



Springen en rennen, jezelf leren kennen

Uitdagingen na sprinten en verspringen

Als het bij atletiek om lopen en springen gaat, wordt er op school vaak sprinten gedaan en verspringen en hoogspringen. Wat is daar op een leuk en goed vervolg? Interessante uitbreidingen zijn estafette, hindernis (horde)loop, polsstok(ver)springen en hink-stap-sprong. Zit er een overeenkomst tussen deze activiteiten? Hoe maak je deze onderdelen uitdagend, zodat leerlingen 'geïnspireerd' gaan deelnemen.

Door: Maarten Massink

Als we met leerlingen sprinten hebben gedaan en ver- en hoogspringen, is het de uitdaging zo snel te sprinten of ver te springen als binnen jouw mogelijkheden ligt. Het uitdagender maken wordt lastig als je de grenzen van je mogelijkheden al snel hebt bereikt. De spanning kan dan worden verhoogd door het toevoegen van een hindernis. Daarbij kan het gaan om over een vaste afstand de hindernissen zo snel mogelijk te nemen (hordelopen). Of een vaste afstand te overbruggen (slootspringen met polsstok) of met een vast ritme (driesprong). Of de afstand samenwerkend zo snel mogelijk af te leggen (estafette). De kunst is daarbij voor leerlingen weer een nieuwe uitdaging te zoeken, een nieuw doel, waar ze zich op kunnen richten.

Estafette

Estafetteploegen maken

Eerst laten we leerlingen een afstand van 50 meter sprinten in tweetallen. De tijd wordt per persoon geklokt. Er ontstaat een volgorde op basis van snelheid. Er worden tijden gelopen van 6, 7, 8, 9 (10) seconden. Vervolgens worden er voor de volgende les viertallen gemaakt waarbij de individuele 50 meter tijden bij elkaar opgeteld van ieder groep ongeveer gelijk is.

De opdracht

Met je estafetteviertal een 200 meter baan afleggen zodanig dat je sneller bent dan de vier tijden van de estafetteploegleden samen opgeteld. Je kunt leerlingen even laten nadenken over de vraag waarom de estafettevorm het mogelijk maakt sneller te zijn dan de vier individuele tijden bij elkaar opgeteld. De slimmeriken zullen snel door hebben dat de estafetteploeg drie keer een vliegende

start heeft. Als deze goed wordt uitgevoerd kun je sneller zijn dan vier keer een individuele 50 meter waarin vier startmomenten zitten zonder vliegende wissel. Het komt er op aan de wissels zo uit te voeren dat de vliegende start optimaal benut wordt. Dat is exact de betekenis en uitdaging van de estafette. Omdat de ploegen zo zijn samengesteld dat ze onderling ongeveer even snel zijn, zijn de onderlinge resultaten ook goed te vergelijken. De ploeg die de wissels het meest efficiënt uitvoert heeft het beste resultaat.

Eerst het wisselen oefenen

Eerst wordt het wisselen geoefend per viertal in een rechte 50 meter baan, met halverwege een pilon. Daar staat de wissel. Laat ze eerst even zelf uitzoeken wanneer je gaat lopen als je ploeggenoot met stokje komt aanlopen. Sommigen starten zo vroeg dat ze de stok overgeven als de hele baan al is afgelegd. Anderen wachten te lang zodat ze nog volledig moeten starten als de looper al aankomt. Dan heb je geen vliegende wissel. Voor een goede wissel moeten de volgende problemen worden opgelost:

- zoek zelf het optimale moment waarop je start (merkteken neerzetten?). Hierbij komt ook de wisselzone aan de orde. De wissel moet binnen een bepaald vak plaats vinden.
- wat kun je doen om het op de hakken trappen van degene die het stokje overneemt te voorkomen? (links aangeven en rechts ontvangen zodat je naast elkaar kan lopen)
- wisselen zonder omkijken waardoor je harder kunt lopen, dus stokje doorgeven en aannemen op 'gevoel' maar zeker en vast wisselen (in de hand slaan).

