

Plezier in atletiek (2)

In het primair onderwijs is het belangrijk dat leerlingen veel en veelzijdig bewegen. Grondvormen van bewegen, zoals lopen, springen en werpen, dragen bij aan een goede motorische ontwikkeling. Als sport biedt atletiek een veelzijdigheid aan bewegen. Denk bijvoorbeeld aan het sprinten, hoogspringen of speerwerpen. In dit deel het vervolg: de lessen 3 en 4.

Door: Dave Suurs

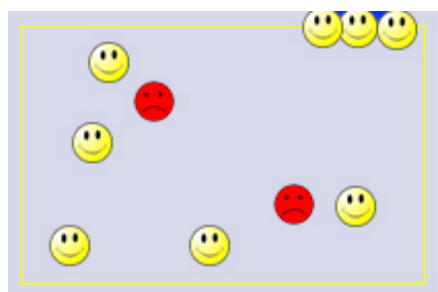
Er is een database waar docenten hun leermiddelen op zetten om te delen met collega's. Voor LO-docenten is dit interessant en bereikbaar via lichamelijkeopvoeding.vakcommunity.nl. Hiervan kun je gratis lid worden. Dit maakt het mogelijk leermiddelen te lezen, te plaatsen en er over te communiceren. De leermiddelen zijn vaak heel praktijkgericht. Voorbeelden hiervan nemen we af en toe op in het praktijkkatern (red).

Les 3: Springen en estafette

Inleiding

1-minuuttikkertje

Er zijn twee tikkers. De overige leerlingen lopen vrij door de zaal. Op het startteken beginnen de tikkers met tikken. Wie getikt is gaat aan de kant staan. Als de vierde leerling aan de kant komt staan mag de eerste weer meedoen. Welk tweetal tikt de meeste leerlingen in één minuut?



1-minuuttikkertje

Didactische aanwijzingen

- Houd rekening met voldoende afstand tussen de muren (binnen de gele lijnen blijven).

- Voorzie de tikkers van een lintje of een hesje.
- Geef zelf het startteken.
- Laat de leerlingen die getikt zijn, naast je komen staan zodat je overzicht houdt.

Drie leerlingen van de ene kant en drie leerlingen van de andere kant van de zaal. Ze zetten af voor de middenlijn. Ze landen op de mat en lopen door:

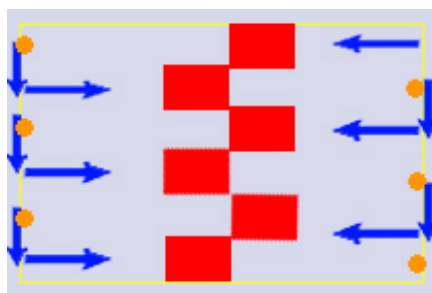
- op aangeven van de docent
- op eigen initiatief.

Kern

A Springen

1 Middenlijnspringen.

Zes situaties. De leerlingen beginnen bij hun pylon en verkennen het parcours in stroomvorm. Hierbij wordt afgezet met één been voor de middenlijn. Landen op andere been op de mat en daarna doorlopen. Twee ronden.



Middenlijnspringen

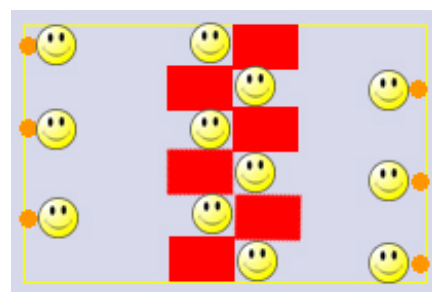
2 Parcours nogmaals laten lopen.

Verbeteren van de afzet met het accent op:

- goede afzetbeen
- spitse knie-inzet, trots springen
- armondersteuning.

3 Synchronspringen.

De leerlingen vertrekken in zestallen.



Synchronspringen

Didactische aanwijzingen

- Leg de matten ongeveer 60 cm. van de middenlijn af.
- Maak gebruik van zes matten en voor iedere mat een groep leerlingen.
- Leerlingen zetten met één been af en landen op het andere been (opzwaaibeen).
- De betere leerling laat je verder voor de lijn afzetten.

