

# Lessenpakket Atletiekunie in de maak (3)

## Leerlijn lopen

De Atletiekunie werkt aan de ontwikkeling van het Ren.Spring.Gooi-programma en wordt daarbij ondersteund door het Mulier Instituut (sportonderzoek voor beleid en samenleving). In het programma Ren.Spring.Gooi van de Atletiekunie staan rennen, springen en gooien als belangrijke basisbewegingen centraal. Het doel van de lessenreeks is om kinderen in de schoolsetting kennis te laten maken met, en te enthousiasmeren voor atletiek. Het programma wordt ingezet in de reguliere lessen lichamelijke opvoeding. Voor een structurele verbetering van de basisbewegingen is het programma doorontwikkeld en uitgebreid zodat gedurende langere tijd aandacht besteed kan worden aan het verbeteren van rennen, springen en gooien. In het vorige artikel is met voorbeelden een introductie gegeven op de onderdelen (rennen, springen, gooien) die in het programma aan bod komen. In het tweede artikel stond de leerlijn springen centraal. In dit artikel willen we met voorbeelden ingaan op de uitwerking van leerlijn lopen (rennen).

TEKST ANKE TE BOEKHORST E.A.

### Leerlijnen

De kerndoelen zijn door de Stichting Leerplanontwikkeling (SLO) in samenwerking met de Koninklijke Vereniging voor Lichamelijke Opvoeding (KVLO) uitgewerkt in leerlijnen. Ook atletiek heeft een plaats gekregen in de leerlijnen: het lopen, springen enwerpen is in verschillende leerlijnen ondergebracht. De Atletiekunie wil als inhoudsdeskundige voor de verschillende onderdelen binnen de atletiek een aanpassing voorstellen voor de uitwerking en invulling van de leerlijnen. Alle activiteiten in het Ren.Spring.Gooi-programma zijn gebaseerd op deze aanpassingen. Rennen, springen, gooien sluit aan bij de leerlijnen uit het Basisdocument; leerlijn 5 springen, leerlijn 6 lopen en leerlijn 7 mikken. In dit artikel willen we voorbeelden laten zien van een uitwerking van de leerlijn 6: lopen.

### Leerlijn 6: hardlopen

Onder deze leerlijn vallen vanuit het perspectief van de Atletiekunie vier onderdelen, die we conform de opbouw van de leerlijnen volgens SLO en KVLO zullen uitwerken. Deze onderdelen zijn de volgende bewegingsthema's; hardlopen (sprinten), duurlopen, hindernislopen en estafettelopen.

### Kernactiviteiten hardlopen (sprinten) in het Ren.Spring.Gooi-programma

Kenmerken/Beweeguitdaging

Individueel of in groepsverband het zo snel mogelijk

afleggen van een bepaalde (deel)afstand.

Verschillende afstanden lopend afleggen waarbij de loopsnelheid afgestemd wordt op de afstand en de eigen mogelijkheden.

#### Bewegingsthema sprinten

- Uitdagingen: zo snel mogelijk starten en zo snel mogelijk afleggen van een korte afstand.

De complexiteit wordt voornamelijk bepaald door de diepte van de startpositie (hoe dieper, hoe moeilijker).

#### Kernactiviteiten

Groep 1/2	Vos kom uit je hol – Vier vakkenloop
Groep 3/4	Boefje – Puzzelestafette
Groep 5/6	Boefje – Ballon risicosprint
Groep 7/8	Boefje – Memoryloop

### Kernactiviteiten duurlopen in het Ren.Spring.Gooi-programma

Bewegingsthema duurlopen

Uitdagingen:

- Zo snel mogelijk afleggen van een langere afstand.
- Langdurig volhouden van een loopsnelheid afgestemd op de afstand van de duurloop en de eigen mogelijkheid.

De complexiteit wordt voornamelijk bepaald door afstand of duur (hoe verder, langer) hoe moeilijker<sup>1</sup>

<sup>1</sup> We laten het midden langeafstand lopen, hetgeen nog complexer is, hier buiten beschouwing, omdat kinderen in hun ontwikkeling daar nog niet aan toe zijn.



