

CrossFit in het bewegingsonderwijs (1)

CrossFit is leuk, gevarieerd en *community based*. Op het moment van schrijven zijn de scholen in het VO gesloten vanwege de coronacrisis. CrossFit blijkt een mooie manier te zijn om leerlingen thuis, buiten en tijdens de lessen op hun eigen niveau in beweging te krijgen (zie figuur 1) (Nuij, 2020). Met deze artikelenreeks willen we je inspireren om CrossFit op te nemen in de lessen bewegingsonderwijs. Dit doen we door praktische, succesvolle manieren te omschrijven die je direct kunt toepassen om je (online) lessen te verrijken en nog leuker en gevarieerder te maken!

TEKST DANNY WALSH EN JENNIFER NUIJ

Tijdens de lessen bewegingsonderwijs in het voortgezet onderwijs zijn we traditiegetrouw bezig met leerlijnen of kernactiviteiten die hun oorsprong vinden in de traditionele domeinen: turnen, spel, atletiek, zelfverdediging, bewegen op muziek of zwemmen (SLO, 2007). Vandaag de dag zijn er echter steeds meer bewegingsactiviteiten die niet voortkomen vanuit een traditionele sport, maar die verschillende bewegingsvaardigheden combineren. Hierbij kun je denken aan bossaball, freerunnen en bijvoorbeeld CrossFit. Bossaball is een terugslagspel dat vaardigheden combineert vanuit het turnen (trampolinespringen), voetbal en volleybal. Freerunnen is een combinatie van atletiek en turnen. Het gaat om het overwinnen van obstakels. CrossFit is een op fitness georiënteerde (bewegings)activiteit. Deze drie voorbeeldactiviteiten hebben iets gemeen: ze doen allen een beroep op het aanpassingsvermogen

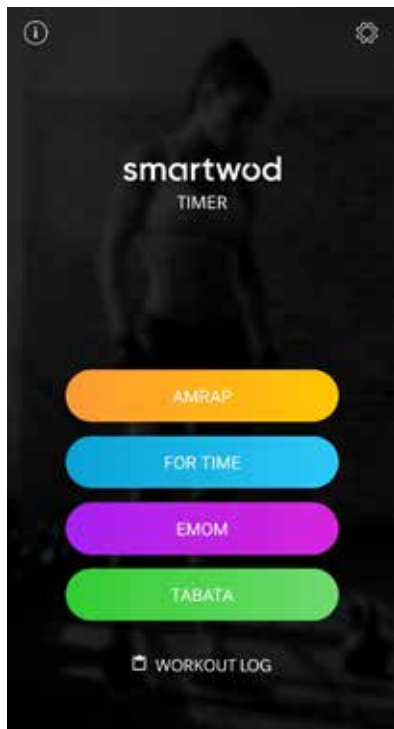
van de atleet. Goede bewegers zijn namelijk in staat om efficiënt om te gaan met verschillende bewegingssituaties (Wormhoudt, Savelsbergh, Teunissen, & Davids, 2018).

Wat is CrossFit?

CrossFit staat voor een enorme diversiteit aan fysieke uitdagingen. Het is een sport waarbij atletiek, turnen en gewichtheffen samen komen tot functionele bewegingsopdrachten die zijn gebaseerd op alledaagse bewegingen. Hierbij wordt een veelzijdig beweegpatroon nagestreefd door veel verschillende bewegingsvormen aan te bieden en te combineren (CrossFit, 2018). De variatie aan workouts in CrossFit is oneindig. Roeien, gewichtheffen, handstand push ups, squats, burpees, pull ups, maar ook outdoor activiteiten als mountainbiken, paddleboarden en hardlopen kunnen de revue passeren. Bij CrossFit-wedstrijden wordt bijvoorbeeld gezocht naar manieren

CrossFit in de zaal
en op het veld met
whiteboard





▲
*SmartWOD
Timer 1 en 2*

om de atleten uit hun comfortzone te halen door combinaties van opdrachten te maken die niet vanzelfsprekend lijken (CrossFit, 2018). Tijdens de CrossFit Games van 2019 was er sprake van een workout waarbij de atleten tot het moment dat ze het speelveld betraden niet op de hoogte waren van de opdracht. Als CrossFit-atleet moet je in staat zijn om je snel aan te passen aan de opdracht en word je geacht veelzijdig te kunnen bewegen. Zo moet je, op topniveau, in staat zijn om op het ene moment een marathon te kunnen roeien op een roeimachine en op het andere moment een stuk op je handen te lopen.

