

Belevingsvol duurlopen

Tijdens een workshop op 6 november jongstleden op de landelijke studiedag basisonderwijs zijn ingangen verkend hoe spelenderwijze het (interval) duurlopen kan worden geïntroduceerd. Allerlei bordspelen zijn daarbij vertaald naar hardloopactiviteiten. Waarbij de saus van plezier, de speelse wedijver en het overbruggen van grotere niveaueverschillen hand in hand gaan. Want er moet natuurlijk ook hardlopend wel iets te beleven zijn.....

Door: Bas Baremans

Duurlopen is niet iets wat kinderen in het basisonderwijs a priori leuk vinden. Iets wat overigens niet alleen hén eigen is ... De monotonie van de activiteit en het gemis aan uitdaging in het lopen zelf zijn veelal de oorzaak. Toch zijn er steeds meer kinderen die deelnemen aan kleine loopjes; vaak voorafgaande aan een groot loopevenement. De 1k-Runaway en Kidsrun zijn voorbeelden hiervan en een enkeling wordt daar zelfs gegrepen door het hardloopvirus.

Voor veel kinderen blijft het echter toch een beetje saai! Bovendien is het voor kinderen lastig en wellicht zelfs tegen hun natuur om hun energie over langere tijd te verdelen. Vaak gaan zij 'vol gas' weg en blazen hun motortje veel te snel op. Daarmee reist de twijfel, of duurlopen eigenlijk wel zinnig en haalbaar is. Of beter gezegd: daarmee ontstaat de uitdaging op welke wijze duurlopen in deze leeftijdsgroep wel aan te bieden. En hoe kinderen op het spoor te brengen van langer leren lopen?

Kanttekening bij lopen over langere duur

Toch lijkt het goed om te starten met een kanttekening. Het aantal uren bewegingsonderwijs is krap bemeten. Dat geldt

onderwijs-breed, maar zeker ook in het primair onderwijs. Niet voor niets wordt al jaren campagne gevoerd om meer uren toegewezen te krijgen. Een en ander vormde voor de staatssecretaris onlangs aanleiding om tot een nulmeting over te gaan, waarin bleek dat op veel scholen de 'norm' van twee uur per week (1,5 klokuur) niet of maar amper wordt behaald. Dat pleit ervoor om omzichtig met de toebedeelde lestijd om te gaan en keuzes te maken die effectiviteit

tiviteiten voor kinderen in het basisonderwijs daartoe behoren.

Oproepbaarheid en beleving

Voor traditionele duurloop activiteiten geldt als onderliggend bewegingsprobleem: het lopend verplaatsen over langere duur, waarbij het tempo met het oog op de af te leggen afstand optimaal is gekozen. Dat impliceert twee zaken: kinderen moeten in staat zijn om het lopen langere tijd aaneengesloten vol

te houden en zij moeten de tijdsduur of afstand kunnen overzien.

En beide lijken voor jongeren kinderen (te) hoog gegrepen.

- Een appel op duuringspanning voor jongere kinderen is complex. Zij handelen en bewegen veelal vanuit het alles of niets principe: ongeremd, niet berekend en impulsief. Terwijl juist bij

duurlopen in de aard van de activiteit is opgesloten, dat deelnemers moeten leren hun energie te verdelen over langere tijd. En derhalve op halve kracht en gedoseerd te vertrekken. Dat staat dus ver van de verbeeldingskracht en belevingswereld van kinderen.

- Daarnaast zijn veel kinderen het niet gewend om gedurende langere tijd zonder pauze inspanning van zekere intensiteit te verrichten. Dat is bijvoorbeeld ook

Goed gekozen **activiteiten** die aansluiten op de beginsituatie van kinderen

garanderen. De beste garantie daarvoor zijn, naast vanzelfsprekend enthousiasme en vakmatigheid, goed gekozen activiteiten die aansluiten op de beginsituatie van kinderen. Als het onderliggende bewegingsprobleem niet oproepbaar is, dan is aanbieden van de activiteiten immers zo goed als zinloos. De 'zone van naast gelegen ontwikkeling' (oftewel groei, leren en ontwikkeling) kan immers slechts vanuit het juiste vertrekpunt worden bereikt. En de vraag is of duurloopac-





FOTOS: BAS BAREMANS

zichtbaar als ze een langer stuk moeten fietsen en ouders al opvallend vlug moet helpen duwen. En de laatste fase van het diploma zwemmen is steevast het volhardend van het aangeleerde trucje gedurende langere tijd. Niet omdat het trucje perse nog moeilijk is, maar omdat simpelweg de toenemende vermoeidheid parten gaat spelen. Ook bij sponsorlopen wordt door kinderen gemiddeld genomen meer dan de helft van de tijd gewandeld...