▲  
Hardlopen in een tikspel

Kernactiviteiten	
Groep 1/2	Treintjesloop – Kleurenloop
Groep 3/4	Dobbelsteenloop – Kleurenloop
Groep 5/6	Dobbelsteenloop – Kwartetloop
Groep 7/8	Yahtzeeloop – Verzamelloop

### Kernactiviteiten hindernislopen in het Ren.Spring.Gooi-programma

*Bewegingsthema hindernis-/hordenlopen*

Uitdagingen:

- Zo snel mogelijk starten.
- Zo snel mogelijk afleggen van een korte afstand.
- Ritmisch lopen.
- Zo snel mogelijk een hindernis/horde passeren.

De complexiteit wordt voornamelijk bepaald door de hoogte van de hindernis en de tussenafstand tussen de hindernissen.

Kernactiviteiten	
Groep 1/2	Concours Hippique – Hindernisrace met sloten
Groep 3/4	Hindernisrace met sloten – Hindernisrace met lage hekjes
Groep 5/6	Hindernisrace met sloten – Hindernisrace met lage hekjes
Groep 7/8	Hindernisrace met lage hekjes – Hindernisrace met lage hekjes (2)

### Kernactiviteiten estafettelopen in het Ren.Spring.Gooi-programma

*Bewegingsthema estafette*

Uitdagingen:

- Zo snel mogelijk afleggen van een korte afstand
- Op het juiste moment vertrekken (vertrekkende loper)

- Zonder snelheidsverlies overgeven van een stokje
- Als je werkt met wisselvak: optimale ruimtewinst boeken (op juiste plaats in het vak de stok overgeven)

Complexiteit wordt voornamelijk bepaald door de snelheid van de aankomende loper, de snelheid van de vertrekkende loper en de wisseltechniek (onderhands is makkelijker dan bovenhands).

Kernactiviteiten	
Groep 1/2	Toren bouwen – Estafette met werpring – Estafette om de bank heen
Groep 3/4	Toren bouwen – Estafette met werpring – Estafette om de bank heen
Groep 5/6	Verzamelen maar – Estafette om de bank heen – Estafette met wisselvak
Groep 7/8	Estafette om de bank heen – Estafette met wisselvak – Estafette met wisselvak (2)

Zie de vier voorbeelden op de volgende pagina's:

**Sprinten** Groep 1-2 vos kom uit je hol,  
**Duurlopen** Groep 3-4 dobbelsteenloop,  
**Hindernisloop** Groep 5-6 hindernisrace met sloten,  
**Estafette** Groep 7-8 estafette om banken

In een volgend en laatste artikel in deze serie komen voorbeelden van de leerlijn werpen aan de orde.

#### Contact:

anke.teboekhorst@atletiekunie.nl

#### Kernwoorden

Ren Spring Gooi, lessenpakket atletiek

#### Foto's

Anita Riemersma

Les 1 - Activiteit 1

Groep 1-2

Vos kom uit je hol

**Doelstelling**

Snel leren reageren en snel leren weglopen (starten en accelereren) vanuit een staande startpositie.

**Inhoud**

*Vos kom uit je hol*

Er zit 1 vos in zijn hol. Hij ligt onder een kleedje op een matje. De lopers sluipen van de vrijplaats naar de vos en roepen: 'vos kom uit je hol!'. De lopers sluipen zover mogelijk door tot aan de vos. Als de vos onder het kleed vandaan komt, rent iedereen zo snel mogelijk terug naar de eigen vrijplaats. De vos probeert zoveel mogelijk kinderen te tikken.

**Regels**

- Het spel begint zodra de vos onder zijn kleedje ligt
- Lopers starten vanaf de vrijplaats
- Op de vrijplaats zijn de lopers vrij
- Als een loper getikt is; blijf hij meespelen
- De teller legt na iedere beurt een pion om
- Na twee beurten van de vos schuift ieder kind een plekje door: vos → wachtbank → 1<sup>e</sup> vrijplaats en ieder kind schuift 1 vrijplaats door → kind laatste vrijplaats wordt vos

**Materiaal**

- 1 matje met een kleed erop voor het hol van de vos.
- 1 lintje voor de vos
- 5-7 rubber tegels als startplaats voor de loper
- 1 wachtbank voor de teller
- 2 pionnen op de wachtbank als telsysteem

**Didactische tips**

*Loopt het*

Dit spel kan gespeeld worden met 8-10 kinderen. Bij meer kinderen heeft het de voorkeur om meerdere situaties naast elkaar te maken. Als de vos last heeft van het kleed; kun je ervoor kiezen om een ander kind het kleed te laten wegtrekken waarna de vos mag gaan tikken. Als kinderen niet naar de vos toe durven, speel dan mee als leerkracht (dat verlaagt de spanning).

