



Laat ze maar lopen... maar wel met een ziel

De duurloop is bij veel leerlingen niet altijd even populair. Vooral als er zomaar af en toe gelopen wordt zonder plan. Zodra er een opbouw duidelijk wordt gemaakt en leerlingen resultaat zien en zich persoonlijk verbeteren raken sommigen enthousiast en is het aanleiding om te blijven oefenen voor zich zelf. In twee vorige artikelen in LO 10 en LO 11 stonden we stil bij het leren tempovast te lopen en het lopen gebaseerd op je hartfrequentie. Dit werd geoefend op een vaste baan (200 m.). Nu staat het leren lopen in een natuurlijke omgeving centraal. 'Bewegen beleven' en het 'genietend lopen'.

Door: Maarten Massink

Als je gaat hardlopen kan het lopen in een natuurlijke en gevarieerde omgeving stimulerend werken. Het alleen maar rondjes lopen op het veld of in de zaal wordt vaak als saai ervaren. Tenzij er een duidelijk leerdoel aan gekoppeld wordt (tempovastheid, artikel 1 LO 10, of in relatie tot de hartfrequentie, artikel 2 LO 11) of in training- of wedstrijdverband. Het gewoon lopen voor je plezier is zeer uitdagend in een natuurlijke omgeving. Dit mogen we de leerlingen dan ook niet onthouden.

Er treedt meteen een probleem op als je gaat lopen in de natuur met schoolgroepen. Dat probleem is het verschil in looptempo en daarmee de controle op de groep. Bij het lopen van rondjes is er natuurlijk maximale controle. Bij het lopen in de natuur is dit moeilijk te realiseren. In dit laatste artikel in een serie van drie over 'laat ze maar lopen..' komen vormen aan bod waarbij met

leerlingen in de natuur met gedo(s/c)eerde controle wordt gelopen. Uiteindelijk willen we dat leerlingen uit zichzelf er opuit trekken en gaan genieten van (hard)lopen.

Parcours verkennen

De meest voor de hand liggende vorm is met de klas gezamenlijk een vooraf bepaald parcours lopen. Gezamenlijk met de klas lopen lijkt simpel maar is één van de moeilijkste vormen omdat het veel van het aanpassingsvermogen van de leerlingen vraagt. Voor een klas met weinig groepsgevoel is dit zeer moeilijk. Belangrijk is dat het parcours verkend/bekend is door/voor de docent en dat het aantrekke-

lijk is om te lopen. Een bos en/of licht geaccidenteerd terrein is daarbij ideaal. Qua afstand en tempo zal er met de hele groep rekening moeten worden gehouden. Het moet voor iedereen haalbaar zijn. In de praktijk betekent dat voor de bovenbouw voortgezet onderwijs een afstand van 3000 tot 5000 meter. Voor sommige leerlingen is dit meer dan genoeg voor anderen 'een eitje'. Vooraf



zal duidelijk gemaakt moeten worden dat het de bedoeling is het parcours te verkennen en met de hele groep bij elkaar blijven. Dat betekent aanpassen en rekening houden met elkaar. Er wordt gestart met een hele rustige dribbel. De docent (maar liever een leerling) loopt voorop in de groep en bepaalt het tempo. Daarbij moet hij rekening houden met de leerlingen met weinig conditie. Achteraan loopt een leerling (docent) die de groep opsluit. De groep dient hier tussen te blijven. Als de afstand tussen voorste en achterste te groot wordt dan moet de voorste inhouden zonder meteen in wandelpas te vervallen. Misschien zal er onderweg af en toe een stop gemaakt worden om iedereen weer bij elkaar te krijgen. Dan kan de hartslag gemeten worden. Het tempo waarbij iedereen prettig kan lopen zal liggen bij een hartfrequentie tussen 150 en 160 slagen per minuut (zie artikel 2). Er kunnen tijdens zo'n stop ook rekkingsoefeningen of spelletjes gedaan worden (boompje verwisselen) of gewezen worden op natuurfenomenen (vogels, planten, bomen). Je staat soms verbaasd wat sommige leerlingen hierover wel en niet weten. Je kunt leerlingen speciale taken geven door het (gezamenlijke) tempo te bewaken in combinatie met hartslag. Wie lukt het zo'n tempo te lopen dat de klas de meeste minuten achter elkaar door blijft lopen? Andere taak voor leerlingen: naast een leerling lopen die steun nodig heeft en deze coachen (aanmoedigen, zo nodig afremmen, ademhaling en hartslag in de gaten houden).