De keuze voor duurlopen over langere tijd is daarmee geen vanzelfsprekende. En gelet op de schaarse hoeveelheid lestijd staat de wereld van het klassiek duurlopen wellicht zelfs 'onoverbrugbaar ver af' van die van kinderen. Maar toch wordt er door kinderen gerend, zij het op andere basis en vanuit een

andere insteek. Aansluiten hierbij en van daaruit het duurlopen uitbouwen schept daarmee wellicht betere kansen.

Duurlopen in toenemende complexiteit:

Als je duurlopen op basis van complexiteit zou willen rangschikken, kom je hoogstwaarschijnlijk op een ordening als onderstaande:

- 1 volhouden van een afstand of tijdsduur
- 2 tempo van een ander kopiëren en langere tijd constant houden
- 3 kiezen van een optimaal tempo in perspectief van een vooraf bekende tijdsduur of afstand.

Alvorens kinderen het eerste kunnen is er echter al een drempel geslecht, namelijk die waarin kinderen überhaupt aan het hardlopen geraken. Dit startniveau zou omschre-

ven kunnen worden als *'het (eventueel op intervalbasis) gedurende enige tijd (aaneengesloten) hardlopen...'* In deze zin zijn twee sleutelpassages aan te merken namelijk: 1 het lopen op intervalbasis en 2 gedurende enige tijd. Dit laat ruimte om ook loopactiviteiten waarbij gedurende langere tijd onderbroken hardlopend inspanning wordt verricht als (interval)duurlopen aan te merken. En dat schept een hele nieuwe wereld aan lopen, die voor kinderen wél toegankelijk is en beslist aansluit op hoe zij zich van nature inspannen. Zeker als je de spelletjeskast opentrekt...

Onderstaand tref je drie voorbeelden aan van dergelijke loopspelen. Zij zijn gebaseerd op bestaande bordspelen of daar in de verte van afgeleid. Door dit spelelement wordt de aandacht onderweg afgeleid van

Contact:

cp.baremans@windesheim.nl

de toenemende vermoeidheid en daarmee gepaard gaande gevoelens van ongemak en discomfort. Bovendien maakt de wedijver dat kinderen als vanzelf ook gaan hardlopen op (hun) niveau. Door de inrichting van de spelen hebben zij het bovendien allemaal in zich om ook bij grotere niveaoverschillen binnen één en dezelfde groep aangeboden te worden. Waarbij het tot slot ook nog zo is, dat door toeval (dobbelsteen), strategie/geheugen en teamwork de beste loper of het snelste team niet per definitie winnaar is.

Yatzeeloo

Yatzee behoort waarschijnlijk tot de meest bekende bordspelen ter wereld, waarbij met een minimum aan materiaal een maximum aan spelplezier kan worden gerealiseerd. Een scoreformulier, potlood en vijf dobbelstenen per team volstaat. Het spel valt als volgt 'kort' uit te leggen. Op het scoreformulier staan 13 invulvakken vermeld. Zes boven het midden en zeven eronder. Per score mag steeds maximaal drie maal worden gedobbeld.

- Aan de bovenzijde op het scoreformulier dien je achtereenvolgens zoveel mogelijk enen, tweeën, en cetera te verzamelen. De score per worp komt overeen met alleen het aantal ogen van de genoemde dobbelstenen. Bij een worp met drie tweeën en twee zessen geldt, dat je naar keuze ofwel $3 \times 2 = 6$ punten ofwel $2 \times 6 = 12$ punten kunt noteren.
- Aan de onderzijde van het formulier staat een aantal vaste dobbelcombinaties genoemd. Een aantal daarvan komt overeen met een verplichte worp waarbij een serie van vier opeenvolgende dobbelstenen bijvoorbeeld een vaste score oplevert van 40 punten (kleine straat) en vijf identieke dobbelstenen gelijk staat aan 50



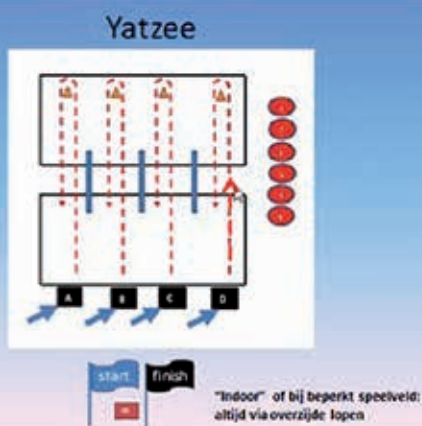
punten(yatzee). Maar er zijn ook vakken, waarbij de score wel degelijk afhangt van de geworpen ogen. Bij carré dienen bijvoorbeeld vier gelijke dobbelstenen te worden verzameld waarbij de score overeenkomt met het totaal van alle ogen. En vanzelfsprekend geldt dat er één escape beschikbaar onder de naam 'chance', waar een mislukte worp kan worden genoteerd door alle ogen op te tellen.