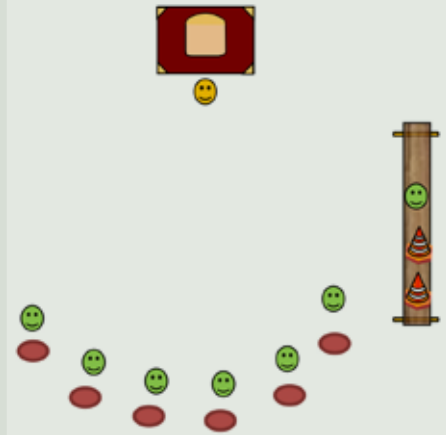
*Lukt het*

- Als een vos geen enkel kind tikt: vrijplaatsen verder weg leggen.
- Als een vos geen enkel kind tikt: de vos stimuleren om later op te springen.
- Als één kind steeds getikt wordt:
  - kind aangeven iets achter de anderen aan te sluipen;
  - vrijplaats van dat kind dichterbij leggen (of een extra vrijplaats dichtbij neerleggen)

*Leeft het*

Gebruik woorden die in de belevingswereld van kinderen thuishoren. De tikker is een vos. De lopers zijn jagers.

**Organisatie**



Les 1 - Activiteit 2

Groep 3-4

Dobbelsteenloop

**Doelstelling**

Kennismaken met het langere tijd achter elkaar hardlopen/rennen.

**Inhoud**

*Dobbelsteenloop*

Iedere groep staat op een matje met voor zich 6 pylonen. Van iedere groep gooit 1 kind met de dobbelsteen. De hele groep loopt gezamenlijk naar het nummer van deze pylon, legt hem plat en loopt weer terug. Hierna gooit een ander kind. Welke groep heeft als eerste alle pylonen plat?

**Regels**

- Kinderen gooien om de beurt met de dobbelsteen. Na het gooien de dobbelsteen terug leggen op de mat.
- Na het gooien, loopt de hele groep naar de pylon die overeenkomt met het aantal ogen op de dobbelsteen.
- Als alle kinderen voorbij de pylon zijn, mag de laatste de pylon omgooien.
- Is een pylon al omgelegd: toch lopen.
- Het spel stopt als bij 1 groepje alle pylonen omliggen.

**Materiaal**

- 4 situaties naast elkaar met elk 2-3 kinderen
- 4 matjes (1 per groepje)
- 4 dobbelstenen (iedere groep 1)
- 24 pylonen: per groep genummerd van 1-6.

*Tip*

Als je 4 blokjes neerlegt, blijft de dobbelsteen hiertussen tijdens het dobbelen.

**Didactische tips**

*Loopt het*

- Bij grotere of kleinere groepen: meer of minder groepjes maken zodat de groepjes 2-3 blijven.
- Na de opstart controleren of kinderen het verder zelfstandig kunnen spelen.
- Kinderen lopen pylonen omver: kinderen daar op wijzen en/of meer tussenruimte creëren.
- Kinderen niet gemotiveerd om naar omgelegde pylon te lopen: naar pylon 1 lopen i.p.v. het geworpen nummer.

*Lukt het*

- Probeer snel te handelen.
- Hoe harder je loopt, hoe groter de kans dat je eerder klaar bent.
- Hoe sneller je gooit met de dobbelsteen, hoe groter de kans dat je sneller klaar bent.
- Als je merkt dat het spel te lang duurt, dan kun je ook kiezen voor een tijdslimiet (Wie heeft over 3 minuten de meeste pylonen omgelegd?)

*Leeft het*

- Wie heeft als eerste alle pylonen om?
- Zorg dat er na één keer spelen nieuwe groepjes gemaakt worden.
- Probeer de groepen zo veel mogelijk op niveau in te delen. Bij een groep met 'betere' lopers kun je de pylonen verder wegzetten.

**Organisatie**



### Les 5 - Activiteit 1

### Groep 5-6

### Hindernisrace met sloten

#### Doelstelling

Leren om met een vast ritme de hindernis te passeren met zo min mogelijk snelheidsverlies.

#### Inhoud

##### Hindernisrace met sloten

Er zijn twee groepen. Na een paar baantjes oefenen lopen de teams een hindernisrace tegen elkaar met onderstaande regels.

