

'The Flying Dutchman'

Binnen ons studietraject is er in het vierdejaar voor het vak atletiek een opdracht waarbij je een vernieuwende activiteit moet ontwerpen, die toepasbaar is binnen het onderwijs. Hierin hadden wij de keuze uit drie onderdelen binnen atletiek: lopen, springen of werpen. Wij hebben voor het springen gekozen. Mede door het grote aantal keuzes binnen dit onderdeel, maar ook omdat springen ons het leukste onderdeel leek. Zo is de 'The Flying Dutchman' ontstaan door een activiteit aan te bieden en deze groter, hoger en spannender te maken.

Door: Kirsten Schroevers, Nick ter Hoeven en Jorrit van Reen

Ontstaan van de activiteit

Voor atletiek een vernieuwende activiteit bedenken waarmee je in het onderwijs uit de voeten kan, leek in het begin lastig. Slechts momenten later drong het door dat *free running* een hype is en dat je meer mogelijkheden kreeg door die activiteit met atletiek te combineren.

En wat is nou veelvoorkomend bij freerunners? Inderdaad, springen, van muur tot muur of vanaf een balkon naar een hoger of lager gelegen punt. Deze twee manieren van springen hebben wij weten te combineren binnen de aangegeven drie lessen van onze

opdracht. Met wat hulp van onze atletiekdocent, Bas Baremans, zijn wij groter gaan denken en hebben we 'The Flying Dutchman' ontwikkeld.

Het begon bij een simpeler activiteit. 'Gewoon' richting een muur lopen, hierbij afzetten met één voet waarna er weer geland wordt in de aanlooprichting. De motivatie en beleving om dit te oefenen was hierbij snel weg. De maximaal te halen afstand was door onze medestudenten al vrij snel behaald en de uitdaging was weg. Als uitbouw hadden wij nog hink-stap-sprong en zelfs hink-hink-stap-sprong bedacht. Dit was echter niet

bevorderlijk voor de knie van het afzetbeen. Na het bedenken hoe we dit anders konden aanpakken kregen wij de gouden tip om het aantrekkelijker te maken.

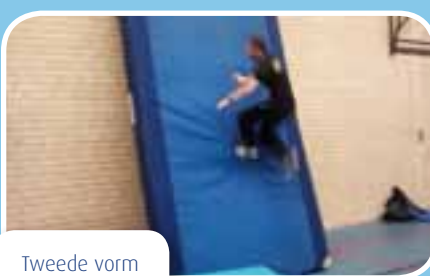
Aantrekkelijker maken

Wij hebben de organisatie veranderd en kwamen uit op een hoger, zachter en minder steil afzetvlak. Aanloop en afzet waren nog hetzelfde, alleen nu kon er omhoog gelopen worden om uiteindelijk meer afstand te behalen. Verspringen was ten slotte ons doel op dat moment. Het bleek dat ook hier snel de afstand behaald was en qua afstand maakte deze setting niets uit ten opzichte van de muur. De lengte van de sprong was hetzelfde gebleven.

We moesten de hoogte maar eens ingaan, maar het landen op dunne turnmatjes is niet prettig naarmate je meer hoogte krijgt. Aanlopen over een dikke mat is ook niet prettig, tenzij je een hele reeks dikke matten achter elkaar legt. Dit leek ons niet optimaal, omdat je zo wel erg veel zaalruimte claimt. En hoeveel scholen hebben de beschikking over meer dan twee dikke matten en een ruime zaal? Wat ook niet handig was, is dat wanneer we de hoogte in gaan, er ook een touw gespannen wordt om over heen te springen. De palen voor die touw moeten ook een veilige plek krijgen binnen het arrangement. De hoek van de aanloop aanpassen was hierbij een logische oplossing. In het begin leek dit niet prettig, maar na het geprobeerd te hebben viel dit erg mee. Er was geen probleem met het lopen op



Overzicht beginvorm



Tweede vorm



Materiaal en opstelling

de mat, het inzetten van de draai en het weer landen op de dikke mat.

