



Waan jezelf even kind

Een leven lang sporten,
een leven lang atletiek



In Lichamelijke Opvoeding 7 schreven Steven Gerrits en Sierd Wijnalda, medeauteurs van de kindgerichte jeugdvisie van de Atletiekunie, over de uitdaging oude overtuigingen los te laten en de atletieksport te vertalen naar het kind. Zij stelden dat atletiek van origine een (overwegend) individuele prestatiesport is. In het onderwijs wordt helaas over het algemeen deze traditionele sport gekopieerd, waarbij enkel gewichten en afstanden aangepast worden.

Door: Dorien van der Burg

Kindgerichte atletiek

De Atletiekunie is deze uitdaging aangegaan en heeft een kindgerichte jeugdvisie ontwikkeld. Deze is in *Lichamelijke Opvoeding 8* beschreven door Dorien van der Burg, verantwoordelijk voor de jeugdatletiek binnen de Atletiekunie. Op basis van deze visie heeft de Atletiekunie een nieuw wedstrijdprogramma voor kinderen tot twaalf jaar ontwikkeld: Athletics Champs. Voor deze wedstrijden is een aantal succesfactoren geformuleerd:

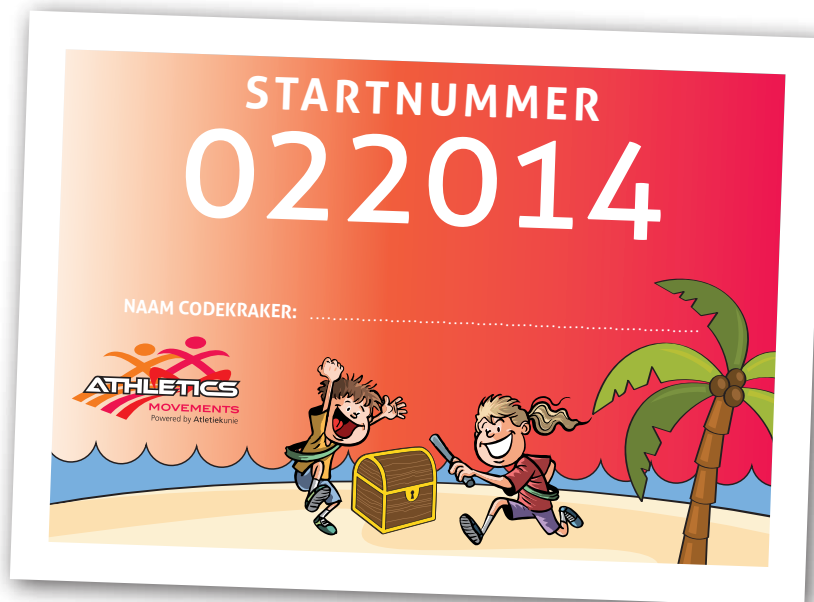
- atletiekechte veelzijdige vormen
- (succes)beleving voor iedereen
- werken in teams
- wedstrijden horen erbij!
- betrokken ouders en trainers!
- laagdrempelig (kort, eenvoudig en toegankelijk).

Aansluiting op het onderwijs

De kindgerichte jeugdatletiek van de Atletiekunie sluit goed aan bij de kerndoele van het onderwijs. De leerlingen leren op een verantwoorde manier deelnemen aan atletiek als onderdeel van de omringende bewegingscultuur. Bovendien leren ze de basisbeginselen van de belangrijkste bewegingsvormen binnen atletiek ervaren en uitvoeren. De Atletiekunie hanteert kwaliteitscriteria voor een goede jeugdtraining. Deze criteria sluiten naadloos aan bij de uitgangspunten van het bewegingsonderwijs:

- kinderen moeten atletiek leren (bewegen verbeteren)
- kinderen moeten plezier beleven aan hun atletiektraining (bewegen beleven)
- kinderen moeten veel in beweging zijn tijdens een atletiektraining
- ieder kind moet op eigen niveau aan de atletiektraining deel kunnen nemen
- de training moet in een voor de kinderen veilig klimaat plaatsvinden.

