

CrossFit in het bewegingsonderwijs

van gymzaal tot CrossFit-box

In het eerste artikel van de reeks CrossFit in het bewegingsonderwijs hebben we de kaders van CrossFit geschetst en de verschijningsvormen beschreven. In het tweede artikel maken we met behulp van een aantal praktische voorbeelden de vertaalslag naar CrossFit in de zaal. Hoe kun je met de in jouw zaal aanwezige materialen een vette CrossFit-les geven? In dit artikel geven we je opnieuw houvast om een deel van de les te durven besteden aan CrossFit.

TEKST JENNIFER NUIJ EN DANNY WALIS

Een goede voorbereiding

Wanneer je je niet zeker voelt over je kennis of kunde met betrekking tot een specifieke of nieuwe bewegingsactiviteit, kan het zijn dat je je geremd voelt om nieuwe dingen uit te proberen. Wellicht helpen de praktische tips uit dit artikel bij het verzorgen van een goede voorbereiding zodat je je zeker genoeg voelt om de sprong eens te wagen. Deze goede voorbereiding is namelijk belangrijk, voor zowel de docent als de leerling, om ervoor te zorgen dat door een goede techniek blessures voorkomen worden. Om dat gemakkelijker te maken, stappen we toch nog even de CrossFit-box in. Hoe gaat het er ook alweer aan toe in een CrossFit-box?

CrossFit-lessen vinden plaats in groepsverband en altijd onder begeleiding. Er is veel aandacht voor goed, gevarieerd en veilig bewegen. Er wordt veel aandacht besteed aan de techniek van de opdrachten. CrossFitters helpen elkaar hierbij. Het is community based: men staat klaar voor elkaar. Er ontstaat vaak een verbinding tussen CrossFitters die ook buiten de box actief blijft. Het lijkt een individueel georiënteerde activiteit maar dat is het juist niet. Bij CrossFit doet iedereen hetzelfde maar heeft iedereen door middel van differentiatie zijn eigen op maat gemaakte work-out. Als iemand

klaar is met de work-out, gaat hij kijken of hij een ander kan helpen of aanmoedigen. Doordat de laatste vaak toegejuicht wordt, stimuleert het de sociale kant van groepen en leren ze voor elkaar op te komen en elkaar te helpen. Je doet bij CrossFit dus niet alleen een beroep op motorische vaardigheden maar ook metacognitieve vaardigheden zoals samenwerken en doorzettingsvermogen. Dit sluit aan op de beweegsleutel bewegen beleven. Maar het is niet moeilijk om met CrossFit aan te sluiten bij de drie andere sleutels bewegen verbeteren, gezond bewegen en bewegen regelen. Het is interessant om dit gedachtegoed met leerlingen te delen voordat je aan een CrossFit-les begint om leerlingen bewust te maken van de gewenste mindset tijdens de les. Het vereist een andere houding dan leerlingen misschien verwachten. Het gaat juist om het gedachtegoed van samen deelnemen aan een activiteit die je in eerste instantie alleen uitvoert.

Materialen verzorgen de verhalen

Hoe kun je van jouw zaal een CrossFit-box maken? Welke opdrachten kun je bedenken bij de in jouw zaal aanwezige materialen? Hieronder bespreken we welke standaard materialen goed bruikbaar zijn en welke CrossFitbewegingsuitdaging je hieraan kunt koppelen.



Doorzettingsvermogen



In de meeste gymzalen heb je de volgende materialen tot je beschikking:

- Turnmatjes
- Dikke mat
- Touwen
- Ringen
- Bank(en)
- Kast(kop)
- Turnblok
- Muur
- Rekstok

Bij deze materialen kunnen onder andere de volgende opdrachten worden gegeven (zie kader Materialen en bijbehorende opdrachten). Er zitten een aantal opdrachten bij die zeer technisch zijn en alleen met leerlingen gedaan kunnen worden die ervaring hebben met CrossFit of CrossFit-gerelateerde sporten als turnen en gewichtheffen. Deze opdrachten zijn cursief gemaakt. Met name de onderdelen met de PVC-pijp dienen kundig begeleid te worden.



Andere, minder voor de hand liggende, materialen kunnen natuurlijk ook gebruikt worden in een workout. Zo kan een moeilijk verrijdbare, zware mattenkar uitstekend dienstdoen als gewicht dat verplaatst moet worden.

Het is ook mogelijk om opdrachten zonder materialen uit te zetten. Het is inmiddels oktober en de coronacrisis is opnieuw aan de orde van de dag.