CrossFit vindt plaats in een CrossFit-box. Workouts zijn kort, intens en gevarieerd. Waar variatie als een rode draad door de activiteiten loopt, geldt dit ook voor de structuur van de workouts. Er wordt gewerkt met de 'workout of the day', oftewel de WOD (CrossFit, 2018). Hiervoor wordt een dagelijks klassement bijgehouden. Verschillende WODS zijn gestandaardiseerd en worden wereldwijd op dezelfde wijze uitgevoerd. Door de score te 'loggen' kan de atleet later, wanneer hij of zij dezelfde workout nogmaals doet, zien in hoeverre er progressie is geboekt. Hier liggen ook kansen voor het bewegingsonderwijs. Door de scores van de leerlingen te noteren, kan dezelfde workout op een later moment nogmaals gedaan worden en is het voor de leerlingen mogelijk om van zichzelf te 'winnen'. Wanneer de workout door iedereen is afgerond, kunnen de leerlingen hun score op een whiteboard noteren of op een (digitaal) scoreformulier.

Tot slot wordt CrossFit gekenmerkt door samen plezier maken, creativiteit en elkaar uitdagen om je persoonlijke grenzen te verleggen. Het doel is om de beste versie van jezelf te worden, ongeacht

je prestatieniveau en dat maakt het voor iedereen toegankelijk. Dat maakt deze sporten interessant als aanvulling op het traditionele curriculum.

Omgaan met verschillen

Bij CrossFit gaat het er om het beste uit jezelf te halen, om een allround atleet te worden. De term atleet kan daarbij in de breedste zin van het woord gebruikt worden.

Kenmerkend voor CrossFit is dat het uitblinkt in differentiatie. Het is voor iedereen.

Bij elke beweging zijn er verschillende niveaus. Ben je nog niet toe aan een pull up? Dan wordt de opdracht aangepast. Je maakt dan bijvoorbeeld 'jumping pull ups' of je doet 'ring rows'. Voor elke atleet, of deelnemer, is er de kans op zijn eigen niveau een goede trainingsprikkel te krijgen.

Verschijningsvormen van CrossFit

Hieronder worden de belangrijkste verschijningsvormen van CrossFit-workout uitgewerkt. Deze dienen als basis voor ontwerpen van lessen. Deze termen behoeven misschien wat toelichting. Als ze eenmaal ingeburgerd zijn, zijn ze prima werkbaar. Het gebruik van een timer is hierbij noodzakelijk. Er zijn hiervoor meerder mogelijkheden te bedenken. Het is mogelijk om de timer van een iPad te gebruiken, eventueel gestreamd naar een scherm, of te werken met een CrossFit-timer die aan de muur hangt. De app 'SmartWOD Timer – WOD timer for Cross Training' biedt voor de verschillende soorten werkvormen timers. Verder zijn er veel timers te vinden op YouTube.

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. Dit is goed te gebruiken in de warming up.

Voorbeeld Rounds not for time (RNFT):
3 rondes:

- 200 meter rennen
- 8 burpees
- 15 sit-ups.

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.

Voorbeeld Rounds for time (RFT)
3 rondes:

- 40 single unders (of 20 double unders) touwtje springen
- 20 Wall ball shots (dit kan ook met een basket- of medicinbal)
- 20 mountainclimbers
- 4 modified rope climbs.