Indien het totaal aan punten boven het midden minimaal 63 bedraagt wordt de gratis bonus van 35 punten in de wacht gesleept. Hoe mooi kan het leven zijn? De totaalscore wordt bepaald door het geheel van de scores boven het midden, de eventuele bonus en de score onder het midden. Winnaar is vanzelfsprekend het team met de meeste punten.

De vertaalslag van dit bordspel naar hardlopen is als volgt. Het speelveld bestaat uit zes pillonnen waarvan de eerste het dichtstbij de speeltafel staat en de zesde het verste er van-

daan. Bij een beperkt speelveld of 'indoor' kan er ook voor worden gekozen om ongeacht het nummer eerst naar de overzijde te moeten rennen. In dat geval kom je nummer 1 als eerste tegen en nummer 6 als laatste, waarna je op dezelfde wijze terug gaat als dat de heenweg is verlopen! Als eerste worden teams van vijf leerlingen samengesteld, waarbij de teams onderling ongeveer gelijkwaardig zijn. Beter en minder sterke lopers worden in de klas dus verdeeld. Na uitleg van het spel door de leerkracht wordt gestart.

Sneller lopen en dobbelen dan je tegenstanders leidt er aldus toe, dat je eerder klaar bent dan zij. Dat wil niet als vanzelf zeggen, dat zij minder punten zouden hebben behaald. Wel betekent het, dat zij vermoedelijk minimaal één kruis meer zullen hebben moeten plaatsen. Waarmee de kans op winst voor hen daarmee aanzienlijk is verkleind.



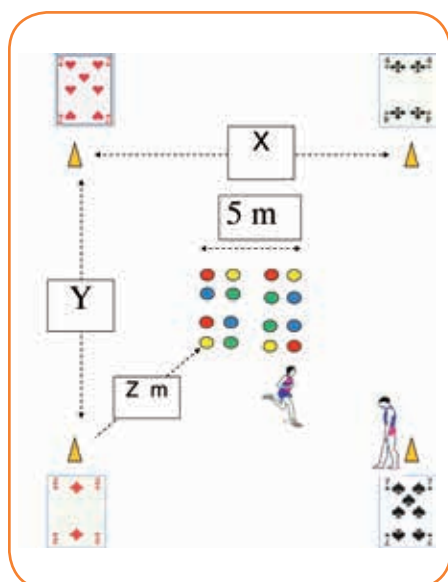
Betere lopers zullen op deze wijze worden uitgenodigd om steeds de hogere 'ogen' te pakken. Minder sterke lopers kiezen voor lagere ogen en nemen bij tijd en wijle rust als 'niet alle dobbelstenen ertoe doen'. En alle teams lopers vanzelfsprekend op hun hardst. Op deze wijze worden bestaande niveau verschillen op natuurlijke wijze overbrugd en wordt iedereen uitgedaagd om voor het beste te gaan. Waarbij overigens niet alleen doorzettingsvermogen en kloeke benen, maar vooral het lot van de dobbelsteen bepalend is voor de uitslag. Ook voor de mindere goden bestaan op deze wijze dus volop kansen op succes.

Voor de lesgever is de opdracht er vooral in gelegen om een goed arrangement uit te zetten. Dat kan er globaal uit bestaan, dat de eerste pillon globaal de helft dicht bij de startlijn staat dan de zesde. Daarmee zijn de grootste verschillen wel overbrugd!

Race of Cards

Kinderen zijn wellicht minder goed in duurlopen dan volwassenen; hun geheugen werkt gemiddeld genomen zeker beter! De volgende activiteit doet hier dan ook een stevig beroep op, maar vraagt meer dan dat. Namelijk ook om de strategie omtrent hoe met elkaar te communiceren (of vooraf afspraken te maken) over de volgorde van handelen Een korte uitleg!

