

Laat ze maar lopen, en wel zo hard mogelijk

Sprinten met aandacht voor uitdagende
samenwerkingsopdrachten

In de zomermaanden staat tijdens de lessen buiten op het veld hardlopen op het programma. Dit kan zijn lopen met het als thema duurlopen, of sprinten. In LO 10, 11 en 12 van 2009 heeft in een serie artikelen 'Laat ze maar lopen' het duurlopen centraal gestaan. In dit artikel komt aan bod hoe je aandacht kunt besteden aan sprinten over korte afstand, ook in estafettevorm en/ of over hindernissen. Hierin wordt vooral de bewegingsuitdaging centraal gesteld.

Door: Maarten Massink

Bij het duurlopen gaat het om het vinden van het juiste tempo afgestemd op de te lopen afstand. Leerlingen leren vooral niet te hard van start te gaan om het langer vol te kunnen houden. In de artikelen over lopen met een plan, met een hart en met een ziel is beschreven hoe je aandacht kunt besteden aan het leren duurlopen met een individueel afgestemd tempo. Leerlingen leren een schema te maken afgestemd op hun mogelijkheden en daarbij hun hartfrequentie als leidraad te nemen.

Bij de korte afstanden gaat het erom zo snel mogelijk een korte afstand af te leggen waarbij er maar één tempo is: zo hard mogelijk. Daarbij is het de uitdaging zo snel mogelijk van start te gaan (reageren op startschot of commando) vanuit stilstand, te versnellen



Tijd opnemen

tot maximale snelheid en deze snelheid tot het einde toe vasthouden. Daar kunnen opdrachten worden toegevoegd als extra uitdaging zoals het onderhouden van de snelheid als groep in de estafettevorm of het passeren van hindernissen.

Over de technische uitvoering van starten/sprinten, estafetteploeg en hordenploeg is in 2007 een serie (Atletiek lopen, Atletiek sprinten in het PO en VO) beschreven door Bas Baremans en Dico Rouw. Via de website van de KVLO zijn deze nummers nog te bekijken en te downloaden. In dit artikel wordt het leren reageren en versnellen als bewegingsuitdaging op speelse wijze aan de orde gesteld met aandacht voor regeltaken. In het boek *Atletiek als uitdaging* (Impulsreeks van het Jan Luiting Fonds) door Diny Bom, staan vele speelse vormen.

Sprinten

Leerlingen voorbereiden op sprinten kan via allerlei reactiespelletjes. Daarmee komen ze al in de sfeer van reageren op commando's en starsignalen en het (weer) op gang komen vanuit verschillende posities. Voor dat ze tot sprinten overgaan is een warming-up nodig. Dat kan door in omgangsbaan rustig in te lopen met de commandoloop. Daarna zijn er tikspelen met sprinten in verrassingslopen en uitdagingen in een duel met speelse vormen waarin ze zo snel mogelijk moeten reageren en wegsprinten. En tot slot een samenwerkingsopdracht waarin ze leren elkaars tijd op te nemen in een 60 meter sprint.

1 Commandoloop

Bij de commandoloop is het de bedoeling dat leerlingen leren snel te reageren op commando's die toenemen in aantal.

Arrangement

Omgangsbaan met twee vierkanten met bijvoorbeeld 25 m x 25 m als buitenvierkant en 20m x 20m als binnenvierkant.

Opdracht

Leerlingen lopen in omgangsbaan zonder inhalen met voldoende tussenafstand. De docent (leerling) spreekt af wat je moet doen bij een bepaald getal (commando). Wie een fout maakt gaat verder in de binnenkring. Wie lang aarzelt en steeds naar anderen kijkt gaat ook naar de binnenkring. Wie blijft het langst in de buitenkring?

Contact:

m.massink@upcmail.nl



Omgangsbaan

Bijvoorbeeld:

- 1 = linkerhand grond aantikken
 - 2 = rechterhand grond aantikken
 - 3 = twee handen grond aantikken
 - 4 = hurkzit
 - 5 = omkeren
 - 6 = zitten op de grond met je voeten naar binnen gericht
 - 7 = zitten op de grond met je voeten naar buiten gericht
 - 8 = buiklig met je voeten naar binnen gericht
 - 9 = buiklig met je voeten naar buiten gericht
- Enzovoort.

