaald worden. Het belangrijkste is dat er een afwisseling is tussen krachten- en duuroefeningen. Bij de HYROX youngstars in de leeftijd van 10-11 jaar wordt er bijvoorbeeld gestart met een grote ronde rennen, waarna de verschillende stations worden afgewerkt, en na het voorlaatste station wordt er weer een grote ronde gered en wordt gefinisht met 50 *wall ball squats*. Bij de toepassing van fitness racing als beweegbaan verdient het aanbeveling om eerst de nadruk te leggen op de kwaliteit van de uitvoering en in een later stadium ook op de snelheid.

Bij een grote groep leerlingen (hele klas) kan er ook gewerkt worden met duo's. Via het *I go, you go*-principe (zie figuur 1). Dat houdt in dat wanneer er één iemand van het duo aan het werken is, de ander rust heeft. De leerlingen bepalen onderling wanneer er gewisseld wordt. In de gymzaal worden vier stations (blauwe pilonnen) en een grote omloop (groene pilonnen) uitgezet. De duo's verdelen zich over de verschillende stations. Per station kunnen twee duo's tegelijk werken. Bij



station 1, 3, 5 en 7 (rennen) werken tot wel acht duo's tegelijk.

Per station kunnen de duo's punten verdienen:

- station 1, 3, 5 & 7: elk gezamenlijk rondje rennen is 1 punt;
- station 2: elke keer dat er heen en weer gelopen wordt: 1 punt;
- station 4: elke keer dat er heen en weer uitvalspassen worden gedaan: 1 punt;
- station 6: elke keer dat er heen en weer *geburpeed* wordt: 1 punt;
- station 8: voor elke 10 *wall balls*: 1 punt.

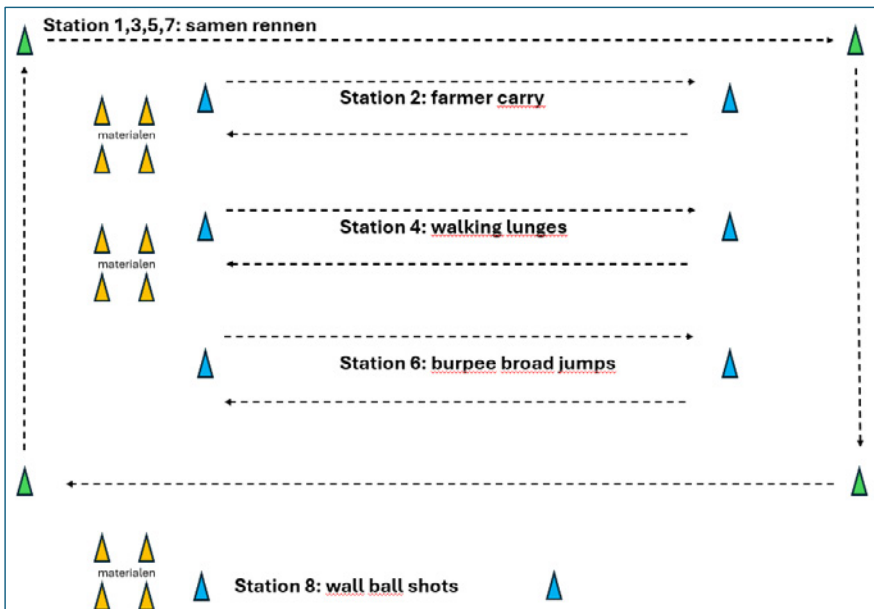
**Burpee broad jumps**

Maak een *burpee*: plaats de handen (dichtbij) voor de voeten op de grond, spring of stap met de voeten naar achteren tot liggende positie, spring of stap daarna weer terug tot stand. Maak daarna met twee voeten tegelijk een sprong naar voren (*broad jump*). Land gecontroleerd en begin meteen aan de volgende herhaling. Uitvoeringscriteria: handen max. 30 cm of één voet voor de voeten plaatsen; borst raakt de grond; voeten blijven bij terugkomen tot stand achter de vingertoppen; de voeten blijven naast elkaar (parallel) tijdens de volledige sprong.