De opdrachten beschreven in het kader 2 zijn voor de meeste docenten bewegingsonderwijs herkenbaar. Door hen in een specifieke CrossFit-verschijningsvorm te stoppen, zie ook kader 3, kan de activiteit toch met CrossFit geïdentificeerd worden. Dat biedt mogelijkheden om bij eventueel thuisonderwijs leerlingen op

een bekende maar toch uitdagende manier aan het bewegen te krijgen.

Kader 2: Opdrachten zonder materialen

- 1) Air squats
- 2) Push-ups
- 3) Planken
- 4) Jumping Jacks
- 5) Burpees
- 6) Wall sit
- 7) Sit-ups
- 8) Lunges
- 9) Mountain climbers
- 10) High knees

Kader 3: CrossFit-verschijningsvormen

Rounds not for time (RNFT)	Hier gaat het om het afleggen van het aantal rondes met opdrachten. Het is hierbij niet van belang hoe lang je hier over doet.
Rounds for time (RFT)	Dit is bijna dezelfde vorm als de RNFT, maar nu staat de klok aan. Aan het eind van de rondes wordt de tijd genoteerd.
As many rounds as possible (AMRAP)	Hoeveel rondes kunnen de leerlingen in een bepaalde tijd afronden?
Every minute on the minute (EMOM)	Voor elke opdracht heeft de leerling een minuut de tijd. De tijd die van die minuut overblijft is maatgevend.

Naast de materialen in de gymzaal en opdrachten die ook geschikt zijn voor thuis zijn er ook nog een paar herkenbare CrossFit-materialen met bijbehorende opdrachten die interessant zijn om te kennen. Het betreft onder andere de kettlebell, de medicine- of wall ball en het springtouw. Besef wel dat bij het werken met deze materialen een goede technische uitvoering essentieel is.

Kennen de leerlingen de opdrachten nog niet? Verwerk ze dan niet in een WOD. Zie kader 4. Nu wordt het tijd om alle beschikbare opdrachten een vette CrossFit-les te creëren. Hoe stel je een evenwichtige les samen? Daar hebben wij een eenvoudig trucje voor bedacht.

Kader 4: Opdrachten met specifieke materialen

Kettlebell	1) Kettlebell swings (Russian / American) 2) Sumo dead lift high pull
Medicine ball / wall ball	1) Wall ball shots 2) Wall ball slam
Rope skipping	1) Single under (normaal) 2) Double under (1x springen, 2x draaien)
Sand bag (of andere zware objecten)	1) Sand bag over shoulder 2) Sand Bag carry
Dumbbells	1) Bend over row 2) Dumbbell thruster 3) Dumbbell push press

Kader 1: Materialen en bijbehorende opdrachten

Materiaal indoor	Opdrachten bij de materialen	Materiaal indoor	Opdrachten bij de materialen
Touwen	1) Modified rope climber 2) Touwklimmen	Klein matje	1) Sit-ups 2) Verschillende vormen van planken 3) Hollow rocks
Ringen	1) Pull ups 2) Ring rows 3) Knees to elbows of 4) Toes to rings	Grote mat	1) Mat omdraaien
Bank	1) Dips 2) Box jumps 3) Push-up	Muur	1) Handstand hold 2) Walk to handstand 3) Wall ball shot
Kast(kop)	1) Step-ups 2) Box-jumps 3) Box-step overs 4) Burpee box step-over	Rekstok (vast)	1) Pull up 2) Knees to elbows of 3) Toes to bar
Turnblok	1) Step-ups 2) Box-jumps 3) Box step-overs 4) Burpee box step-over	PVC-pijp/ bezemsteel (los)	1) Front squats 2) Overhead squats 3) Shoulder press 4) Push press 5) Push jerk 6) Dead lift

Een evenwichtige les samenstellen: ABC2

Een eenvoudige manier om een evenwichtige les samen te stellen is het gebruikmaken van de formule ABC2:

- één opdracht is gericht op de armen;
- één opdracht is gericht op de benen;
- één opdracht is gericht op de combinatie van armen en benen, en;
- één opdracht is gericht op core-stability.