Afhankelijk van wat de groep aan kan kun je de commando's opvoeren. Voor sommigen is vier commando's meer dan genoeg.

2 Verassingsloop

Leerlingen reageren en starten met sprinten op teken maar het moment en de richting is

een verrassing. Spelen als Ratten en raven en Koop koe zijn daarvoor geschikt. Hier volgen aanwijzingen en uitbreiding, ook op het regelen op deze bekende (?) spelen.

A Ratten en raven

Arrangement

Speelveld van circa 30 x 15 meter. Een middenlijn en twee eindlijnen (achterlijn).

Opdracht

Leerlingen van ongeveer gelijke startsnellheid staan tegenover elkaar in twee rijen bij de middenlijn van het speelveld. Leerlingen in de ene rij zijn ratten en daartegen over staan de raven. Als de docent roept ratten zijn deze leerlingen tikkers (en andersom). De raven lopen tot achter hun speelveldlijn. Als ze dat halen zonder getikt te worden zijn ze vrij en scoren ze een punt. Worden ze voor die lijn getikt dan heeft de ander een punt. >>



Start

Uitbreiding

De docent (of een leerling!) vertelt een verhaal waarin ratten en raven voorkomen. De namen ratten en raven gelden als commando's. Het kan zwaarder worden door een andere uitgangshouding; hurkzit, langzit, ruglig.

Aanwijzing

Je weet nog niet of je tikker of renner wordt en welke kant je op moet. Ga zo staan dat je snel weg bent (actief) en zowel naar de ene als naar de andere kant kunt lopen. Hoe sta je dan het beste?

Regelen

Sommige leerlingen zijn prima in staat de commando's (al dan niet in verhaalvorm) te geven.

B Koop een koe

Arrangement

Speelveld is als bij Ratten en raven.

Opdracht

Leerlingen van ongeveer gelijke startsnelheid staan tegenover elkaar in twee rijen bij de middenlijn van het speelveld. Leerlingen in de ene rij zijn koehandelaren en daar tegenover staan de boeren die hun koe verkopen met handjeklap. Als de handelaar op de hand klapt die de boer ophoudt worden de boeren tikkers en de handelaren renners. De handelaren (renners) lopen tot achter hun speelveldlijn. Als ze dat halen zonder getikt

te worden zijn ze vrij en scoren ze een punt. Worden ze voor die lijn getikt dan heeft de boer een punt. Het is belangrijk dat ieder in een rechte lijn naar de achterlijn loopt (botsingsgevaar).

Aanwijzingen

Is het moeilijk voor de tikker (boer) dan mag de renner (handelaar) geen schijnbeweging maken.

Regelen

Bij Ratten en raven wordt het startmoment nog centraal geregeld. Bij Koop een koe ligt het initiatief bij het tweetal en ligt het bij de koehandelaar die de klap geeft op de hand van de boer. Hier komt meer bij kijken qua 'zelf regelen'. Het is een duel. Na ieder duel wisselt het initiatief.

3 Uitdagingsloop

Bij de uitdagingsloop dagen leerlingen elkaar uit in een duel waarbij ze onderling bepalen wie welke voorsprong krijgt. Hierbij kunnen leerlingen van verschillende snelheden tegen elkaar uitkomen. Afhankelijk van de leeftijdsgroep praten we over rij A en B of over politie en dieven.

Arrangement

Speelveld als bij Ratten en raven. Leerlingen staan nu uit elkaar ieder op zijn eigen achterlijn. Ieder tweetal heeft een pilon. Rij A (dieven) zet de pilon op ongeveer een derde van de lengte van het speelveld. Rij

B (politie) staat aan de andere kant op hun achterlijn.

Opdracht

Op teken rennen de dieven vanaf hun achterlijn naar de pilon en proberen deze mee te nemen tot achter hun achterlijn. De politie probeert hun eigen dief te tikken voor deze de achterlijn bereikt. Daarna wisselen van functie. Welke politie tikt de meeste dieven. De afstand voor de dieven kan groter gemaakt worden als het te gemakkelijk is voor de dieven. Eerst wordt de afstand centraal geregeld en wellicht opgevoerd. Daarna mogen dieven zelf hun afstand bepalen waarop ze denken de pilon nog te kunnen roven.