Heen- en terugroute

Als het parcours bekend is of goed is aangegeven, is het ook mogelijk met de hele klas een heen- en terugroute te lopen. Hierbij kan eenieder zijn eigen tempo lopen. Dit is zeer geschikt voor klassen waarbij het lopen in een gezamenlijk tempo te moeilijk is. Er wordt centraal gestart en gelopen naar een keerpunt halverwege de route en vandaar weer terug. Als docent ga je (loop je of fiets je) voorop en met de eersten mee tot het keerpunt. Daar wacht je tot de laatste langs geweest is en gaat met deze laatste weer mee terug. Op deze manier zie je alle leerlingen en heb je

aandacht voor de snelste (heen) en de langzaamste (terug). Het is belangrijk om het accent te bepalen. Als je niets zegt wordt het een wedstrijd 'zo hard mogelijk rennen' en weinig genieten. Leg je het accent op genieten dan geef je aan dat ze moeten proberen op een hartslag tussen de 150 en 160 te lopen. Dit is het tempo waarbij ze nog met elkaar kunnen praten en van de omgeving genieten. Hartfrequentie wordt

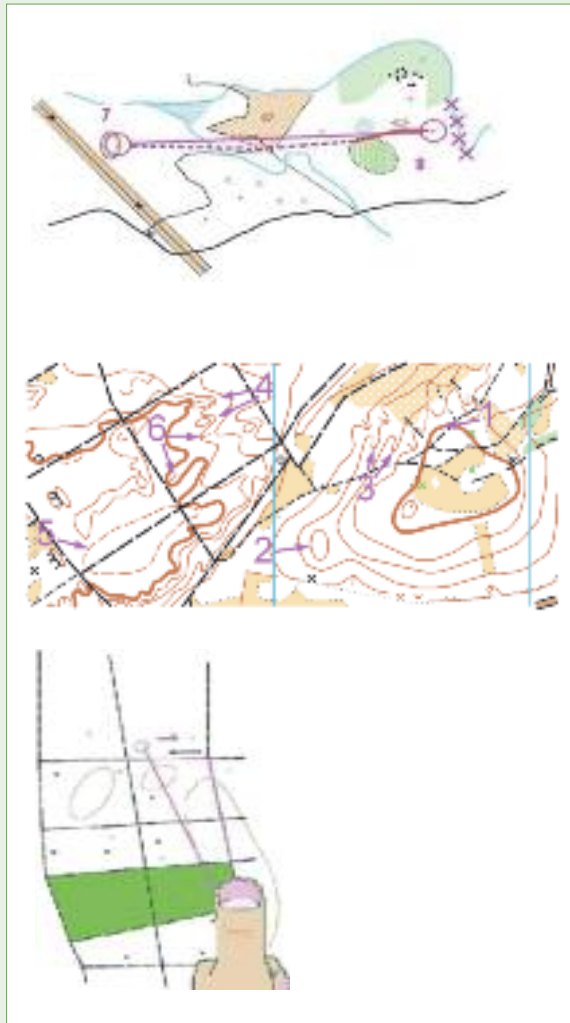
tien minuten heen en tien minuten terug. Ieder loopt in zijn eigen tempo (groepje). Precies na tien minuten ga je waar je ook bent omkeren en loop je hetzelfde tempo weer terug. Als je zeer tempovast bent, kom je precies na tien minuten weer gelijk aan met de anderen. Wie lukt het met hetzelfde tempo heen en terug te lopen? Ook hier kun je bij keerpunt en finish de hartslag laten controleren en als opdracht geven

met een hartslag tussen 150 en 160 (dus rustig) te lopen. Wie zat er bij keerpunt *en* finish tussen de 150 en 160 slagen per minuut? Waar was jouw keerpunt? (totaal afstand?).

Interval-klassen-loop

Een derde manier van hardlopen en maximale controle op de klas is de intervalloop. Hiervoor is het nodig dat er veel horloges en stopwatches worden meegenomen. Er wordt centraal gestart op een bekend (aangegeven) parcours (kan een 'heen- en terugroute' zijn). Er wordt steeds om de twee minuten van tempo gewisseld. De eerste twee minuten zijn rustig, de volgende twee zijn sneller, dan weer rustig, gevolgd door snel enzovoort. In de rustige loop minuten moet de klas steeds weer bij elkaar komen. De eerste twee minuten is de klas nog bij

elkaar. De volgende twee minuten mogen de snelle lopers vooruit gedurende twee minuten. Exact na twee minuten keren zij om, waar ze ook zijn, richting de langzamere lopers en gaan deze rustig tegemoet gedurende twee rustminuten. Als ze samen zijn lopen ze weer mee in de richting en het tempo van de langzaamste groep, de volgende twee mogen ze daarna weer in eigen tempo enzovoort. De groep schuift steeds als een harmonica in en uit elkaar, waarbij de langzaamste lopers steeds één rich-



Oriënteringsloop (site www.nolb.nl)

gecheckt bij het keerpunt (eigen horloge/stopwatch of in groepjes van gelijk tempo) en bij de finish. Wie zat er bij keerpunt *en* finish tussen de 150 en 160 slagen per minuut?