Deze formule zorgt ervoor dat het gehele lichaam gebruikt wordt en er dus veelzijdig en gevarieerd bewogen wordt. Met behulp van de CrossFit-verschijningsvormen, de materiaallijsten met behorende opdrachten en deze formule, kan elke docent zijn eigen CrossFit-les samenstellen! Hieronder volgen twee praktische voorbeelden:

3 RNFT

- 2 junkyard dogs
- 5 push-ups
- 10 air-squats
- 10 mountainclimbers

15 min. AMRAP

- Halve ronde om het veld rennen
- 5 air-squats
- 3 burpees
- 10 sit-ups
- 3 push-ups

Meteen aan de slag 1: Tabata

Een tabata is snel in gang te zetten en herkenbaar en daarmee ideaal om tussen de verschillende fasen van de les te doen. Het kan ook gebruikt worden als een mooie toevoeging aan de warming-up óf juist als lesafsluiter.

Bij een tabata doen de leerlingen acht rondes van 20 seconden intensieve oefening en 10 seconden rust. Bij onderbouw leerlingen is een halve tabata ook een uitstekend alternatief. In plaats van acht rondes doen zij dan vier rondes. Hierin is eindeloos te variëren. De leerlingen kunnen acht keer dezelfde opdracht doen. Bijvoorbeeld acht keer 20 seconden planken met 10 seconden rust. Maar er kan ook in afgewisseld worden. Bijvoorbeeld sit-ups en burpees en dat vier keer. Of twee keer een set met wall-sit, push-ups, lunges en air squats.

Er zijn zowel op spotify als YouTube meerdere tabata tracks te vinden. Er wordt tijdens de muziek aangegeven wanneer de work-out start en stopt, wanneer je de oefening moet doen en wanneer je rust moet nemen. In de YouTube adressen die we hebben samengesteld staan twee direct toepasbare tabata's.

Meteen aan de slag 2: Junkyard dog

'Junkyard dog' is een fantastische manier om je les mee te starten of als vormpje tussendoor. De leerlingen maken tweetallen. Een leerling gaat op zijn billen zitten met zijn benen gestrekt naast elkaar (L-sit) en zijn armen wijd (maak een T). De andere leerling springt achtereenvolgens over een arm, de benen en de andere arm. Dit doen de leerlingen een X-aantal herhalingen, bijvoorbeeld vijf keer. Daarbij tellen de drie sprongen als één. Vervolgens gaat de leerling die zojuist zat liggen op de grond. De andere leerling springt daar overheen. De liggende leerling maakt een bruggetje en de leerling die zojuist gesprongen heeft kruipt eronderdoor. Dit doen de leerlingen hetzelfde aantal herhalingen als in deel 1. Voor een goede demo zie: <https://youtu.be/2fsvv3oJBg>

Dit kan ook in estafettevorm gedaan worden met meertallen. Bekijk dit filmpje voor een demo van Mainport CrossFit uit Hoofddorp: <https://www.facebook.com/MainportCrossFit/videos/341056223371950/>

Er worden een hoop CrossFit-termen gebruikt in dit artikel. We zijn ons ervan bewust dat de herkenbaarheid van deze termen niet vanzelfsprekend is. Daarom hebben we de oefeningen waarover we schrijven zoveel mogelijk visueel gemaakt door ze te verzamelen in een YouTube afspeellijst. Je vindt hier ook inspirerende vormen: <https://bit.ly/2Z7kehl>

Over de auteurs

Jennifer Nuij is docent bewegingsonderwijs, docent BSM, motorische remedial teacher en athletic skills model instructeur (specialist) bij het Damstede Lyceum in Amsterdam. Tevens is zij auteur van Turnen voor beginnerz (2016) en 'Judo, maar dan anderz' (inpress). Jennifer heeft een diepe interesse in motorisch leren waarbij zij graag de vertaalslag maakt naar het bewegingsonderwijs.

Danny Wals is docent bewegingsonderwijs & BSM bij het Blaise Pascal College in Zaandam. Tevens is hij werkzaam als technisch docent voor de KNVB. Hij is gespecialiseerd in motorisch leren en athletic skills model instructeur (specialist). Naast het rennen van lange afstanden en obstacle runs is hij buitengewoon geïnteresseerd in CrossFit.



Een evenwichtige WOD (work-out of the day) samenstellen: ABC2.



Foto's

Danny Wals

Correspondentie

danny.wals@gmail.com
jen.nuij@gmail.com

Referenties

CrossFit (2018). Level 1 Training Guide. Washington DC, Washington, USA: CrossFit, Inc.

SLO (2007). Concretisering van de kerndoelen bewegen en sport, kerndoelen voor de onderbouw VO. Zeist, Jan Luiting Fonds.

Kernwoorden

crossfit, conditie, fysieke uitdaging