Als laatste moesten we nog testen hoe het zou gaan met het neerzetten van de palen om zo de hoogte te bepalen, en hoe we deze hoogte konden maximaliseren. De palen stonden naast de landingsmat, dicht bij het afzetvlak. Mocht je nou geen kracht meer hebben om je af te zetten dan kun je je ook laten 'vallen'. Zo kom je alsnog aan de goede kant van het lijntje terecht, als het lijntje tenminste niet te hoog hangt. Net als bij de 'fosburyflop' en de 'straddle' hebben wij hier gebruikgemaakt van een extern sprongvergroterend hulpmiddel. In ons geval is dat de reutherplank. Deze bracht meer hoogte bij de stappen op de mat en zo was er een grotere hoogte te behalen bij het afspringen.

Wij zijn van verspringen overgestapt naar: hoogspringen via een schuin oplopend vlak, waarbij een lijn gepasseerd wordt, om vervolgens te landen op een horizontaal laag gelegen landingsvlak.

Link naar het onderwijs

Het onderwijs wordt regelmatig ververs met nieuwe activiteiten in verschillende soorten sporten. In de categorie spel zijn al heel veel aanpassingen bedacht om spelen aantrekkelijker, dan wel beter toepasbaar te maken in het onderwijs. Atletiek is een vak waarbij dit weinig voorkomt. Vaak wordt de atletiek verweten niet 'out of the box' te denken, en weinig te doen aan vernieuwing en innovatie binnen het vakgebied. Onze activiteit is echter een vernieuwende activiteit dat het 'klassieke' atletiek vasthoudt in een vernieuwd jasje. Natuurlijk doet niet iedere leerling aan free running of atletiek. Maar zeg nou eerlijk, als je een dergelijke opstelling ziet staan, wil je die toch uitproberen! De oproepbaarheid en de uitdaging zijn al groot bij de aanblik alleen.

Door aan te sluiten bij de beweegcultuur van de jeugd, het free runnen, 'nodigt' het meer uit om te gaan bewegen zowel binnen de les als buiten de les. Het geeft de leerlingen een koppeling naar de realiteit waarmee buiten de school verdergegaan kan worden. Dit maakt het interessant en kan een extra motivatie zijn.

Lesopbouw

Doelstelling

Het uiteindelijke doel voor deze activiteit is

Contact:

nick.ter.hoeven@windesheim.nl
gorrit.van.reen@windesheim.nl
kirsten.schroevers@windesheim.nl

het genereren van hoogte om op het laatst op een zo hoog mogelijke hoogte de lijn te passeren. Hier is een aantal stappen voor nodig. Zeker omdat de activiteit nieuw/anders is. Wij zijn tot de volgende doelstellingen gekomen. Lessenreeks van drie lessen.

Les 1: Oriënteren (op aanloop en afzetbeen).

Les 2: Het behalen van hoogte.

Les 3: Het behalen van extra hoogte.

Bij alle lessen is het mogelijk om te starten met de eindorganisatie. De lijnpassage en de reutherplank worden in les 1 en les 2 nog even niet toegepast. Deze komen in les 3.

Het lesdoel dat wij voor les 1 hebben gesteld is het oriënteren binnen de activiteit. Het bekend worden met de activiteit en het afbakenen van een duidelijk en veilig kader staat binnen deze les centraal. Hierbij kun je denken aan het stellen van duidelijke regels en omgangsnormen, het kiezen van het afzetbeen, de kant van aanlopen en de manier van draaien (linksom of rechtsom). Dit hangt af van het aantal stappen op de dikke mat. Dit kunnen twee of drie stappen zijn. De leerlingen krijgen deze les de tijd om zich te oriënteren op deze zaken en geledingen. Wij zagen dat onze klas (vierdeklas Calo) hier vrijwel geen moeite mee had. De klas kwam er snel achter met welk been ze het liefst afzetten en hoeveel stappen ze zetten op de dikke mat (dus ook langs welke kant ze wilden draaien). Daarom kwamen we tot het volgende doel voor les 2: het behalen van hoogte.