Een andere uitvoering van de 'heen- en terugroute' is het omkeerpunt niet bepalen halverwege de route maar halverwege een afgesproken tijd. We lopen op een vastgesteld parcours (vooral lange fietspaden, zandwegen of dijken zijn geschikt) gedurende bijvoorbeeld



De I.O.F.-kaarten zijn hetzelfde over de hele wereld en gemaakt volgens de richtlijnen van de I.O.F. (International Orienteering Federation)

ting op gaan en de snellere lopers na twee minuten versnellen weer omdraaien en de groep ophalen. De langzame lopers kunnen eventueel in de rustige twee minuten wandelen als dat nodig is.

Hartfrequentie-groepsloop

In de voorgaande vormen was er nog maximale controle op de klas. Als het goed gaat kan de klas ook gesplitst worden in loopgroepjes van verschillend tempo per loopgroepje. Voorwaarde is dat leerlingen de opdracht aankunnen met een eigen groepje een eigen parcours te lopen waarbij 20 minuten gelopen wordt in eigen tempo van dat groepje met een hartslag tussen de 150 en 160 slagen per minuut. Iedere leerling kiest een loopgroepje van leerlingen die ongeveer hetzelfde looptempo hebben. Ze krijgen de opdracht na twintig minuten als groep weer terug te zijn met de genoemde hartfrequentie.

Geschatte afstand-tijd groepsloop

De leerlingen kiezen weer een groepje van hun eigen looptempo. Ze kunnen kiezen uit een bekend parcours waarbij verschillende lengtes tussen 3000 en 5000 meter gekozen kunnen worden. Met je groepje maak je een schatting hoelang je over dit parcours gaat doen (tussen vijftien en twintig minuten voor

3000 meter en tussen twintig en dertig minuten voor 5000 meter). Je mag nu niet gebruikmaken van horloge of stopwatch. Bij aankomst moet je met je groepje compleet zijn en wordt de werkelijke tijd gemeten. Welk groepje komt aan met de geringste tijd tussen



Survivalrun (site www.survialbond.nl)

geschatte tijd en werkelijke tijd? Met welke hartslag kom je bij de finish? Ook hier is de opdracht te lopen met een hartslag tussen de 150 en 160 slagen per minuut (genietend lopen). De winnaar is niet het groepje met de grootste snelheid maar dat bij elkaar is

gebleven met de minste tijd tussen geschatte tijd en werkelijke tijd (meest nauwkeurige schatting).

Oriëntatieloop

De sport die uitermate geschikt is voor (hard)lopen in de natuur is de oriëntatieloop. Het is een aanrader te kijken op de site van de Nederlandse Oriëntatieloop Bond (www.nolb.nl). Op deze site is de volgende omschrijving van oriëntatieloop gegeven:

Het oriëntatielopen zouden we in een adem kunnen omschrijven als volgt: het opzoeken van gemerkte punten in een natuurlijk landschap, via een zelfgekozen weg, al lopend, met behulp van een kaart en een kompas, al dan niet in wedstrijdvorm. De deelnemers trachten op een onbekend terrein individueel een aantal posten te bereiken, die aangeduid zijn op de kaart. De route is niet op voorhand uitgestippeld. Deze posten zijn in het terrein herkenbaar door duidelijke, oranje-rood witte bakens. Als bewijs dat je de gezochte post hebt bereikt, breng je via een controlekaart en stempels of elektronische chip die iedere loper mee heeft de juiste gegevens mee. Het is de bedoeling om het parcours,

bepaald door de bakens zo snel en correct mogelijk af te leggen. Een dosis sport, een dosis natuur en een dosis observatievermogen, dat is het recept voor de oriëntatieloper. Op de eerste plaats is oriëntatielopen een geschikte activiteit in de recreatieve sportbeoefening.

Deze sportvorm laat zich immers gemakkelijk aanpassen aan de wensen en capaciteiten van uiteenlopende groepen, zoals families, trimgroepen, en wandelaars.