Aanwijzingen

De politie is sneller omdat zij alleen recht-door lopen. De dieven moeten een omkeeractie maken. Belangrijk is dat het moment van tikken plaats gaat vinden nadat de dief de pilon te pakken heeft en de politie in dezelfde richting loopt. Anders kunnen er gevaarlijke botsingen ontstaan.

Regelen

Leerlingen kunnen als ze het principe doorhebben ook in tweetallen werken. Als de dief begint te lopen is dit het startteken voor de politie om het veld in komen. Blijf wel in je eigen baan. Leerlingen kunnen zelf spelen met de afstand waarop ze hun partner willen uitdagen.

4 60 meter sprint

Het is de bedoeling dat een groepje van vier leerlingen zelfstandig de tijd gaat leren opnemen van al hun groepsleden. Daarbij worden de volgende rollen gespeeld: starter, loper, tijdwaarnemer, schrijver. Ieder groepje heeft hier voor nodig: een schrijfbordje met papier en pen en een stopwatch.

Eerst worden klassikaal de commando's doorgenomen: op-uw-plaatsen, klaar, start. Alle leerlingen kiezen positie op een lijn met voldoende tussenaafstand. We doen een staande start. Daarna proberen we de knielstart. Leerlingen kiezen welke start ze het prettigst vinden. Vervolgens oefenen ze de start en 60 meter sprint met hun groepje van vier in een baan. De starter moet de startprocedure leren uitvoeren.

De starter staat achter de loper (niet zichtbaar voor loper wel voor tijdwaarnemer op de finish) en geeft commando's.

'Op-uw-plaatsen': starter staat met beide armen omhoog, loper op de startlijn voor knielstart met knie aan de grond (leunend op handen) of staande start.

'Klaar': starter staat met beide armen horizontaal zijwaarts, loper komt omhoog met zijn heupen met knie van de grond (knielstart) of leunt naar voren (staande start).

'Af': starter doet armen naar beneden als teken voor tijdwaarnemer om klok in te drukken.

Arrangement

60 meter banen met een startlijn en een finishlijn voor groepen van vier leerlingen.

Opdracht

Iedere leerling doet zijn rol in de volgorde van: starter, loper, tijdwaarnemer, schrijver. Zorg dat van iedere leerling een 60 meter tijd wordt genoteerd. Er moeten minimaal twee tijden per leerling worden genoteerd. Doe dit zo zorgvuldig mogelijk. Een volgende les worden de tijden samen met de docent geklokt. Jullie geven dan van tevoren de tijden door die jullie denken dat jullie groepsleden lopen. Die tijden worden bij elkaar opgeteld. Daarna worden de tijden samen met de docent geklokt en bij elkaar opgeteld. De groep is winnaar die het dichtste bij zijn van tevoren opgegeven tijden is gebleven.

Aanwijzingen

Het controleren en/of samen klokken van de tijden met de docent kan in een volgende les waarbij in groepen gewerkt wordt. Terwijl twee groepen van acht vier tegen vier spelen kan de docent met twee groepen van vier de tijden controleren. Eerst weer even inoefenen en daarna tijden opgeven die je denkt te gaan halen per persoon en daarna als groep samen optellen.

Regelen

In deze opdracht staat het regelen centraal. Winnaar is de groep die het beste samenwerkt en het meest constant is in procedures goed doen en goed tijd waarnemen.

Uitbreiding

Een extra opdracht is de tijd van de 60 meter sprint met knielstart of staande start te vergelijken met de tijd van de 60 meter sprint met een vliegende start. Hiervoor moet de tijd worden gemeten van een 60 meter met een vliegende start. De loper neemt al snelheid voor de startlijn. De starter geeft aan met armsignaal wanneer de loper de startlijn passeert. De tijdwaarnemer bij de finishlijn klokt de tijd met een vliegende start. Hoeveel sneller is de tijd met de vliegende start? Hoeveel tijd neemt de start met knielstart of staande start? Hoeveel procent is dat van de totale tijd? Leuke rekenopdrachten voor de slimmere leerlingen!

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

Foto's: Anita Riemersma ◀



60 meter sprint