Het speelveld bestaat uit een vierkant/rechthoek, waarbij in het midden in vier kwarten op bijvoorbeeld turnmatjes 'ad random' achtenveertig speelkaarten zijn neergelegd. In elk kwart liggen dus twaalf



speelkaarten die willekeurig zijn verdeeld. Deze liggen op een herkenbare plek (bijvoorbeeld in markeerhoedjes) op hun kop.

Bedoeling is dat elk team als eerste alle kaarten van zijn kleur heeft verzameld. Lopers van elk team dienen daartoe op hun eigen hoekpunt te starten en buitenom naar de overzijde van de rechthoek/ vierkant te lopen. Daar aangekomen mogen zij afbuigen

Er moet **hardlopend** wel wat te **beleven** zijn

naar binnen om vervolgens in het midden aangekomen in één kwadrant een kaart van hun keuze op te pakken. Is dit een juiste kaart dan kunnen zij deze meenemen naar hun startpunt en daar deponeren. Is de opgenomen kaart er echter niet één van de beoogde soort dan dient deze te worden teruggelegd op de plek van herkomst. De loper staat vervolgens nog één herkansing ter beschikking. Deze dient echter uit een ander kwadrant te komen. Als ook dat een kaart van het verkeerde type is, keert de loper onverrichterzake terug naar zijn startplek.

Vanaf de startplek herhaalt zich dit ritueel. Afhankelijk van het niveau, beoogde doel en aantal lopers kan besloten worden om bijvoorbeeld van de vijf lopers per ploeg er steeds maximaal drie te in te zetten. Twee van de vijf lopers hebben dus bij toerbeurt rust. Je zou echter ook kunnen afspreken om gelijktijdig slecht één loper per team (indi-

dueel) of juist alle lopers per team gelijktijdig te laten lopen. Wel zullen de leerlingen per team onderling afspraken moeten maken om te voorkomen, dat verschillende lopers dezelfde 'nuttelozen' kaarten oppakken. Iets dat elke loper voor zich overigens dus ook moet bijhouden. Geheugen, strategie en teamwork spelen dus evenzeer een rol als snelheid en loopvermogen over langere tijd.

Ganzenborden

Ganzenborden is vermoedelijk Nederlands bekendste bordspel, dat verrassenderwijze ook in de gymles heel wel bruikbaar is. Alvorens het spel te gaan spelen dienen leerlingen echter eerst hun eigen, persoonlijke standaardronde vast te stellen. Dat gebeurt gefaseerd in kleine groepen van ongeveer vijf leerlingen op een rondbaan waar tussentijds afslagen mogelijk is. Leerlingen krijgen daartoe de volgende opdracht, startend vanaf een vaste hoek in de zaal. 'Volg in een tempo dat je langere tijd kunt volhouden (5-8 minuten) de uitgezette rechthoekbaan en buig na 10 seconden (= halftijds)af. Als het goed is ben je na 20 seconden dus terug bij af. Lopers die sneller zijn leggen gedurende deze tijd dus een grotere rechthoek en daarmee afstand (ronde) af dan langzamere lopers, waarmee grote niveauverschillen onmiddellijk zijn overbrugd.

Nadat alle lopers hun eigen individuele ronde hebben bepaald geeft de leerkracht pas uitleg over het vervolg van het spel. Op vier speelborden die gesitueerd zijn op de vier hoekpunten van de kleinste rondbaan wordt in bescheiden groepen door leerlingen



Regels	
1: Je bent nog lekker fris en kandus rustig aan 1 rondje lopen	17: een meevaler, je hebt tegen alle verwachtingen in de wind lange tijd in de rug. Je mag vrij dobbelen zonder lopen
2: 1 rondje lopen	18: 1 rondje lopen
3: 1 rondje lopen	19: iemand schopt een bal voor je voeten en je besluit een potje mee te voetballen, helaas loop je nu weer achter en moet je weer een inhaalpunt maken. Je moet 2 rondjes lopen
4: 1 rondje lopen	20: 1 rondje lopen
5: 1 rondje lopen	21: 1 rondje lopen
6: 1 rondje lopen	22: een zware regenbui breekt los en je besluit te gaan schullen tot de bui voorbij is. Met bijt een grote bui te zijn en je moet langer wachten dan je dacht. Het is een heel stuk voordat je ze weer hebt ingehaald. Je moet 3 rondjes lopen
7: Oh gó, je veter raakt los, je struikelt en ligt op de grond, snel strik je je veter en zet de achtervolging in op de rest, je moet 2 rondjes lopen	23: 1 rondje lopen
8: 1 rondje lopen	24: 1 rondje lopen
9: Je energy gel pakt beter uit dan ooit bedacht. Je mag vrij dobbelen zonder lopen	25: 1 rondje lopen
10: even kijk je niet goed uit en daar ligt plots een steen op de weg, je struikelt hierover, maar krabbelt snel weer overeind, nu moet je de rest wel weer in zien te halen, je moet 2 rondjes lopen	26: 1 rondje lopen
11: 1 rondje lopen	27: 1 rondje lopen
12: 1 rondje lopen	28: Gefeliciteerd, je bent de eerste die hier aankomt, je hebt gewonnen
13: je krijgt dorst en je grijpt naar de plaats waar je altijd je bidon opbergt, maar je komt erachter dat je je bidon vergeten bent, je moet terug naar start en om de rest weer in te halen loop je 3 rondjes	
14: 1 rondje lopen	
15: 1 rondje lopen	
16: onderweg drink je je laatste druppel water uit je bidon, dan zie je dat er langs de weg een waterput staat, komt dat even goed uit, vol goede moed begin je de emmer onhoog te hijsen, maar de emmer is zwaarder dan je dacht, je verliest je evenwicht en kukelt voorover in de put. Nu moet je eerst hieruit komen en dan de rest nog eens inhalen. Je moet 3 rondjes lopen	