As many rounds as possible (AMRAP)

Hoeveel rondes kunnen de leerlingen in een bepaalde tijd afronden? De workout duurt bijvoorbeeld vijftien minuten en in die tijd voeren de leerlingen de opdrachten zoveel mogelijk uit. Na afloop van deze vijftien minuten noteert de leerling het aantal rondes én het aantal losse herhalingen. Als de atleet de workout precies doet zoals voorgeschreven, dan is de workout 'RX' gedaan. Er wordt dan RX genoteerd naast het resultaat van de workout. Zijn er aanpassingen gedaan, bijvoorbeeld qua gewicht of een alternatieve opdracht, dan is de workout 'scaled' (SC) uitgevoerd. Naast de score wordt dan SC genoteerd.

Zie kader voorbeeld AMRAP.

Voorbeeld As many rounds as possible (AMRAP)

15 minuten:

- 10 airsquats
- 5 push-ups
- 15 sit-ups
- 8 box jumps
- 8 ring rows

Noteer dit als volgt:

De atleet heeft vier hele rondes van de voorbeeld AMRAP afgerond. In ronde vijf is na drie push ups de tijd voorbij. De atleet noteert dan 4R + 13H (vier rondes en tien airsquats + drie push-ups (dertien losse herhalingen)).

Every minute on the minute (EMOM)

Voor elke opdracht heeft de leerling een minuut de tijd. De tijd die van die minuut overblijft is rust. De opdracht kan uit één oefening bestaan, maar ook uit meerdere. Bij een EMOM van vijf keer acht burpees, maakt de leerling elke minuut acht burpees. Doet de leerling 40 seconden over acht burpees, dan houdt de leerling 20 seconden over om rust te houden. Daarna start de volgende serie. Gebruik hierbij een timer en laat de leerlingen eventueel noteren hoelang zij elke minuut over het aantal herhalingen deden. Fluctueren deze herhalingen gedurende de EMOM? Dan hebben de leerlingen wellicht hulp nodig bij het verdelen van hun energie over het aantal herhalingen. Zij kunnen dan winst boeken bij het 'pacen' van hun bewegingen. Tevens is het mogelijk om zes weken de EMOM nogmaals te doen en te kijken of de leerlingen progressie hebben geboekt.

Voorbeeld Every minute on the minute (EMOM)

8 minuten:

- 20 single unders (touwtje springen)
- 5 push ups.

Voorbeeldactiviteiten CrossFit in de lessen bewegingsonderwijs

Naast de WOD uit figuur 1 volgen hieronder nog twee voorbeeldactiviteiten die toegepast kunnen worden tijdens de lessen bewegingsonderwijs:

- Wall ball challenge
- TeamWOD: raad het woord

Wall ball challenge 100

- 1 Maak groepjes van ongeveer zeven leerlingen.
- 2 Ga in een kring staan met een wall- of medicinball.
- 3 Gooi de wall ball 100 keer hoog door de lucht naar elkaar. Dit mag in willekeurige volgorde en de bal moet minimaal 40 centimeter boven je hoofd de lucht in gegooid worden. Als je de bal vangt ga je door je knieën, je squat, je gooit de bal direct naar iemand anders door je explosief uit te strekken.
- 4 Zet de timer aan en speel! Hoe lang doet jouw groepje erover om 100 keer over te gooien. Wanneer de bal op de grond valt, komt er een extra herhaling bij. Valt de bal vier keer op de grond? Dan gooit jouw groepje 104 keer over.

Differentieer door verschillende gewichten te gebruiken. Bijvoorbeeld een groep met een wall ball van 4 kg, één met 6 kg en één met 8 kg. Gebruik een timer om nog meer beleving te creëren. Je strijd met elkaar om een goede score neer te zetten, niet om een ander groepje te verslaan. Noteer na de workout de tijd van jouw groep op het bord.



Wall ball

Workout of the Day

Met dank aan Danny Wals en Manta Bosse

Deze workout is ideaal om even tussendoor lekker te bewegen. Je gaat trainen op tijd en je probeert een zo goed mogelijke prestatie neer te zetten. Daag jezelf uit!

