

Laat ze maar lopen (3)

En wel zo snel mogelijk over hindernissen

In LO 7 van jaargang 2010 is een artikel verschenen: 'Springen en rennen, jezelf leren kennen'. Daarin is een aanzet gegeven voor het zoeken naar bewegingsactiviteiten binnen atletiek waar aandacht is voor de persoonlijke norm. In drie artikelen wil ik aandacht besteden aan de looponderdelen over korte afstand. De eerste twee zijn in LO 9 en LO 10 verschenen. Hier volgt het laatste artikel in deze serie.

Door: Maarten Massink

In vorige nummers (jaargang 2012, LO 9 en 10) is er aandacht besteed aan sprinten met aandacht voor uitdagende samenwerkingsopdrachten gevolgd door een artikel waarbij het ging om de gezamenlijke loopprestatie en de snelheid van wisselen dat bepalend is voor de groepsprestatie; de estafette. In dit laatste artikel in deze serie gaat het om het onderhouden van snelheid op een korte afstand met daarin hindernissen die genomen moeten worden, en het atletieknummer hordelopen.

Hindernisbaan is aantrekkelijk

Het nemen van hindernissen in een looptraject heeft een enorme aantrekkingskracht op leerlingen. Zet toestellen of obstakels uit in een zaal en leerlingen gaan vanzelf de hindernissen nemen. Daarbij kan het gaan om de uitvoering, het 'mooi' over de hindernissen gaan. Het kan ook gaan om de snelheid, waarbij zo snel mogelijk hindernissen moeten worden genomen in een looptraject. Op speelse wijze zie je dit terug in tikspelen met hindernissen als matten, kasten en banken. Hierbij moet wel de veiligheid goed in acht worden genomen. Bij een achtervolging nemen leerlingen soms grotere risico's dan verantwoord is. De veiligheid van het parcours wordt dan erg op de proef gesteld. Een spelvorm van lopen met hindernissen is hindernisslagbal. De leerling loopt een parcours na de bal geslagen te hebben en moet daarbij hindernissen passeren voordat hij bij de vrijplaatsen (honken) kan komen.

De meer geformaliseerde uitvoering van een hindernisbaan is het hordelopen binnen de atletiek. Hierbij wordt een vaste afstand afgelegd met een aantal hindernissen. Deze moeten met loopsprongen worden genomen. Hierbij wordt de snelheid bepaald door het in het juiste ritme en op effectieve wijze nemen van de horden.

Accent op het passeren van hindernissen

Met de komst van 'freerunnen' is er een hernieuwde belangstelling van leerlingen voor de hindernisbaan. Hier wordt geappelleerd aan het op eigen wijze, zelf ontdekkend nemen van hindernissen in de natuurlijke of stedelijke omgeving. Dit kan natuurlijk ook in de gymzalen met verschillende toestellen, beveiligd met matten. In LO 11 jaargang 2010 staan vormen van passeren van de kast genoemd en beschreven. Geschikte

FOTO: ANITA RIEMERSMA



Wendsprong

vormen van snel passeren van de kast zijn de volgende sprongen.

- Flaksprong (speedvult): als je rechts passeert zet je af met links en je steunt op je linkerhand op de kast en landt ook weer op je linkerbeen. <http://www.freesport.slo.nl/freerunning/enjoy/speed/>
- Barriersprong (lazy dash) met schuin aanlopen en (ruggelings) passeren. En de dievensprong (dash) met recht aanlopen en passeren met een keersprong (rug-gelings). Als je van rechts aanloopt zet je links af en zwaait met rechts op en steunt op je rechterhand. Als je meer recht gaat aanlopen steun je op twee handen tegelijk en zet kaatsend af. <http://www.freesport.slo.nl/freerunning/cool/dash/>
- Wendsprong (turnvult): met recht aanlopen en een wendsprong met twee voeten afzetten en eindigen met je gezicht naar de kast.
- Wendsprong met doordraaien (reverse jump): met recht aanlopen en een wendsprong met twee voeten afzetten en doordraaien zodat je eindigt met je rug naar de kast en je kunt doorlopen.
- Wendsprong met terugkaatsen (palmspin) op de kast waarbij je draait boven de kast en landt aan de aanloopkant van de kast

(dus niet over de kast). <http://www.freesport.slo.nl/freerunning/enjoy/palm/>

Daarnaast is diepspringen na oplopen tegen een kastentrap of een bank schuin tegen een hindernis (kast, trapezium) een uitdagend onderdeel dat in een hindernisbaan kan worden opgenomen. Diepspringen kan worden beveiligd met landingsmatten.

Bij freerunnen kan het accent van snel een hindernis passeren overgaan naar de uitvoeringswijze verfraaien. Het gaat dan niet meer om het motief snel en efficiënt, maar om de uitdaging meer tijd en ruimte te maken voor extra draaien. De minitrampoline kan dan extra tijd en ruimte geven aan de sprongen en dan is beveiliging met landingsmat noodzakelijk. Het gaat dan richting turnen, waarbij het uitdagen van de zwaartekracht door rotaties in te voegen een grotere rol gaat spelen.