Omdat de kindgerichte jeugdatletiek zo goed in het onderwijs past heeft de Atletiekunie ook diverse producten voor het onderwijs ontwikkeld.



Producten voor het onderwijs

Bij Athletics Movements staat het verbeteren van de motorische ontwikkeling centraal. Het uitgangspunt is lopen, springen en werpen. Met Athletics Movements wordt een brug tussen onderwijs, buurt-sport-onderwijs (bso) en sportvereniging gebouwd. Een kant en klaar programma waarbij zes lessen op school, zes lessen naschools en zes lessen bij een atletiekvereniging worden gegeven.

Naast de atletieklessen is er een unieke verhaallijn aan gekoppeld voor de jongste groepen. De deelnemers moeten een schat vinden en hiervan de cijfercode kraken in een bijgeleverd spellenboek. Zo worden de kinderen meegenomen in de wondere wereld van het eiland Atletica, www.athleticsmovements.nl



Contact:

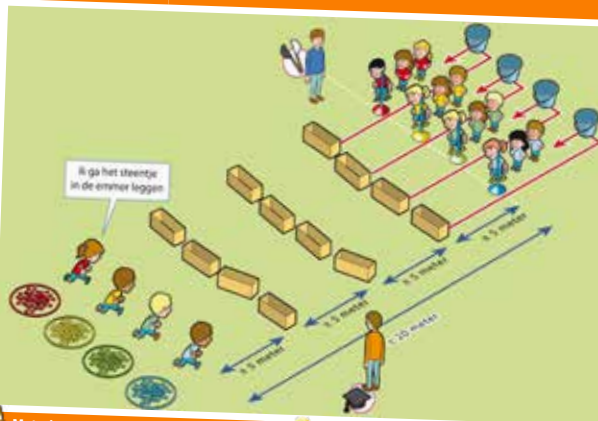
dorien.vanburg@atletiekunie.nl



2 Hindernis-estafette

Lopen
Werpen
Springen

Hindernis
Estafette
Sprint
Duurloop



Materiaal (t.b.v. 4 teams per klas)

- 1 startklapper
- 4 paaltjes
- 4 hoedjes (1 rode, 1 groene, 1 gele, 1 blauwe)
- 4 hoopels en 4 emmers
- ± 60 fiches (15 per team)
- 12 bananendozen (hindernissen)
- Stopwatch

Differentiatie

- Hindernissen:
 - groep 7-8 ± 50cm, tussenafstand 6 meter
 - groep 5/6 ± 35cm, tussenafstand 5,5 meter
 - groep 3/4 ± 25cm, tussenafstand 5 meter
- Tip: leg de bananendozen anders neer om de gewenste hoogte te creëren
- Variatie: gebruik scrabblesteentjes. Welk team maakt langste woord van verzamelde letters (bijv. 3 minuten de tijd)

Taak atleet

Haal in estafettevorm zo snel mogelijk alle steentjes op.

- maak met jouw team een nette rij achter het hoedje dat overeenkomt met jouw teamkleur
- na startsignaal vertrekt 1ste loper vanachter de pylon loop over de hindernissen, pak één steentje en loop terug over de hindernissen
- tik de voorste van het rijtje met de hand aan, deze loper staat klaar met zijn hand achter het paaltje
- na het aantikken het scrabblesteentje in emmer leggen en achteraansluiten
- welk team komt als eerst met het laatste steentje uit de hoopel over de finish?

Taak hulpouder(s) (1x/2x)

- leg de estafettevorm uit door (kinderen) een voorbeeld te (laten) geven
- controleer of eerste lopers klaarstaan achter de pylon "klaar?" geef startsignaal
- bepaal de top 4 van binnenkomst (de groepdocent steekt zijn hand op wanneer het laatste steentje uit een hoopel is gepakt)

Taak groepdocent

- stel de kinderen op achter het hoedje (met teamkleur)
- zie er op toe dat elk steeds één steen per keer pakt
- steek uw hand op wanneer het laatste steentje uit een hoopel is gepakt, zodat de hulpouder weet dat hij de volgorde van aankomst moet bekijken
- maak de top 4 van teams middels de teamtouwens inzichtelijk