Je hebt geen materialen nodig, al zal een matje of een andere zachte ondergrond de sit-ups wat comfortabeler maken. Vergeet geen flesje water te vullen en zo nu en dan een slok te nemen. Wil je een professionele timer bij je training? Download dan de **smartWOD timer** op je telefoon of tablet. Kies dan voor de functie van AMRAP en stel hem in op 15 minuten (zie ook: <https://smartwod.app/>).

Part 1: warming up

Doe twee rondes achter elkaar van de volgende oefeningen:

10 jumping jacks (<https://youtu.be/c4DAnQ6dF8>)

10 shoulder rotations (<https://youtu.be/1408TnMcH8>)

10 wisselende lunges (<https://youtu.be/18f6v09rzz8>)

30 seconden plank (https://youtu.be/K2U2a6ua_mY)

Bonus als je het kunt: 20 seconden handstand tegen de deur

Part 2: As Many Rounds As Possible (AMRAP)

Je gaat 15 minuten lang deze oefeningen in deze volgorde uitvoeren. Daag jezelf uit om zoveel mogelijk rondes en herhalingen te doen. Ben je klaar met de eerste ronde? Dan start je weer opnieuw met de burpees. Zitten de 15 minuten erop? Noteer dan voor jezelf je score en doe de AMRAP later in de week en/of in de meivakantie nog een keer om te jezelf te verslaan!

Je noteert voor jezelf de hele rondes die je gedaan hebt en de herhalingen van de onafgemaakte ronde. Ben je geëindigd bij 4 sit-ups, nadat je 2 rondes hebt gedaan, dan noteer je 2r + 10h.

Part 3: 15 min. AMRAP

6 burpees (<https://youtu.be/7U80YVWn0IU>)

9 sit-ups (https://youtu.be/_H0T00Dx72w)

12 air squats (https://www.youtube.com/watch?v=C_Vt0Yc5j5c)

15 back extensions (<https://youtu.be/Ra5YUQTt58>)

18 mountain climbers (<https://youtu.be/cm7005E884>)

Part 4: cooling down

Klaar met de workout? Neem een paar slokken water en doe deze cooling down, om ervoor te zorgen dat je goed herstelt en je een optimaal effect van je training hebt. Je volgt de aanwijzingen en voorbeelden in deze youtube video: <https://youtu.be/AlkmdG49P88>

in balans op school

Jennifer Nuij

6



Figuur 1 - Een uitgebreide WOD in het sportjournaal ten tijde van de coronacrisis.

Opdrachten

NR	LETTER	OPDRACHT	NR	LETTER	OPDRACHT
1	A	20 set shots raken (basketball)	11	N	20x scoren op de korf (team)
2	U	30 rope swings (team)	12	T	300 rope jumps (team)
3	T	Floorball dribbel parcours	13	I	3x 12m duckwalk
4	O	60 slam ball (medicinbal) (team)	14	E	25 push ups
5	B	Agility parcours (shuffles)	15	L	30 modified rope climbs (team)
6	A	100 sit ups (team)	16	D	100 airsquats (team)
7	N	50 burpees	17	O	10 rope climbs (team)
8	D	50 mountainclimbers	18	P	50 box jumps (team)
9	V	40 wall ball shots (team)	19	J	3x 12m bear crawl
10	E	50x jongleren met een racket (team)	20	E	Wall ball carry estafette (parcours)

skills op de juiste manier aan te leren. Dat kan, bijvoorbeeld, door de oefeningen eerst stationair te oefenen en daarna pas in een CrossFit-werkvorm te gieten of door de opdrachten voorafgaand aan een CrossFit-les als tussendoortje aan te bieden aan de leerlingen. In het vervolg van deze reeks wordt elke keer de vertaalslag gemaakt naar de praktische toepassing in de eigen gymzaal en/of sportveld en wordt dit verder toegelicht.

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/2Z77kehl>

Met dank aan Orlando Callender, Manta Bosse en Onno den Otter.