FitalSports

ganzenbord gespeeld. Elke leerling heeft daartoe zijn eigen pillon. Om vertraging bij het werpen te voorkomen heeft elk speelbord bovendien de beschikking over meerdere dobbelstenen. Aansluitend aan elke worp lopen de leerlingen individueel afhankelijk van de uitkomst op het speelbord steeds hun eigen persoonlijke opdracht.

Soms hebben leerlingen daarbij geluk en mogen ze wellicht een keer vrij dobbelen zonder te lopen. In andere gevallen hebben ze pech en wacht hen de opdracht twee of zelfs drie rondes te lopen. De standaard is evenwel om na elke werpbeurt één ronde te lopen. Spelenderwijze worden dus ongemerkt heel wat meters afgelegd. En harder lopen dan anderen loont, want daarmee kun je immers vlugger weer opnieuw dobbelen. Want winnaar is evenals bij het traditionele

spel die leerling die als eerste zijn pylon in het finish vak weet te krijgen. Hem of haar komt de lauwerkrans en eeuwige roem toe. Dat behalve een stevig tempo ook de dobbelsteen hier mede aan heeft bijgedragen spreekt voor zich. En omdat door de startopdracht niet alle leerlingen even grote afstanden hoeven af te leggen per ronde, hebben ook minder krachtige lopers even grote kans op succes.

Afhankelijk van wat wordt beoogd en beschikbare accommodatie staat het de docent vanzelfsprekend vrij om het aantal looprondes bij elke worp te verdubbelen, te lopen in tweetallen en bij toerbeurt, of om af te spreken dat ook verplaatsing van de pillon naar het 28^e en laatste vakje nog gelopen moet worden. Niet aan te bevelen is in elk geval om het spel af te spelen totdat

dichter onder handbereik. Hoewel dezelfde loopspelen zeker ook leerlingen in het voortgezet onderwijs aanspreken. Met de nodige creativiteit en frisse blik zijn overigens veel meer bordspelen te vertalen naar hardlopen. Waarbij kenmerkend het volgende zou moeten zijn:

- hardlopen wordt leuk en oproepbaar door een spel op haalbare (interval)basis
- spelenderwijze lopen verlegt de aandacht van het toenemende vermoeidheidsgevoel
- de activiteiten zijn speelbaar binnen grote niveaueverschillen
- winnaar is niet per definitie de beste loper of groep lopers door toedoen van
 - dobbelsteen
 - gok kans
 - strategie/ geheugen
 - teamwork
- voor iedereen kans op plezier.

Betere lopers komen in alle genoemde varianten nog steeds volop aan hun trekken en kunnen in hun team zo mogelijk extra meters maken. En minder sterke lopers doen volwaardig mee en zijn voor het succes evenzeer bepalend als alle andere groepsgenoten. Kortom: op deze wijze duurlopen introduceren en het lopen over langere afstand openen voor leerlingen kent alleen maar winnaars. En wie wil dat nu niet?

Bas Baremans is docent atletiek aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding Zwolle (Calo Windesheim)



ook de laatste leerling veilig is. Zoals ook de opdracht 'ga terug naar af' beter vermeden kan worden. Want hoewel 'beleving' dan zeker is gegarandeerd, is dat niet de invulling ervan die voor ogen staat

Met de beschreven drie varianten komt hardlopen ook voor kinderen in het basisonderwijs een stuk