B Estafette

Organisatie

De matten van het middenlijnspringen kunnen voor de over- en onderdoorestafette gebruikt worden. De banen zijn minstens 2.20 meter breed. Een teammat wordt

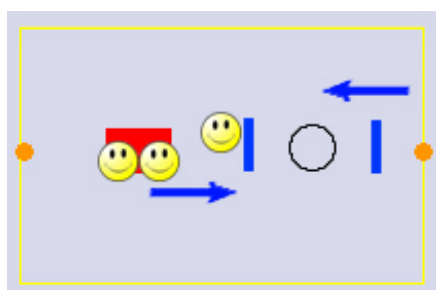
geplaatst aan de zijde van het tweede keerbord. Per baan de volgende materialen: twee keerborden, twee vouwhorden, een tunnel met daaronder een mat en twee turnmatten.



Keerborden

De regels

- De eerste leerling start bij de mat voor een koprol voorover.
- Neemt de eerste horde.
- Gaat onder de tunnel door.
- Neemt de tweede horde.
- Draait om de pilon.
- Herhaalt het parcours in tegenovergestelde richting.
- Na het draaien bij de tweede pilon tikt de eerste loper de schouder van de tweede loper aan. De tweede loper zit inmiddels klaar voor het maken van de koprol.
- De race gaat door totdat alle lopers een ronde hebben gelopen.
- De laatste loper loopt door, na het draaien om de tweede pilon, tot de finishlijn die in het midden van de zaal is.



Estafette

Deze estafettevorm is erg populair voor kinderen jonger dan 11 jaar. Voordat er met

estafette begonnen kan worden, wordt deze estafette enkele keren geoefend.

Daarna als wedstrijd; je kunt de leerlingen twee ronden laten lopen, et cetera.

Didactische aanwijzingen

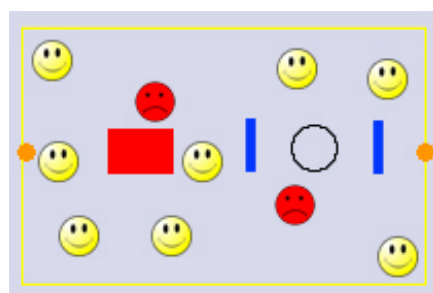
- De leerling die de rol voorover maakt, zit in hurkzit klaar met de handen op de grond.
- Voor minder geoefende leerlingen is een zijwaartse rol toegestaan.
- Teamleden niet voor de tweede pilon plaats laten nemen.

Afsluiting

Tikspel

Tikspel rondom het materiaal van de over/onderdoorestafette met twee tikkers. De twee tikkers en de lopers mogen nergens op komen én nergens overheen springen.

- Als je getikt bent, ben je af en ga je aan de zijkant op de bank zitten.
- Als de tikker op of over het materiaal komt, zijn alle getikte leerlingen weer vrij.
- De tikkers kunnen door het materiaal de leerlingen insluiten.
- De tikbeurt duurt één minuut en drie tot vijf tikbeurten.
- De docent telt na afloop van een tikbeurt hoeveel leerlingen er getikt zijn.



Tikspel

Welk tweetal tikt de meeste leerlingen?

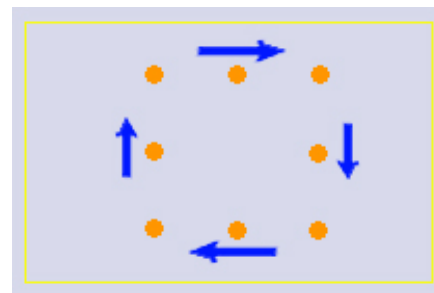
Les 4 Balwerpen en estafette

Inleiding

In de zaal staan een aantal pilonnen opgesteld. De leerlingen staan vrij in de zaal. De

opdracht is om al lopend een aantal figuren te lopen:

- zigzagbewegingen
- cirkels, bochten
- figuren, cijfers, letters of je naam
- de stad waar je woont.