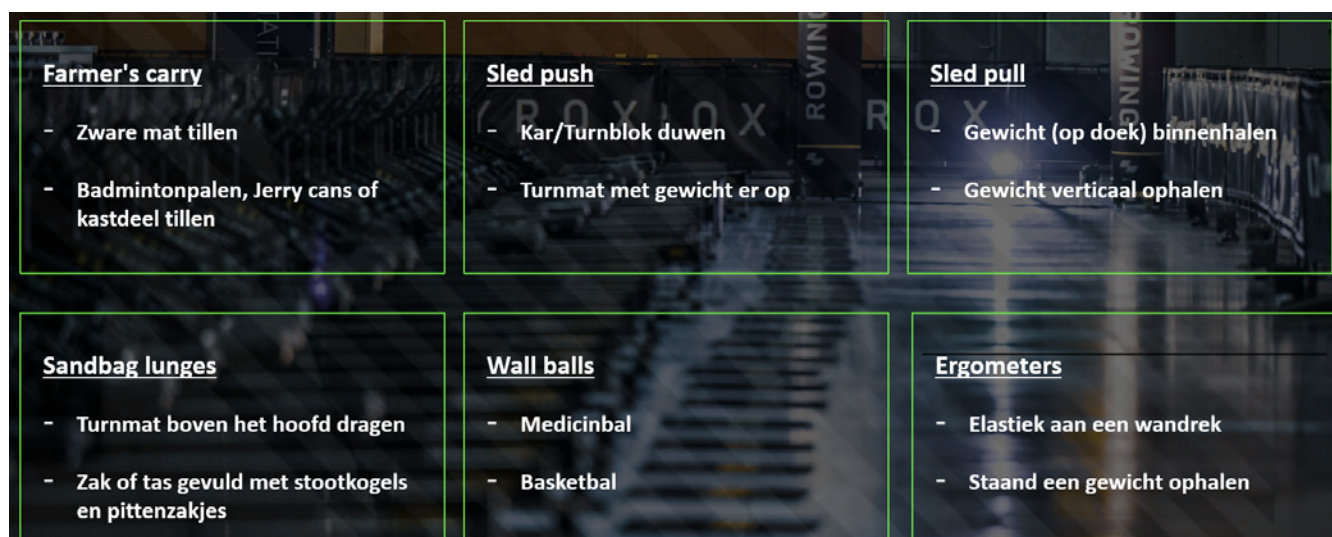
**Lunges**

Maak afwisselend met het linker- en rechterbeen uitvalspassen, waarbij het mogelijk is om tijdens het overeind komen kort te rusten met beide voeten naast elkaar. Uitvoeringscriteria: achterste knie maakt contact met de (zachte) ondergrond; tijdens het overeind komen worden de knie en heup van het standbeen beiden volledig gestrekt; afwisselend links en rechts.

Figuur 1 *I go, you go*-organisatievorm in de gymzaal



Figuur 2 Gymzaal oefenalternatieven

**Farmer's carry**

Loop stabiel en rechtop (met trotse houding) een afgesproken afstand terwijl je in beide handen een gewicht draagt (bijvoorbeeld *kettlebells*, *dumbbells* of jerry cans). Uitvoeringscriteria: armen gestrekt langs het lichaam houden; neerzetten is toegestaan, geef anderen de ruimte om ongehinderd te passeren.

**Wall balls**

Houd een bal voor de borst, zak in een squat en gooi de bal vanuit de opwaartse beweging omhoog tegen een doel op de muur. Vang de bal en zorg voor een vloeiende overgang tussen de herhalingen. Uitvoeringscriteria: heup onder kniehoogte in de *squat*; bal raakt het doel op de afgesproken wijze (binnen markeringen of op minimale hoogte).

In totaal zijn er acht rondes van bijvoorbeeld twee minuten werktijd en 30 seconden wisseltijd. De score kan worden bijgehouden met een formulier waarop ook de volgorde van de oefeningen staat. Het gebruik hiervan is niet verplicht; de docent bepaalt of en hoe het wordt ingezet. De nadruk ligt op persoonlijke ontwikkeling, niet op vergelijking met normen of andere leerlingen.

**Materialen**

Niet elke collega beschikt over *wall balls*, *kettlebells* en zandzakken. Veel

opdrachten kunnen gelukkig zonder materialen uitgevoerd worden of met materialen die al in de standaard inventaris van de gymzaal zitten. Denk bijvoorbeeld aan een medicinbal als alternatief voor een *wall ball*, een zware kar in plaats van een *sled push* en gevulde jerry cans in plaats van *kettle bells*. In figuur 2 staat een overzicht met praktische en betaalbare alternatieven.

**Samenvattend**

Fitness racing heeft zich inmiddels ruimschoots bewezen als verbindende, motiverende en opbouwende bewegingvorm. Deze positieve elementen inzetten in het bewegingsonderwijs draagt bij aan met meer plezier, beter leren bewegen, het verbreden van de bewegingcontext en meer intensiteit in de lessen. Fitness racing is geen hype, maar een bewegingcontext die naadloos aansluit bij wat we leerlingen willen meegeven.

Dit artikel komt voort vanuit de workshops 'fitness racing in het onderwijs' voor po en vo die Robert van Herk en Danny Wals namens Nova College CIOS Haarlem Hoofddorp hebben gegeven op de landelijke studiedag van ALO Nederland en de KVLO. CIOS Haarlem Hoofddorp heeft een breed 'leven lang ontwikkelen' opleidingsaanbod. De opleiding tot fitness racing-instructeur (voor volwassenen) is daar één van. Voor meer informatie over fitness racing in het onderwijs of een scholing op maat kun je contact opnemen. ●

De eerstvolgende HYROX YoungStars edities in de Benelux zijn tijdens HYROX Maastricht (september 2026) en HYROX Utrecht (november 2026).

Scan of klik [hier](#) voor meer informatie

**Bronnen**

Scan of klik [hier](#) naar de bronnen

**Contact**

[dwals@novacollege.nl](mailto:dwals@novacollege.nl)

**Danny Wals** is werkzaam voor CIOS Haarlem Hoofddorp als opleidingsdocent voor het profieldeel Buurtsportcoach en heeft ruime ervaring al docent bewegingsonderwijs in het vo en po.

[rherk@novacollege.nl](mailto:rherk@novacollege.nl)

**Robert van Herk** is werkzaam voor CIOS Haarlem Hoofddorp als opleidingsdocent voor het profieldeel Fitness, health & performance. Robert is HYROX-atleet met meerdere wereldrecords en -titels op zijn naam. Daarnaast biedt Robert als 'De Sportvakman' zijn diensten aan als trainer, coach en ambassadeur.

**Foto's**

HYROX Youngstars: photocredits © HYROX Benelux

**Kernwoorden**

fitness racing, HYROX, intensief bewegen