(Filmbeelden: zie adres website onderaan het artikel)



Doorgeven en doorrennen

Wisselen op de 50 meter lengte baan

Vervolgens wordt de wisselvolgorde afgesproken en wordt er een wedstrijdje gedaan op de 50 meter baan. Er wordt gestart in het midden. De nummer 1 loopt om de eindpilon en komt terug en geeft het stokje aan nummer 2 bij de middenpilon (in wisselvak), nummer 2 loopt om de andere eindpilon en wisselt met nummer 3 bij de middenpilon en zo verder. Nummer 4 finisht in het midden. De wachtende en gefinishte leerlingen zitten bij hun middenpilon langs de kant. Alleen de volgende loper staat klaar.

Wisselen op de 200 m ronde baan

Daarna wordt er gelopen op de 200 meter ronde baan van 4 x 50 meter die met vier pilonnen is aangegeven. Met kleinere pilonnen wordt het wisselvak aangegeven. Iedere estafetteploeg loopt apart en de tijd wordt apart geklokt. De wachtende ploegen geven commentaar (tips en complimenten) of een beoordeling (zie niveau-beschrijving) waarbij het erom gaat of er met optimale snelheid wordt gewisseld. Is de gelopen tijd sneller dan de vier individuele tijden bij elkaar opgeteld? En als deze tijd sneller is, welk team heeft dan de grootste marge tussen de estafettetijd en de vier individuele tijden opgeteld? Oftewel de winnaar is de ploeg die het meest optimaal heeft gewisseld.

Tot slot

Een wedstrijdje tussen alle estafetteploegen tegelijk. De onder-

linge tijden zijn nagenoeg gelijk omdat de teams zo zijn samengesteld, en dat maakt een spannend wedstrijdje.

Hindernisloop

Eerst 50 m tijd

Net als bij de estafette gaan we weer uit van de 50 meter tijd die de leerlingen maken door te sprinten in tweetallen.

Drie hindernissen plaatsen

Vervolgens worden er vier hindernissen per baan geplaatst van ca. 30 cm. Dit kunnen pilonnen zijn met een stok (hockeystick) er op of dozen. Nu worden tijden geklokt met het nemen van de hindernissen. Bij wie is het verschil tussen de de 50 meter vlak en 50 meter met hindernissen het kleinst? Hoe komt dat? Is er een verschil zichtbaar in het nemen van hindernissen? Wellicht wordt zichtbaar dat degene die hoog springt minder efficiënt loopt dan degene die vlak over de hindernis gaat en doorloopt.

De opdracht

Probeer zo snel en efficiënt mogelijk over de hindernissen te gaan met zo weinig mogelijk tijdverlies in vergelijking met de 50 meter vlakke sprint.

Ritme en afstand bepalen

Eerst moeten de hindernissen in een vast ritme worden genomen.

Niveaubeschrijving estafetteploeg

Atletiek Estafette, ik..	
A	sta stil tijdens de wissel of start te vroeg en wissel buiten het vak
B	start op tijd en wissel binnen het vak op lage snelheid of vertraag om goed uit te komen
C	start op tijd en wissel binnen het vak met constante loopsnelheid
D	start op tijd en wissel binnen het vak met een versnelling, zonder om te kijken, met stok aannemen met rechts en doorgeven met links

Zet verschillende banen uit met verschillende afstanden tussen de hindernissen. Kies de baan waarin je tussen de hindernissen drie stappen maakt voor je over de volgende hindernis gaat. Het ritme wordt: stap (over de horde) – één – twee – drie (tussen de horde), stap (over de horde) – één – twee – drie (tussen de horde), enzovoort.

Hindernis vlak nemen op snelheid

Probeer zo vlak over mogelijk over de hindernis te gaan zodat je vlak kan doorlopen zonder te springen. Waarom geeft dit meer snelheid?

Marge minimaal houden

De tijd over 50 meter sprint met hindernissen wordt opgemeten. Het gaat er hier om het verschil tussen de de 50 meter vlakke sprint en de 50 meter sprint met hindernissen zo klein mogelijk te houden.