Figuren lopen

Kern

A Balwerpen

Als voorbereiding op het werpen in de atletiek zijn er vele uitdagende bovenhandse strekwerpen. Om de goede uitgangshouding te leren en het materiaal veel snelheid mee te geven, volgen hieronder enkele oefenvormen.

Organisatie

Er wordt in de lengte van de zaal gewerkt met rijen naast elkaar. Er wordt via een stuit over en weer geworpen. Belangrijk is dat er onderling voldoende ruimte is, vanwege de veiligheid. Nadat de leerling heeft geworpen sluit hij achter zijn rij aan. Vlot werpen en doorschuiven.

- 1 Inwerpen vanuit stand met twee voeten naast elkaar. Een bal van 1 kilo of een basketbal wordt met twee handen vanuit de nek geworpen.
- 2 Idem, maar de worp met één pas maken. De rechtshandige stapt met links uit.
- 3 Inworp vanuit drie pas aanloop als een verre voetbalworp.
- 4 Wedstrijd
Er wordt een elastisch snoer op twee en halve meter hoogte opgehangen in het midden van de zaal.

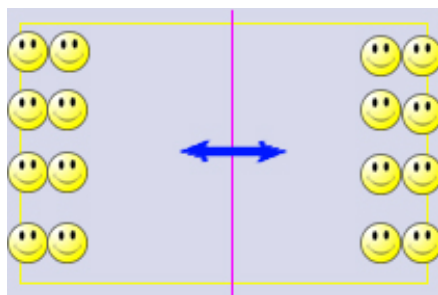
Er zijn vier groepen. De leerlingen tegenover elkaar zijn één team. Alle leerlingen werpen tweehandig vanuit driepas aanloop de bal over het koord. Indien de bal over het koord gaat, heeft het team één punt. Elk groepslid heeft vijf beurten. Bij driepasaanloop wordt



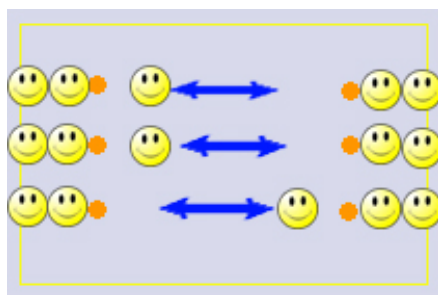
Contact:

d.suurs@baudartius.nl

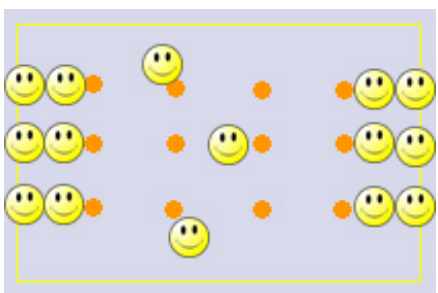
er in de lengte van de zaal geworpen. Welk team scoort de meeste punten?



Balwerpen

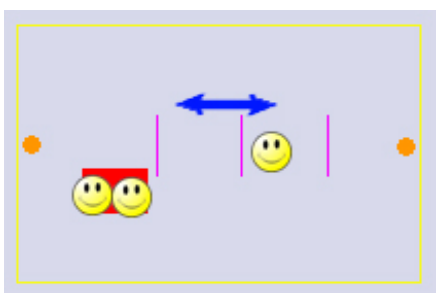


B Estafette



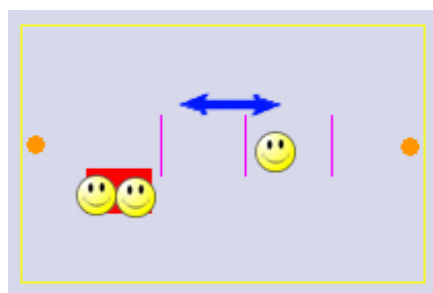
Pendelestafette

- 1 Pendelestafette
Van elk groepje staat een aantal lopers tegenover elkaar op een bepaalde afstand. Nummer 1 loopt naar de overkant en tikt nummer 2 aan, et cetera. De leerlingen gaan door tot iedereen weer op zijn plaats is (dus ieder loopt twee keer).
- 2 Idem, maar overgeven van een gummi tennising.