5c Slingeren (fietsband)

Lopen
Werpen
Springen

Bovenhands Stoten
Slingeren
A-pupillen



Taak atleet

Slinger de fietsband zo ver mogelijk weg

- maak met jouw team een rij op volgorde achter het hoedje dat overeenkomt met jouw teamkleur
- slinger de band op commando van de hulpouder vanuit stand zo ver mogelijk weg
- probeer rechtdoor te slingeren
- blijf bij het atwerpen achter het schuimblok
- geslingerd? sluit achteraan in de rij
- wanneer de 4 fietsbanden op zijn, halen de kinderen die als eerste weer aan de beurt zijn deze op en leggen deze naast het schuimblok

Taak hulpouder(s)

- leg de uit door (kinderen) een voorbeeld te (laten) geven van de uitvoering
- ga op een veilige plaats naast de meetmat staan
- geef aan welke plaats aan de beurt is en geef het commando "klaar?!" stoten"
- stem dit af met het andere team dat bij deze situatie aan het stoten is (tegelijk wapen)
- kijk waar de fietsband de grond raakt
- bepaal de geworpen afstand op 1 meter nauwkeurig en noteer deze op het scoreformulier
- op eindsignaal beste x prestaties optellen (zie scoreformulier)

Taak groepdocent

- stel de kinderen op achter het hoedje (met teamkleur)
- houd toezicht op de veiligheid
- zie er op toe dat hulpouders de mapjes met scoreformulieren krijgen
- einde van de ronde? bepaal de top 4 van teams op basis van de ingevulde scoreformulieren en maak deze middels de teamtouwens inzichtelijk

Materiaal (t.b.v. 4 teams per klas)

- 16 20" BMX banden
- 2 meetmatten van 40 meter en haringen (ter bevestiging)
- 4 schuimblokken
- 4 hoedjes (geel, groen, rood en blauw)
- 1 hamer (voor bevestiging meetmat)

Alternatieven en differentiatie

- Groep 3/4/5 eventueel laten slingeren met gummi ringen
- Met zand gevulde flacons (wasmiddel of frituurvet)
- Evt. teams samenvoegen bij 1 situatie, dan hierbij wel 2 juryleden per situatie nodig (1 notulist en 1 jurylid meten)

Athletics Challenge en Cross geven invulling aan de organisatie van een schoolatletiekdag in de vorm van een meerkamp of cross. De Challenge bevat uitdagende onderdelen voor de kinderen. Met hindernis-estafette laat je de kinderen zoveel mogelijk over bananendozen heen springen om muntjes te verzamelen. Ieder kind van het team draagt bij aan de teamprestatie. Daarnaast leren de kinderen het hordenlopen.

Fietsband slingeren is ter voorbereiding op het discus werpen. Ieder kind probeert zo ver mogelijk te slingeren met de fietsband. Staan er veel kinderen in de rij? Dan stel je aan de andere kant van de meetmat nog een rij kinderen op. Minder kinderen in de rij, betekent meerdere keren slingeren.

Bij verspringen in vijf stappen heb je geen zandbak nodig, maar je bereid de kinderen wel voor op het verspringen.

Nog meer instructiekaarten en benodigdheden als plan van aanpak, chronoloog, materialenlijst en diploma zijn online beschikbaar om te downloaden.
www.atletiekservice.nl



6b Verspringen (5 stappen)

Lopen
Werpen
Springen

In de verte
In de hoogte
Met een stok
Meervoudig



Materiaal (t.b.v. 4 teams per klas)

- 2 meetlinten (minimaal 10 meter) en haringen (ter bevestiging)
- 8 hoedjes (2 gele, 2 groene, 2 blauwe, 2 rode)

Alternatieven en differentiatie

- Evt. teams samenvoegen bij 1 situatie, dan hierbij wel 2 juryleden per situatie nodig (1 notulist en 1 jurylid meten)