Voor het nemen van hindernissen op snelle en efficiënte wijze blijft de minitrampoline en springplank achterwege. Beveiligen met turnmatten is wel noodzakelijk. Het is een mooie opdracht leerlingen hun eigen hindernisbaan te laten kiezen en de toestellen zo neer te zetten als groep/klas, dat er een snel en mooi parcours ontstaat. De uitdaging is de hindernissen zo te nemen dat je in looppas en een vast tempo over de hindernissen gaat. >>

Contact:

m.massink1@upcmail.nl



Accent op het nemen van hindernis



Uitkomen met je passen

Accent op ritme

Een aspect van de hindernisbaan is het nemen van een vast aantal passen tussen de hindernissen zodat je goed uitkomt met je afzetbeen. Dit krijgt zijn ultieme vorm in het horderitme dat bepaald wordt door de vaste afstand tussen de horden in het hordelopen. Het horderitme is lastig. Zeker als de afstand tussen de hindernissen voor alle leerlingen gelijk is terwijl er in een klas grote verschillen zijn in beenlengte en afzetkracht. Het verdient aanbeveling banen met verschillende tussenafstanden te maken zodat leerlingen de baan kunnen kiezen die haalbaar is voor hen. Er kunnen zowel in de zaal (matten, banken) als buiten op het veld (pilonnen) hindernissen worden opgebouwd.

Het nemen van **hindernissen** heeft enorme aantrekkingskracht op kinderen

Matten

Met matten kunnen vier banen worden uitgezet met verschillende tussenafstanden waarbij over drie sloten moet worden gesprongen. De tussenafstand op één baan moet wel steeds dezelfde zijn. Leerlingen kunnen uitproberen welke baan het beste bij hen past. Daarbij gaat het om het halen van de baan in een vast ritme. De matlengte kan gebruikt worden als afzet en landingsplaats waarbij het gaat om twee voetplaatsingen op de mat (landing en afzet) met ritme 'ta-dom, ta-dom, ta-dom, ta-dom'. De matbreedte kan ook gebruikt worden als hindernis om overheen te springen. Na de mat volgt een landing en afzet ('ta-dom...') Met matbreedte springen gaan we de afstan-

den vergroten zodat er vier banen ontstaan van drie matten per baan, en tussenafstanden zodanig dat leerlingen na de landing drie stappen maken voor ze over de volgende mat springen. Zo ontstaat een 'horderitme' ('ta-ta-dom') waardoor je steeds met het zelfde been afzet voor de sprong. Zoek de baan met de tussenafstand waardoor je het beste uitkomt.

Banken

Met banken kun je banen maken met verschillende tussenafstanden door de banken in een soort waaier neer te zetten waarbij links de tussenafstand kleiner is dan rechts. Leerlingen kiezen de plaats ergens op de lijn van links naar rechts waar ze het beste uitkomen met het horderitme. Op de banken kun je pilonnen plaatsen waardoor de hindernis meer hoogte krijgt. De grootte van de pilon kan variëren. Op twee pilonnen kun je een (plastic) hockeystick leggen waardoor een horde ontstaat.





FOTOS: ANITA RIEVERSMA

Accent op hordenritme

Pilonnen

Met pilonnen en plastic buizen (hockeystick) kun je buiten op het veld vier verschillende banen uitzetten, met verschillende tussenafstanden, van drie of vier horden per baan. De opdracht voor de leerlingen is die baan te vinden waarop zij het beste uitkomen met het horderitme van drie passen tussen de horden. Sommige scholen maken gebruik van 'echte' horden.

Opdracht

Voor de bovenbouw van het voortgezet onderwijs is de opdracht in groepen van vier hiermee aan de slag te gaan (zie ook het artikel in LO9). De opdracht, waarmee ze uiteindelijk hun persoonlijke prestatie gaan meten, is de meest optimale tussenafstand te vinden tussen de horden zodat ze met het horderitme efficiënt over de horden gaan. Iedere leerling mag in zijn groep voor zichzelf de hordeafstand aanpassen. Er wordt een tijd gemeten

over de 60 meter sprint met horden. Deze tijd wordt vergeleken met de tijd die is opgenomen van de 60 meter sprint zonder horden (zie artikel in LO 9). Het gaat er om de horden zo efficiënt te nemen zodat het verschil tussen de sprinttijd zonder en met horden zo gering mogelijk is. Dit tijdsverschil wordt uitgedrukt in een percentage van de 60 meter sprinttijd. Deed je bijvoorbeeld over de 60 meter sprint 10.00 seconden en met horden 12.00 seconden dan is het verschil 2.00 seconden is 20% tijdverlies. Een leerling met bijvoorbeeld 12.00 seconden op de 60 meter sprint en 14.25 seconden op de 60 meter met horden heeft een tijdsverschil van 2.25 seconden. Dat is een tijdverlies van 18,75%. Daarmee heeft deze leerling met een langzamere tijd het relatief beter gedaan.

Door op deze wijze prestaties te relativiseren en langs een persoonlijke schaal te houden, wordt atletiek ook in de bovenbouw van het

voortgezet onderwijs voor meer leerlingen interessant.

Tot slot

Als afsluiting van deze serie over lopen in het voortgezet onderwijs als atletiekonderdeel zou ik willen pleiten voor het inbrengen van een persoonlijke prestatieschaal voor leerlingen. Het is een uitdaging een schaal te ontwikkelen waarbij de prestatie wordt uitgedrukt in een prestatie die gerelateerd is aan een beginsituatie zodat leerlingen de prestatieverbetering vanuit een persoonlijk perspectief leren bekijken. Dit zal de motivatie voor atletieknummers, vooral het lopen, bevorderen.

Literatuur

- Bom, D, Vermeulen, J. (2001). *Atletiek als uitdaging*. Zeist: Jan Luiting Fonds
- Rouw, D, (2007). *Atletiek lopen (3)*. Zeist: LO 12
- Baremans, B (2007). *Atletiek sprinten in het BO en VO (4 en 5)*. Zeist: LO 13 en 14
- Berkel van, M e.a. (2004). *Basisdocument bewegingsonderwijs basisonderwijs*. Zeist: Jan Luiting Fonds
- Brouwer, B. e.a. (2012) *Basisdocument bewegingsonderwijs voortgezet onderwijs*. Zeist: Jan Luiting Fonds ◀