Slalomsprint

- 3 Slalomsprint
Organisatie is hetzelfde als de pendelestafette, alleen staan er vijf pilonnen in het veld. Deze zijn zo geplaatst dat er slalom gelopen moet worden. Eerst oefenen dan wedstrijd.
- 4 Horde-estafette
In de baan worden vier lage vouwhorden gezet. Onderlinge afstand is vijf tot zes meter.
 - De eerste leerling loopt over de horden en tikt aan de overkant de volgende leerling aan, et cetera. Iedere leerling loopt vier keer.
 - Idem, maar nu een wedstrijd. Ieder loopt twee keer. Wisselen vanuit stilstand en door het aantikken op de hand.



Horden-estafette

Afsluiting
Horde-estafette

De start-finishlijn is op vier meter van de tweede pilon. Alle nummers één starten en springen over de horden heen, draaien om de eerste pilon, sprinten naar de tweede pilon, draaien daar omheen en tikken de volgende leerling aan. De wachtende leerlingen zitten op een mat. Eerst oefenen; als het wisselen en de route voor ieder duidelijk is, wordt tot de hordewedstrijd overgegaan. Wedstrijd: iedere leerling loopt twee keer.

Didactische aanwijzingen

- Wanneer bij pendelestafette aan de ene kant van de zaal een leerling meer staat dan aan de andere kant van de zaal, beginnen aan de zijde waar de meeste leerlingen staan.
- Bij oneven aantal leerlingen, een leerling dubbel laten lopen.
- Zorg voor voldoende uitloop bij start, finish en keerpunten.

Les 5: Meersprong en sprongtest

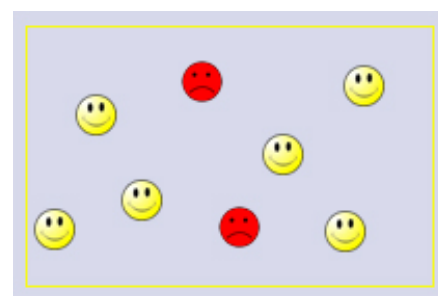
Inleiding
Boktikkertje

Er zijn twee tikkers. De leerlingen staan vrij in de zaal. De tikkers proberen

zoveel mogelijk leerlingen te tikken in één minuut. Als een leerling is getikt gaat deze bok staan. De leerling mag weer meedoen als een medeleerling over de rug van de getikte gesprongen heeft.

Didactische aanwijzingen

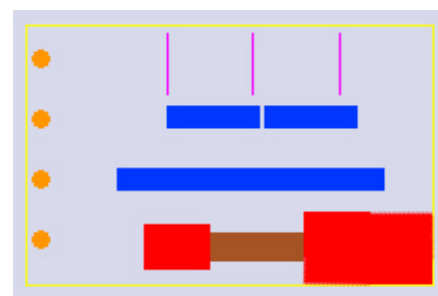
- Geef de tikkers een lintje.
- De leerlingen blijven tussen de gele lijnen.
- Bok staan met de ellebogen gesteund op de knieën, afwisselen met andere manieren van bevrijden (door benen kruipen, op de rug klimmen et cetera).



Boktikkertje

Kern
Meersprongen

Er zijn vier banen uitgezet.
Baan 1: vier lage vouwhorden, onderlinge afstand drie meter.
Baan 2: twee frequentiematten aan elkaar.
Baan 3: langemat en de meersprongmat.
Baan 4: één turnmat, één kastdeel, twee kastdelen en een dikke valmat met daar kleine matten omheen.