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 anders' (in press). 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 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.

Contact

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

Kernwoorden

CrossFit, WOD Workout of the day, fysieke uitdaging

Foto's

Danny Wals

Referenties

Nuij, J. (2020). *Sportjournaal Special Edition*. 20-4 t/m 10-5.

CrossFit (2018). *Level 1 Training Guide*. Washington DC, Washington, USA: CrossFit, Inc. KVLO (2017). *Beroepsprofiel leraar lichamelijke opvoeding*. Nieuwegein, Nederland: Arko Sports Media.

SLO (2007). *Basisdocument bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs*. Zeist, Jan Luiting Fonds.

Wormhoudt, R., Savelsbergh, G.J.P., Teunissen, J.W., & Davids, K. (2018). *The Athletic Skills Model, optimizing talent development through movement education*. Abingdon, UK: Routledge.

Disclaimer

'Het schrijven van dit artikel over CrossFit heeft maandenlang geduurd. Maanden waarin we de (on)mogelijkheden van deze wijze van sporten binnen het bewegingsonderwijs verkend hebben. Vlak voor de publicatie van dit artikel werden ook wij geconfronteerd met ongenueanceerde uitspraken van de founder en voormalig CEO van CrossFit, Greg Glassman. Deze waren van racistische aard en resulteerden in het breken van sponsoren, boxen en atleten met het merk CrossFit. Ook wij distantiëren ons van deze uitspraken. Dit artikel is geschreven met het idee dat de sport CrossFit van waarde kan zijn in het bewegingsonderwijs en we benadrukken dat de boodschap van op een gezamenlijke wijze sporten waarin elk individu meetelt en op zijn of haar eigen niveau kan deelnemen altijd de boventoon blijft voeren.'

Team WOD: Raad het woord

Deze WOD kan een heel lesuur duren. Er wordt in groepjes van vier leerlingen gewerkt. Het doel van de WOD is om het woord te raden. Het is een woord van bijvoorbeeld 20 letters (autobandventiendopje) en voor elke goed afgeronde opdracht, kan de teamcaptain een letter bij de docent ophalen. Elke opdracht heeft een eigen letter die correspondeert met de plek die die letter in het woord inneemt. Bijvoorbeeld: Opdracht drie staat voor de letter T. Het groepje dat het woord als eerste heeft geraden, heeft gewonnen. Zij noteren hun eindtijd op het whiteboard. Alle andere groepjes doen hetzelfde.

Voor elke oefening geldt dat het aantal herhalingen door de groep gedaan moet worden, waarbij het totaal aantal herhalingen niet eerlijk verdeeld hoeft te worden over het aantal groepsleden. Wanneer er een leerling bijvoorbeeld goed is in touwklimmen, kan deze leerling meerdere keren touwklimmen. Een andere leerling, die bijvoorbeeld niet kan touwklimmen, kan dan meer herhalingen maken bij bijvoorbeeld de burpees. Met elkaar verbinden de leerlingen de last en maken zij gebruik van elkaar kwaliteiten.

Let op: In elk groepje mag maar één leerling tegelijk bezig zijn met de opdracht. Je wisselt elkaar dus continu af.

Wat doe je als een groepje klaar is? Dat hangt af van het vooraf gestelde doel: gaat het om het winnen? Dan kun je de activiteit beëindigen als een groepje het woord correct heeft geraden. Als het gaat om de activiteit zelf, dan kunnen de groepjes door blijven werken tot iedereen het woord (zelf) heeft geraden. De overige leerlingen kunnen dan aanmoedigen of coachen.

Tot slot

Het is belangrijk om te beseffen dat de verschillende oefeningen niet zomaar door de leerlingen uitgevoerd kunnen worden én al helemaal niet op volle intensiteit en snelheid. Dit zou de kans op blessures natuurlijk enorm vergroten. Het is dan ook van belang om in het bewegingsonderwijs tijd en ruimte te maken om de verschillende