

Frisbee goed te gebruiken voor sportdagen

Er zijn in de loop der jaren in de Lichamelijke Opvoeding al diverse artikelen verschenen over het hoe en waarom van frisbee in de gymlessen. Het begon allemaal met Jan Luijks, frisbeecrack van het eerste uur, die in 1985 de reeks To frisbee or not to be, that's the question schreef. En als laatste in dat rijtje schreven Eric Swinkels en Hans Krens vroeg in 2008 een bijdrage over Frisbee in het voortgezet onderwijs waarin het doelspel Ultimate, maar ook de uitwerking van mikspelen als Double Disc Court en Disc Golf voor het examenvak BSM werden behandeld. In dit artikel ga ik niet in op het gebruik van de diverse vormen van frisbee voor de lessen LO maar geef ik mogelijkheden voor het opnemen van een frisbeeonderdeel bij de jaarlijkse sportdag.

Door: Ted Beute

Als je je vooraf toch nog afvraagt hoe je frisbee kunt gebruiken binnen de lessen LO zijn er inmiddels verschillende frisbeeboeken op de Nederlandse markt verschenen. Voor het basisonderwijs kun je bijvoorbeeld prima gebruikmaken van de klapper *Kennismaken met Ultimate Frisbee*, met een kant-en-klare lessenreeks voor gymlessen en voor na schooltijd met de geïnteresseerde leerlingen. Daarnaast is er in de maand september een nieuw boekje uitgekomen over frisbeesport, speciaal geschreven voor docenten in het voortgezet onderwijs en voor beginnende jeugdtrainers. Het is een onderdeel van de Sportimpuls praktijkreeks van het Jan Luiting Fonds en behandelt eigenlijk alle frisbeesporten die er zijn. Het boek heet *Frisbee, het ultieme spel* en het geeft behalve uitleg over alle frisbeesporten en diverse technische beschrij-



Tekening van de overhead

vingen ook foutenanalyses, didactische opmerkingen en vele, vele oefenvormen. Het is daarmee erg handig voor de – met frisbee nog weinig ervaren – docent LO.

Frisbee tijdens de sportdag

In dit artikel wil ik een lans breken voor een item dat slechts een klein deeltje van dat boek vormt, namelijk het gebruik van frisbee als onderdeel van de jaarlijkse sportdag. Op veel scholen is de sportdag een verplicht onderdeel van het curriculum en meestal ziet die dag er al jaren hetzelfde uit. Het eigen sportdagprogramma heeft zich inmiddels op veel scholen bewezen en als we het draaiboek volgen kost het weinig moeite.

Dat mag waar zijn voor veel collega's, maar als je wellicht op zoek bent naar nieuwe, frisse onderdelen of een geheel nieuwe sportdag moet opzetten daag ik je uit ook eens aan een fris-

beeonderdeel te denken. In het boek *Frisbee, het ultieme spel* zijn daarover voorbeelden als bijlagen. Ik loop nu even door die mogelijkheden heen.

Voorwaarde: frisbee onderdeel van je lessenplan

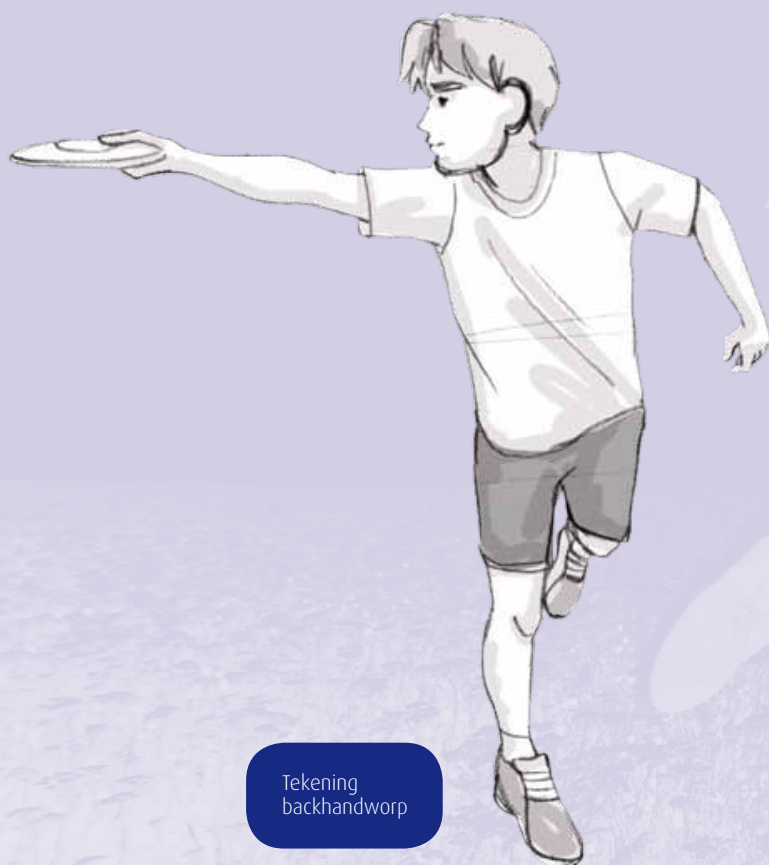
Allereerst lijkt het me gerechtvaardigd om te stellen dat frisbee ook deel moet zijn van je normale lessenplan. Als leerlingen tijdens de lessen LO niet een paar keer hebben geoefend met het vangen en vooral het gooien van een schijf, hebben ze bij zo'n onderdeel tijdens de sportdag geen referentiekader en moet je hopen dat ze in hun vrije tijd met papa een keer op het strand of in het park hebben gegooid. Want de techniek van het gooien met een frisbee en dus het gericht werpen is voor de meeste kinderen toch nog vrij lastig. Maar uiteraard heeft tegenwoordig iedere zichzelf respecterende docent een lessenreeks frisbee in zijn schoolwerkplan. Je lessenplan hoort een afspiegeling te zijn van de gehele beweegcultuur en de snelst groeiende sport ter wereld mag daarin natuurlijk niet ontbreken.