##### Regels

- Eén leerling geeft het startsignaal en draait de zandloper om.
- De eerste loper loopt zo snel mogelijk over de sloten en steekt de pylon die in de hoepel staat omhoog.
- Dit is het signaal voor de tweede loper om te starten. Enzovoort.
- De loper die gefinist is, pakt een fiche uit de emmer en legt deze in de emmer bij de start. Daarna loopt hij buitenom terug.
- Als de zandloper leeg is, is de hindernisrace afgelopen.
- Het team dat de meeste fiches heeft verzameld wint.

De activiteit wordt nogmaals gespeeld.

#### Materiaal

- Zandloper van 2 of 3 minuten
- 12 springtouwjes (of 'flubbers')
- 6 pylonen 2 hoepels
- 4 emmers met fiches
- Eventueel 6 lage hekjes

#### Didactische tips

##### Loopt het

- Werk met groepen van 3 of 4 kinderen. Bij meer kinderen een baantje erbij zetten.

##### Lukt het

- Controleer bij het oefenen of de slootjes op de goede afstand liggen (kinderen moeten een drie-pasritme kunnen lopen).
- Probeer je 'bijtrekbeen' zo snel mogelijk neer te zetten.

##### Noot:

Deze activiteit is een voorbereiding op het hordelopen. De essentie van hordelopen is 'zo snel mogelijk', daarvoor is een horizontale verplaatsing belangrijk. We kiezen daarom eerst voor slootjes, waardoor een verticale verplaatsing 'afgedwongen' wordt.

Als dit goed gaat kunnen er eventueel lage hindernissen in het slootje gezet worden.

##### Leeft het

- Wie verzamelt de meeste fiches?
- Lukt het de tweede keer om meer fiches te halen?

##### Variant

Kinderen lopen tegen elkaar en de winnaar verdient een fiche voor zijn team.

#### Organisatie



### Les 3 - Activiteit 1

### Groep 7-8

### Estafette om de bank heen

#### Doelstelling

Leren zo snel mogelijk te wisselen met een estafettestokje.

#### Inhoud

##### Estafette om de bank heen

Iedere groep zit op de bank. Op teken van de leerkracht rent de eerste loper met een estafettestokje in de hand naar de overkant en tikt de pylon aan. Hij rent terug en tikt pylon achter de eigen bank aan. Daarna rent hij naar de tweede loper die inmiddels klaarstaat en geeft het stokje over. Deze loper rent ook naar de overkant en weer terug en geeft het stok daarna aan de volgende. Dit gaat zo door tot iedereen een keer geweest is.

##### Regels

- 4 groepjes van 5-7 leerlingen
- Als je niet hoeft te rennen, zit je op de bank.
- Je moet als loper beide pylonen aantikken.
- Als je klaar bent met rennen, ga je z.s.m. op de bank zitten
- Wisselen doe je door de volgende loper het stokje te geven voor de lijn.
- Bij het passeren van de bank, moet de bank aan je linkerzijde blijven.

##### Noot

Deze estafetteles is, vanwege de beleving, geschreven als klas-sikale les. De vorm zelf kan ook in een vakkenles opgenomen worden (minder groepen en kleinere groepen).

#### Materiaal

- 4 banken
- 8 pylonen
- 4 estafettestokjes

#### Didactische tips

##### Loopt het

- Als er onvoldoende banken beschikbaar zijn; kies dan voor matjes.
- Als er geen estafettestokjes zijn; kies dan voor elkaar aantikken of haal wat dikke takken van buiten.
- Als er ongelijke aantallen zijn per groepje; dan loopt 1 leerling 1 keer extra (geef dit kind een lintje). Iedere ronde start er een andere leerling en loopt een ander kind dubbel.
- Als kinderen kris kras door elkaar heen rennen; kies dan voor meer tussenruimte of zelfs 1 groepje minder.
- Als er botsingen dreigen; benadruk nogmaals dat de bank aan de linkerzijde moet zijn bij het passeren.

##### Lukt het

- Probeer op tijd klaar te staan.
- Probeer al een beetje te rennen als iemand het stokje overgeeft.
- Als 1 groepje altijd wint: kinderen van groepje laten wisselen of de pylon van de winnaars iets verder weg zetten.

##### Leeft het

- Zorg voor een goede balans in de groepjes; laat niet steeds hetzelfde groepje winnen. Zie ook lukt het!
- Welk groepje is als eerst klaar?

#### Organisatie