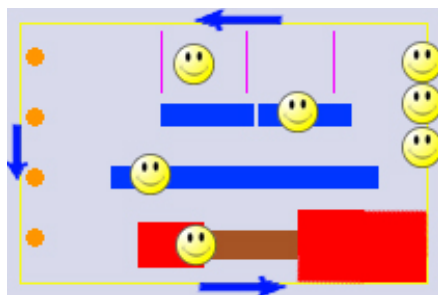
Meersprongen

- 1 De docent legt baan voor baan uit en geeft aanwijzingen. Leerlingen lopen buitenom langs, om opstoppingen te voorkomen. Baan één: De leerlingen lopen met twee passen tussen de horden. Baan twee: tweebeug kaatssprongen zonder tussenveer.



Baan drie: in zo weinig mogelijk sprongen over de mat springen. Baan vier: na een korte aanloop loop-sprongen maken. Eerste afzet van de turnmat, tweede afzet lage kastdeel, derde afzet van de tweedelige kast en afspringen af op de dikke mat.

- 2 Wanneer de docent baan voor baan heeft uitgelegd, worden de banen achter elkaar genomen. Alleen baan twee wordt gewijzigd door met één pas de frequentiematten te nemen. Drie rondgangen.
- 3 De klas wordt opgesplitst in twee groepen, groep A en groep B. Groep A loopt het parcours zo vaak mogelijk en groep B wordt opgesplitst in 3 subgroepjes, B1, B2 en B3. Ieder subgroepje loopt drie ronden buiten de gele lijnen. B1 begint, wanneer de laatste leerling van B1 binnen is mag B2 starten, gevolgd door B3. Hoeveel ronden loopt groep A in de tijd dat groep B buiten de lijnen loopt? Daarna wisselen groep A en B van rol.



Meersprongen parcours

Didactische aanwijzingen

- Let op voldoende ruimte voor de muur.
- Armondersteuning en knie-inzet.

Test en wedstrijd meersprongen

In de zaal worden de meersprongmatten en de lange mat gelegd.

- 1 Ieder groepje oefent de stap-stap-sprong drie keer. Je voet staat achter de lijn en je begint vanuit stilstand.
- 2 Test: iedere leerling springt twee keer en de docent noteert dit.
- 3 Groepswedstrijd: iedere leerling springt drie keer.
- 4 De hoogste score per groepslid telt en worden bij elkaar opgeteld. Welke groep behaalt de hoogste score? Revanche!



FOTO: ANITA RIEMERSMA

Goed de benen naar voren

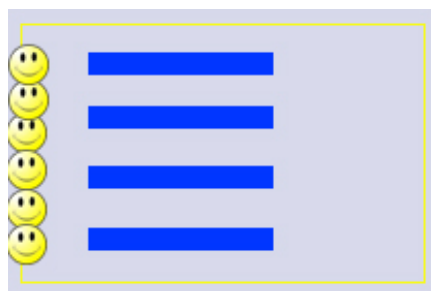
Didactische aanwijzingen

- Zorg ervoor dat de voeten achter de lijn staan.
- Armondersteuning en knie-inzet.
- Leg de matten zo neer dat je overzicht bewaart.

Afsluiting

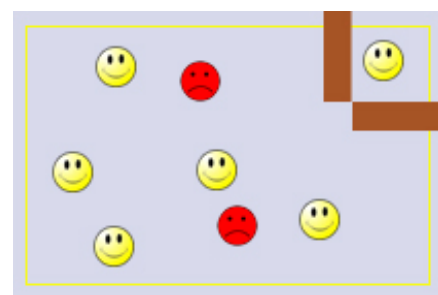
Hokbal

Er zijn twee of drie tikkers met een lintje. Wanneer je getikt bent ga je in het hok staan. Een leerling in het hok is weer vrij als hij met een ongetikte leerling overgooit (heen en terug), zónder dat de bal op de grond valt. Drie foam-



Wedstrijd meersprongen

ballen in het hok, dit is afhankelijk van het evenwicht tussen lopers en tikkers (die moeten ook kunnen winnen) meer ballen in het spel.



Hokbal

Didactische aanwijzingen

Bij grote klassen, twee hokken en meerdere tikkers.

Dit artikel is gebaseerd op www.leermiddel.digischool.nl