Vier mogelijkheden

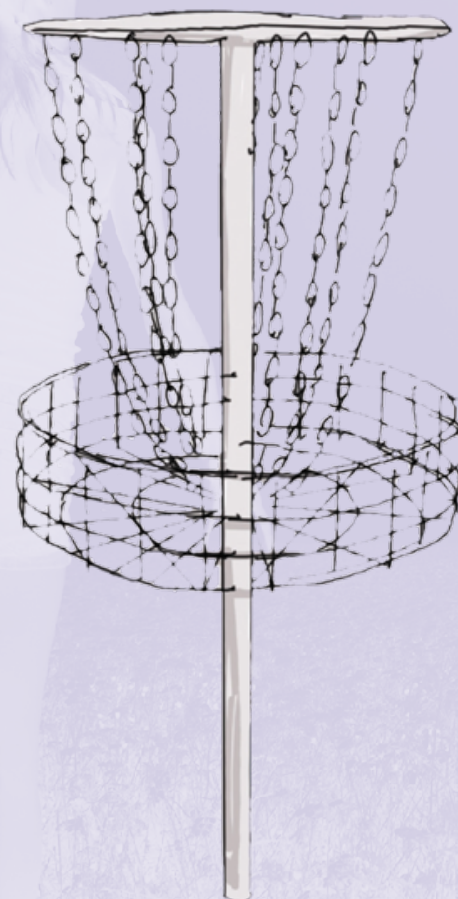
Als je er vanuit gaat dat het tijdens sportdagen veelal draait om de individuele prestaties >>

Contact:

tedbeute@upcmail.nl



Tekening
pole-hole



van leerlingen, is er in eerste instantie een viertal frisbeeonderdelen dat erg geschikt is om op te nemen in het programma van een sportdag:

- Distance
- Disc Golf
- Accuracy
- Throw-Run-Catch (TRC).

Ik beschrijf alle vier mogelijkheden alsof de leerlingen zelf alles regelen. Dat is op lang niet alle scholen het geval. Als je wilt kun je alle onderdelen uiteraard ook met juryleden bemensen.

Distance

Bij Distance, oftewel afstand werpen, gaat het erom hoe ver je de frisbee kunt gooien. Dit onderdeel is goed te doen. Bijvoorbeeld tijdens een atletieksportdag en kan dan zelfs de plaats innemen van het veel gevaarlijkere discuswerpen (of bandslingeren, dat ik zelf jarenlang als onderdeel had tijdens mijn basisonderwijsportdag). Aan te bevelen is het gebruik van een backhandworp. De beweging is dan natuurlijk heel anders dan die bij het speer- of balwerpen.

Je hebt per leerling drie frisbees nodig. Elke leerling mag drie keer gooien en na afloop haalt de leerling zelf zijn schijven op. Als doel zet je een smal, driehoekig vak uit (vergelijkbaar met dat van balwerpen), opgedeeld in afstandstroken. Elke strook krijgt een eigen letter en de leerlingen kunnen zelf op hun scorekaart invullen in welke strook hun verste worp terecht was gekomen. Dat wil zeggen, waar hun verste worp geland was, niet tot waar hij was doorgesleden. Het grote nadeel van dit frisbeeonderdeel is de grote ruimte die je nodig hebt, want goede leerlingen werpen een frisbee verder dan een bal.

Disc Golf

Bij Disc Golf gaat het erom in hoe weinig worpen je vanaf een beginpunt in het doel kunt gooien. Het officiële Disc Golfdoel heet een 'pole-hole' en er zijn mobiele 'pole-holes' te huren bij enkele frisbeeorganisaties. Voordeel van een echte 'pole-hole' is dat de schijf er ook echt in blijft liggen.

Maar natuurlijk is zo'n 'pole-hole' niet

zaligmakend. Je kunt ook gebruikmaken van een grote ton of een bak waarin de frisbee gegooid moet worden. Daarnaast kan een bord op een paal of een boom als mikpunt dienst doen. Na elke worp loopt de leerling naar de frisbee toe, zet een voet achter de schijf en gooit van daaraf verder. Als het doel eenmaal bereikt is, geraakt is, noteert de leerling op zijn scorekaart hoeveel worpen hem dit gekost heeft. Per leerling heb je één frisbee nodig, die hij na afloop zelf terugbrengt. Een grasveld met her en der een paar bomen die als hindernis fungeren is erg geschikt.

Accuracy

Bij 'Accuracy', oftewel doelwerpen, gaat het erom hoeveel worpen je door het doel kunt gooien vanaf diverse plekken. Bij het echte Accuracy gaat het om vier worpen vanaf zeven plekken, maar bij een sportdag zou ik dat beperken tot drie worpen vanaf drie plaatsen. Van die drie plaatsen is er dan één recht voor het doel op iets grotere afstand, maar ook twee plekken niet recht ervoor, eentje schuin links en eentje schuin rechts.