Niveaubeschrijving hindernisloop

Atletiek Hindernisloop 50 m., ik..	
A	start, verlies snelheid bij iedere sprong over de hindernissen en raak uit het ritme
B	start, blijf in het goede ritme tussen de hindernissen maar verlies snelheid bij iedere sprong over de hindernissen
C	start, blijf in het goede ritme en spring over de hindernissen maar verlies weinig snelheid tussen de hindernissen
D	start en blijf in het goede ritme tussen de hindernissen, stap over de hindernissen en passeer deze vlak met snel grondcontact en behoud van snelheid

Polstokverspringen

Persoonlijk record verspringen

Eerst ga je bepalen wat je persoonlijk record verspringen is. Dit kan binnen in de zaal door gebruik van verschillende slootafstanden. Deze kunnen in de zaal gemaakt worden met turnmatjes van 1 meter breedte en 1,5 meter lengte. De landing vindt dan plaats op de landingsmat. Door twee landingsmatten op zijn lange kant te zetten tegen de muur, en twee landingsmatten op de grond ervoor is er genoeg ruimte voor vier verschillende banen met vier slootbreedtes. Deze slootbreedtes kunnen steeds een halve meter verschillen. Buiten kunnen er op de breedte van de verspringbak vier verschillende banen worden aangegeven met pilonnen met elke gewenste verspringafstand als sloot.

De opdracht

Uitgaande van je persoonlijk record verspringen (eerst even vaststellen) ga je proberen of je met gebruik van de polstok verder kunt springen dan je persoonlijk record verspringen zonder polstok. Uiteindelijk probeer je dit verschil zo groot mogelijk te maken.

Eerst wendspringen

Eigenlijk is polstokverspringen een soort wendsprong met verwantschap met de hurkwendsprong. Deze kan gebruikt worden om te bepalen langs welke kant de benen de stok passeren. Passeren de benen links en plaats je de handen met de hurkwendsprong rechts, dan betekent dit met polstokverspringen dat de benen ook links passeren. De afzet is dan met rechts, en de linkerhand in ondergreep aan de bovenkant van de stok, en rechterhand in bovengreep 30 cm onder de linkerhand. Passeren de benen rechts



ANITA RIEMERSMA

Looptechniek

dan is het net andersom. Dit laatste geldt voor de meeste leerlingen zodat ze links afzetten.

Over kleine hindernis of afstand

Als leerlingen weten aan welke kant de benen passeren kun je ze meteen laten proberen over een slootje van een meter te springen met aandacht voor de goede afzet en de goede beenpassage. Laat de leerlingen niet te hoog vasthouden, maar zo hoog dat ze op de stok kunnen afduwen in plaats van aan de stok te gaan hangen. De aanwijzing hier is: durf te leunen op de stok. Let er op dat de benen aan de goede kant passeren: links afzetten is rechts passeren en andersom. Duw de stok naar beneden en duw je zelf af op de stok met een halve draai zoals bij de hurkwendsprong, zodat je eindigt met het gezicht naar het begin van de aanloop.

Sloot springen

Zodra ze de beginselen van deze sprong door hebben is het een uitdaging over een steeds bredere sloot te springen. Bijvoorbeeld 3 m. – 3,5 m. – 4 m. – 4,5 m voor de jongens en 2 – 2,5 – 3 – 3,5 voor de meisjes. Tot slot eventueel 5m. (jongens) en 4 m. (meisjes) voor de liefhebbers.

Marge zo groot mogelijk maken

Qua afstand is het een uitdaging het polstokverspringen te vergelijken met het persoonlijk record verspringen. Lukt het je om zodanig gebruik te maken van de stok dat je verder kunt springen dan zonder stok? Zoja, bij wie is het verschil het grootst? Wie heeft de grootste marge met zijn verspringrecord, oftewel wie weet het beste de stok effectief te gebruiken naar zijn mogelijkheden? Hier-

bij gaat het niet zozeer om de absolute afstand maar om de relatieve (persoonlijke) verbetering ten opzichte van het verspringen.

de stap of de hink, de tweede voor de tweede afzet, de stap. De derde voor de derde afzet, de sprong waarbij geland wordt op de

Niveau beschrijving

Atletiek Polsstokverspringen, ik..	
A	neem een wandelaanloop, passeer de stok soms nog aan de verkeerde kant, spring en hang gestrekt aan de stok zonder halve draai
B	neem een rustige aanloop, passeer de stok aan de goede kant, zet de draai voorzichtig in
C	neem een snelle aanloop, passeer de stok aan de goede kant, maak een halve draai, duw de stok af
D	neem een versnellende aanloop, passeer de stok goed met ingetrokken benen, duw krachtig af met een halve draai en land ver van de stok

Driesprong

Persoonlijk record verspringen

Het uitgangspunt is weer het persoonlijk record verspringen. Dit wordt weer opgemeten op de wijze zoals aangegeven bij polsstokverspringen.