Binnen les 2 lag vooral het accent op het maken van de stappen op de dikke mat en het meenemen van de armen voor een optimale afzet. Doordat we ook met de hoogspringlijn zijn gaan werken, werd dit visueel. Ook dit ging binnen onze klas goed, dus wat nu? Ons doel was om de lijn op een zo groot mogelijke hoogte te passeren. Hoe konden we ervoor zorgen dat er nog meer hoogte werd behaald? Uiteindelijk zijn we op het idee gekomen om een reutherplank te gebruiken. Daarom werd het doel van les 3: het behalen van extra hoogte. Dit is ook zeker gelukt. En hierdoor kwam er aanzienlijk meer beleving. We kwamen veel hoger en dat gaf een grote kick.

Doelgroep

Wij vinden deze activiteit het meest geschikt voor de bovenbouw van het voortgezet onderwijs. Het is een hele complexe activiteit met lastige geledingen erin. Geledingen die ze nog nooit eerder hebben gehad. Denk dan



Actiefoto doelgroep

bijvoorbeeld aan de twee of drie passen op een schuine dikke mat, het indraaien op de schuine dikke mat en het afzetten van de mat; of de afzet van een reutherplank, een steeds minder gebruikt afzetvlak, wat een speciale techniek vereist. Het bepalen van het afzetbeen kost naar verwachting meer tijd bij reguliere leerlingen. Wij als toekomstige leraren bewegingsonderwijs gingen hier natuurlijk sneller doorheen dan een gemiddelde leerling in het VO.

Arrangement en materialen

Benodigheden:

- twee of drie dikke matten
- drie banken
- vier dunne matjes
- een reutherplank
- twee palen (bij voorkeur met hoogteaanduiding)
- een toverkoord.

Afmetingen:

- afstand van de bank tot muur (vanaf de grond gezien) ± 1 á 1.5 meter
- afstand van de plank tot mat ± 0.75 meter
- hoek van de landingsmat en afzetvlak circa 45 graden
- palen aan het begin van de landingsmat.

Beoordelen

De beoordeling is gekozen vanuit de klassieke atletiek waarbij het resultaat sterk meetelt. In ons geval is dat de hoogte. Bij hoogspringen is immers het behalen van een zo'n groot mogelijke hoogte het uitgangspunt. Ook is hierbij de techniek en de inzet meegerekend om tot een totaal beoordeling te komen.

Totstandkoming cijfer op een 10-puntsschaal:

70% hoogte	7 punten
20% techniek	2 punten
10% inzet	1 punt
Totaal 100%	10 punten

»