Vooraf in de Scandinavische landen heeft het oriëntatielopen een lange traditie als een recreatieve sport voor iedereen. In het sportieve openluchtlevens spelen de technieken van het oriëntatielopen vaak een ondersteunende rol. Bij wandelrekochten en bij het langlaufen in onbekend gebied bijvoorbeeld kan het oriënteren een essentiële vaardigheid zijn. In het oriëntatielopen kunnen elementen uit verschillende leervakken verzameld worden. Natuurobservatie sluit aan bij biologie en ecologie. De principes van het oriëntatielopen en kaartlezen worden geleerd in de aardrijkskundeles. Fysieke eigenschappen kunnen worden geoefend tijdens de lessen lichamelijke opvoeding. Daarom is het oriëntatielopen een activiteit met een rijke pedagogische inhoud. Uiteraard is het oriëntatielopen ook een wedstrijdsport. De competitievorm bestaat uit een individuele wedstrijd tegen de tijd. De afstand schommelt tussen drie en twaalf kilometer. Het aantal posten varieert van zes tot vijftienving. Ze worden doorlopen volgens een vrij gekozen route. De laatste jaren kent het oriëntatielopen als wedstrijdsport een toenemende populariteit. Het hoeft geen betoog dat oriëntatielopen een milieuvriendelijke sport is, waarbij de deelnemer in harmonie met de natuurlijke omgeving aan sport doet (Bron: www.nolb.nl)

Survivalrun

Nog een stukje zwaarder is de survivalrun. Staat bij de oriënteringsloop de



je in een constante 'strijd tegen de elementen van de natuur'. Daarbij speelt de toestand van het terrein waarover het parcours is uitgezet een belangrijke rol. Nog meer van

natuur als natuurlijke hindernis en je oriënteren centraal, bij de survivalrun ligt het accent op het nemen van de hindernissen die als verzwarende in het landschap zijn aangebracht. Op de site van de survivalbond is daar het volgende over te lezen.

De survivalrun

Een zware en veelzijdige vorm van duursport. Een groeiende tak van sport, waarbij het lange afstand lopen gecombineerd wordt met het overwinnen van verschillende zware hindernissen, die het uiterste vragen van de deelnemers die deelnemen aan de landelijk georganiseerde wedstrijden. Niet alleen wordt een aanzienlijke krachtinspanning verwacht van de atleten, ook souplesse en techniek spelen een bepalende rol voor het uitlopen van een survivalrun.

Kan ik dat ook?

Deze vraag horen we dikwijls aangezien de mythe rondom de survivalrun er niet om liegt. Alles kan! Zolang je over de wil beschikt om ervoor te gaan. Ongetraind aan de start verschijnen kan natuurlijk consequenties hebben voor het verloop van de run waar je aan deelneemt. De survivalrun is namelijk zwaar. Naast de hindernissen die je moet volbrengen sta

belang zijn de weersomstandigheden.

Goede kleding, conditie en voorbereiding sterken je tegen deze elementen. Water in combinatie met wind en lage temperaturen plegen onbewust een grote aanslag op je spieren en je uithoudingsvermogen. Er kan gesteld worden dat een mens veelal meer kan dan hij denkt. Je ontdekt krachten van je zelf die je nooit voor mogelijk hebt kunnen houden. Regelmatig zien wij nog deelnemers die besloten hebben eens een keer mee te willen doen en met de heldere blik van de overwinning sterk afstekend ten opzichte van het vermoeide lichaam de finish bereiken. De trots die daarvan afstraalt is onbeschrijfelijk. De toeschouwers vinden het prachtig en denken heimelijk: 'zou ik dat ook kunnen'. Natuurlijk, als jij dat wilt dan kan dat! (Bron www.survivalbond.nl)

Bij ons op school houden we sinds een paar jaar een survivalrun door het bos bij onze velden (Kromslootpark Almere). Leerlingen dienen zich (ook qua kleding) hierop voor te bereiden. We lopen dan een parcours van ca. 3000 meter door het bos met modderpaden en heuvels (uitzichtheuvel) en slootpassages en een sprong in het water met een stukje verplaatsing door het water. Dit als afronding in september/oktober van de lessen waarin duurlopen in de natuur centraal staat. Het door het water gaan en daarna verder lopen is inderdaad de beleving waar veel leerlingen zowel tegenop zien als naar uitkijken. Maar achteraf lekker douchen en een kop warme thee maakt alles weer goed. Ze ervaren zo een ultieme vorm van 'Bewegen beleven' en genieten van duurlopen in het bijzonder.

Foto's: Col Dumoulin

Correspondentie: m.massink1@chello.nl