Taak atleet

Spring vanuit stand in 5 stappen zo ver mogelijk

- maak met jouw team een nette rij op volgorde achter het hoedje dat overeenkomt met jouw teamkleur
- neem op het commando van de hulpouder een aanloopje (max. 3 meter) en zet af voor het hoedje
- maak nu 5 grote passen (loopsprongen) en probeer zo ver mogelijk te komen
- land op 2 voeten en loop sluit weer achter aan in de rij

Taak hulpouder(s)

- geef, indien nodig, aanvullende instructie, zodat iedereen doet wat van hem of haar wordt verwacht
- leg de uit door (kinderen) een voorbeeld te (laten) geven van de uitvoering
- geef aan welke leerling aan de beurt is
- bepaal na 5 stappen de afstand die het dichtst bij het startpunt gelegen is (de haken, maar wanneer een kind op zijn billen naar achter valt wordt tot deze afstand gemeten)
- bepaal de afstand, op 5 cm nauwkeurig en noteer deze op het scoreformulier
- op eindsignaal beste x prestaties optellen (zie scoreformulier)

Taak groepdocent

- stel de kinderen op achter het hoedje (met teamkleur)
- houd toezicht op de veiligheid
- zie er op toe dat hulpouders de mapjes met scoreformulieren krijgen
- einde van de ronde? bepaal de top 4 van teams op basis van de ingevulde scoreformulieren en maak deze middels de teamtouwens inzichtelijk





Athletics Arena is een opblaasbare atletiekarena voor de jeugd waar zij op spectaculaire wijze kennismaken met atletiek. Een groot succes tijdens evenementen, open dagen of als invulling voor je schoolatletiekdag. Gedurende de dag kunnen de verschillende groepen gebruik maken van de Arena. Voor de jongste groepen ligt de nadruk op veel bewegen. Voor de oudere groepen is er een wedstrijdelement: www.athleticsarena.nl

Lessenmap Atletiek en Onderwijs



Een praktische lessenmap waarmee je de jeugd kennis laat maken met atletiek, zowel voor basis- als voortgezet onderwijs. Er staan tal van lessen in die je direct kunt gebruiken, maar ze kunnen ook inspireren tot het ontwikkelen van nieuwe lessen. De lessen zijn ontwikkeld om met het standaard aanwezig basismateriaal in de gymzaal op school les te kunnen geven. Je kunt ze aanvullen met specifiek atletiek materiaal. Meer info: www.atletiekunie.nl/praktischedocumenten

Toepassen

Ben je benieuwd wat de jeugdathletiek jou brengt in de praktijk? Volg dan de workshop van Bart Raijmakers, tijdens de Landelijke studiedag Basisonderwijs op 12 november 2014. Bart is medeauteur van de kindgerichte jeugdvisie en verkent samen met de deelnemers op een interactieve manier bovenstaande projecten voor het basisonderwijs. Voordat we daarmee aan de slag gaan, maken we je deelgenoot van de kindgerichte



jeugdvisie en bespreken we de kwaliteitscriteria voor een goede jeugdtraining. Met praktische voorbeeldvormen zoals limietwedstrijden, memoryloop, dobbelsteenloop en risicostoten maken de deelnemers kennis met deze kwaliteitscriteria. We sluiten de workshop af met een finale waarin teams

tegen elkaar strijden op verschillende onderdelen van Athletics Challenge, het schoolatletiekprogramma van de Atletiekunie. Voor info zie: www.kvlo.nl

Dorien van der Burg is projectmedewerker Jeugdathletiek bij de Atletiekunie

Atletiekunie

Verspringen

- Twee kinderen springen naast elkaar.
- Een groepsleider staat bij de afzetbalk.
- Een groepsleider staat bij de vakken en plakt stickers op de t-shirtjes (en harkt de bak).
- De kinderen springen vanuit een 5-pas aanloop zo ver als ze kunnen.
- Het vak waarin ze landen bepaalt welke sticker een kind krijgt.
- Als beide kinderen weer terug zijn mogen de volgende twee kinderen springen.
- Herhalen tot het eindsignaal.

Organisatie

Puntentelling

- 1^e vak = wit
- 2^e vak = geel
- 3^e vak = groen
- 4^e vak = rood
- 5^e vak = blauw