Schema geleiding en niveaus

Geleding	Fasering	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Aanloophase	Richting van aanlopen	De leerling heeft geen idee hoe hij moet aanlopen.	De leerling loopt niet recht aan.	De leerling loopt aan via de matten en onder de juiste hoek.
	Tempo van aanlopen	De leerling loopt schokkend en twijfelachtig aan.	De leerling heeft meestal een constante snelheid in aanloop.	De leerling loopt op hoog tempo aan, en deze snelheid wordt duidelijk zichtbaar meegenomen in de afzet.
Afzetfase voor de mat	Afzetafstand tot de mat	Zet steeds op verschillende afstanden af.	Zet meestal goed af, maar soms is de afzet nog te dicht bij de mat.	De leerling zet steeds op de juiste afstand af, waardoor de leerling al een redelijke hoogte heeft voordat hij begint met de stappen.
	Uitkomen met voorkeursbeen	De leerling heeft geen idee welk been het voorkeursbeen is.	De leerling weet wat het voorkeursbeen is, en komt regelmatig uit met dit been.	De leerling komt altijd uit met het voorkeursbeen.
Stap/loop fase	2-pas of 3-pas	De leerling heeft nog geen idee hoeveel stappen de voorkeur heeft.	De leerling weet hoeveel stappen de voorkeur heeft, en zet regelmatig die hoeveelheid stappen.	De leerling weet hoeveel stappen de voorkeur heeft, en zet altijd de hoeveelheid voorkeurspassen.
	Balans tijdens mat lopen	De leerling is zichtbaar uit balans tijdens de matfase, en gebruikt de hand om in balans te komen/blijven.	De leerling is meer in balans dan niet, waarbij de leerling amper nog de hand gebruikt om in balans te komen/blijven	De leerling is 90% van de tijd volledig in balans. De leerling gebruikt nooit de hand om in balans te komen/blijven.
	Uitkomen met afzetbeen	De leerling komt niet tot nauwelijks uit met het afzetbeen na de stap/loopfase.	De leerling komt na de stap/loopfase geregeld uit met het juiste afzetbeen om de afsprong in te zetten.	De leerling komt bijna altijd uit na de stap/loopfase met het juiste afzetbeen om de afsprong in te zetten.
Afzetfase vanaf de mat	Actieve afzet	De leerling heeft een dalende afzet.	De leerlinge heeft een lichte stijging in de afzet.	De leerling haalt zichtbaar profijt (hoogte-winst) uit de afzet.
	Armen meenemen tijdens afzet	De leerling doet niks of nauwelijks met de armen.	De leerling zet de armen regelmatig in tijdens de afzet.	De leerlinge zwaait duidelijk de armen op tijdens de afzet, waardoor hoogte gemaakt wordt.
	Indraaien	De leerling verlaat de mat scheef.	De leerling komt regelmatig recht uit.	De leerling draait tijdens afzet zichtbaar in waardoor de leerling altijd recht uitkomt.
Zweeffase	Houden van balans in de lucht	Er is bij de leerling sprake van een rotatie waardoor de landing niet stabiel zal zijn.	De leerling is tijdens de zweeffase meest van tijd stabiel, maar of de landing stabiel is, is afwachten.	De leerling is tijdens de zweeffase 90% van de tijd zichtbaar in balans, waardoor de uitgangspositie voor de landing optimaal is.
	Actieve beenintrekking t.b.v. lijnpassage	De leerling laat de benen hangen en doet hier niets mee.	De leerling trekt in benauwde situaties de benen in.	De leerling komt zo hoog dat een actieve beenintrekking nodig is om de lijn geldig te passeren.
Landingsfase	Tweebenige landing	De leerling landt eerst met het ene been, gevolgd door het andere.	De leerling landt overwegend met twee benen.	De leerling landt te allen tijde met twee benen op het zelfde moment.
	Stabiele landing	De leerling valt tijdens de landing.	De leerling landt op twee benen maar moet met het lichaam correcties uitvoeren om in balans te blijven.	De leerling is in 90% van zijn landingen direct tijdens het raken van de mat in een stabiele houding en staat als een huis.

Hoogte:

Hoogte	Punten Meisjes	Punten Jongens
1.80 m	3	-
1.90 m	4	-
2.00 m	4.5	3
2.10 m	5	4
2.20 m	5.5	4.5
2.30 m	6	5
2.35 m	6.5	5.5
2.40 m	7	6
2.45 m	-	6.5
2.50 m	-	7

Techniek:

Niveau 1	1 punt
Niveau 2	1.5 punten
Niveau 3	2 punten

Inzet:

Onvoldoende	0 punten
Voldoende	0.5 punten
Goed	1 punt

Voor de hoogte kan maximaal een 7 gehaald worden. Niet alle leerlingen zullen het hoogst haalbare springen. Je moet dus ook scoren op de andere facetten om tot een voldoende te komen. De punten van de drie facetten bij elkaar opgeteld vormen uiteindelijk je eindcijfer.

Niveaubeschrijving, geleidingen en faseringen

Per klas verschilt het niveau van de leerlingen enorm. Voor het gemak hebben wij de activiteit ontleed in drie niveaus. Niveau 1, 2 en 3.

Zie schema hierboven.

Afsluiting

'The Flying Dutchman', klassieke atletiek ontmoet nieuwe trends en is in staat te fuseren met het bestaande bewegingsonderwijs. We zijn dichtbij de essentie van het hoogspringen gebleven, met een saus van de hedendaagse bewegcultuur van de jeugd, wat we aanbieden met de aanwezige materialen uit de toestellenberging van de meeste scholen. Wij hebben veel plezier gehad in het ontwerpen, maar vooral ook in het uitvoeren van onze activiteit. Hopelijk is het in jullie ogen net zo'n belevingswaardige en interessante activiteit om aan te bieden in het onderwijs. Vragen of op- en aanmerkingen zijn altijd welkom.

'The Flying Dutchman' ontworpen door: Kirsten Schroevers, Nick ter Hoeven en Jorrit van Reen, vierdejaars (afstudeer)studenten van de School of Human Movement & Sport Calo te Zwolle 2012-2013.

Foto's: Jorrit van Reen ◀



Eindvorm