De opdracht

Uitgaande van je persoonlijk record verspringen ga je de driesprong (stap-stap-sprong of hink-stap -sprong) hiermee vergelijk-

landingsmat. De totale lengte per baan loopt op voor de jongens: 7,5 meter – 8,5 meter – 9,5 meter – 10,5 meter. Voor de meisjes: 6 meter – 7 meter – 8 meter – 9 meter.

Marge zo klein mogelijk

Uiteindelijk gaat het er om het verschil met drie keer het verspringrecord zo klein mogelijk te houden zodat er wordt gesprongen met zo min mogelijk krachtverlies. Ook hier gaat het om de relatieve (persoonlijke) prestatie.

Niveaubeschrijving

Atletiek Driesprong, ik..	
A	neem een rustige aanloop, en spring met stap-stap-sprong met tussenstap en/of landing met stap
B	neem een rustige aanloop, en spring met stap-stap-sprong in het goede ritme
C	neem een snelle aanloop, en spring met hink stap-sprong in het goede ritme
D	neem een versnellende aanloop, en spring met hink-stap-sprong in een goed ritme en krachtig uitgevoerd

ken door je persoonlijk verspringrecord te vermenigvuldigen met drie. Haal je met je driesprong meer of minder dan drie keer je verspringrecord? Ze zullen ontdekken dat de driesprong minder is dan drie maal hun verspringrecord door het verlies aan afzetkracht gedurende de driesprong. Het gaat er nu om deze afzetkracht zo optimaal mogelijk te houden tijdens de driesprong met zo min mogelijk krachtverlies. Hierbij speelt ritme, spronglengte en spronghoogte een belangrijke rol die ze al doende kunnen ontdekken.

Eerst ritme oefenen

Eerst wordt het ritme geoefend van het stap-stap-springen en het hink-stap-springen in de vrije ruimte met weinig krachtinzet. Als ze het ritme te pakken hebben worden weer vier verschillende sloten gemaakt met landingsmatten op de wijze zoals beschreven bij het polsstokverspringen in de zaal. Nu is er echter voor iedere afzet een turnmatje. Eerst is de afstand eenvoudig te halen. Buiten kunnen weer op de lengte van de verspringbak vier banen worden uitgezet.

Slootspringen

Voor de landingsmat worden in de zaal vier banen gemaakt met in elke baan drie turnmatjes. Het eerste matje is voor de eerste afzet,

Afsluiting

De overeenkomst tussen de besproken activiteiten is dat er wordt voortgeborduurd op basisactiviteiten als sprinten, verspringen. De persoonlijke prestaties op deze onderdelen worden als uitgangspunt genomen. De toevoegingen van hindernissen (hindernisloop), hulpmiddelen (polsstok), samenwerken (estafette) en herhaald springen (driesprong) geven een nieuwe uitdaging namelijk: de persoonlijke prestatie op basisactiviteiten als sprinten en verspringen in de nieuwe situatie zo dicht mogelijk benaderen (hindernisloop, drie keer de verspringafstand bij de driesprong) of overtreffen (polsstokverspringen en estafette). Hierdoor ontstaat er aandacht voor zo efficiënt mogelijke krachtsinzet en energieverbruik en daardoor voor mogelijke bewegingsprincipes en technieken. Leerlingen leren bovendien eigen mogelijkheden verkennen en prestaties te waarderen op basis van eigen persoonlijke records.

Filmpjes website

Filmpjes over estafette, driesprong staan op de site van KVLO onder: Mijn KVLO, Praktijk, Basisdocument in beelden: overzicht en dan kiezen voor de juiste filmpjes bij atletiek driesprong en estafette.

Correspondentie: m.massink1@chello.nl