

# Atletiek laten (be)leven

## Meten met de persoonlijke maat

*In Lichamelijke Opvoeding 8 en 9 van dit jaar zijn artikelen verschenen (door Dorien van der Burg) met als titel 'Een leven lang sporten, een leven lang atletiek'. Er wordt een pleidooi gehouden voor kindgerichte atletiek op de basisschool met speelse vormen van atletiek. Daarbij is het motto speels-prestatieve atletiek; 'spelen moet, presteren mag'. Hierbij wordt het speelse karakter van atletiek in het basisonderwijs benadrukt. Hoe kun je atletiek ook in het voortgezet onderwijs een vervolg geven waardoor het ook daar blijft 'leven'? Op zoek naar persoonlijk excelleren met atletiek in LO-excellent.*

Door: Maarten Massink



FOTO: ANITA RIEMERSMA

### Aandacht voor persoonlijk presteren

In het voortgezet onderwijs bestaat het risico dat leerlingen afhaken op atletiekonderdelen als het accent meer op de absolute prestatie komt te liggen. De prestatie wordt dan vergeleken met een absolute normtabel (denk aan de schalen van de coopertest en de shuttleruntest, en schalen voor springen en werpen). Dit is voor sommige leerlingen frustrerend. Het kan ook anders.

In *Lichamelijke Opvoeding* zijn meerdere artikelen verschenen over hoe je atletiek levend maakt en houdt, ook in het voortgezet onderwijs. (zie voor eerder verschenen artikelen het eind van dit artikel). Het centrale thema in deze artikelen is atletiek interessant maken/houden voor leerlingen door het meten te koppelen aan regelopdrachten en het waarderen te koppelen aan een persoonlijke prestaties. Zo worden leerlingen meer uitgedaagd tot persoonlijke prestatieverbetering die haalbaar is in een paar lessen. Hiermee kun je de link leggen naar persoonlijk excelleren en LO-excellent. Hierover is eerder gepubliceerd in de *Lichamelijke Opvoeding 6* in 2012 door Cindy Didden.

### LO excellent als uitdaging

LO excellent is een onderdeel van het LO-programma van de bovenbouw

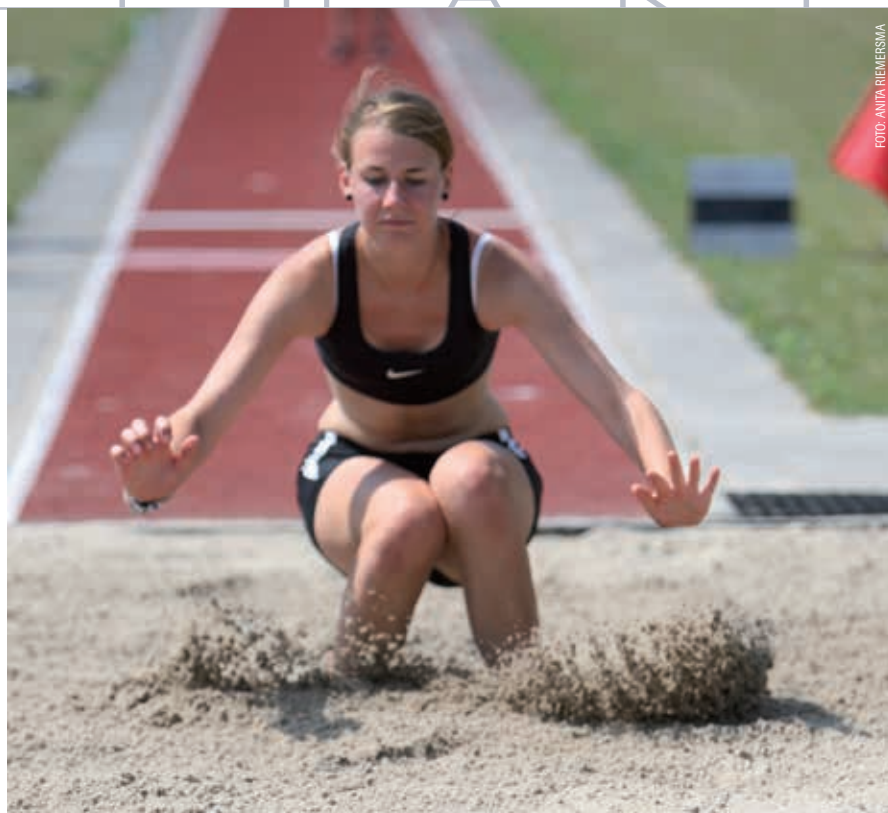


FOTO: ANITA RIEMERSMA

De persoonlijke uitdaging ligt in de vergelijking van de driesprongprestatie met de persoonlijke verspringprestatie.

#### Les 1: vind de juiste coördinatie

De essentie van de hink-stap-sprong is dat je eerst de coördinatie onder knie krijgt. Hier hebben leerlingen moeite mee in het begin. Lukt het in eerste instantie de sprong met volle aandacht zonder aanloop goed uit te voeren, dan blijkt vaak dat het met een aanloop en meer krachtinzet weer mis gaat. Als het qua coördinatie gaat lukken, dan is het een uitdaging de optimale krachtverdeling te vinden tussen de hink, de stap en de sprong. Leerlingen proberen uit wat de beste krachtverdeling is om de hink-stap-sprong goed uit te blijven voeren na aanloop. Dit staat centraal bij de opdracht voor les 1.

waarbij leerlingen uitgedaagd worden het beste van zich zelf te laten zien (ook met video-opnamen). Hierbij wordt volgens het keuzeplichtsysteem gekozen uit de domeinen turnen, atletiek, zelfverdediging en bewegen op muziek. Het keuzeplichtsysteem betekent dat leerlingen in twee jaar van de bovenbouw uit twee verschillende domeinen een activiteit kiezen waar ze een aantal lessen aan werken. Daarbij gaat het om het verdiepen van wat in de onderbouw is aangeboden.

In dit artikel ga ik verder in op de opdrachten voor de driesprong (hink-stap-sprong) en polsstokspringen (ver en hoog) als verdieping in de bovenbouw van het onderdeel *springen* in de onderbouw. Het eerste deel gaat over de driesprong, het tweede deel over polsstokspringen. Een dergelijk artikel stond in 2010 *Lichamelijke Opvoeding nr. 7* 'Springen en rennen en jezelf leren kennen'. In lesbrieven staan voor beide activiteiten opdrachten beschreven waar leerlingen mee gaan werken gedurende minimaal vier lessen. Van de opdrachten maken leerlingen een (video) verslag waarmee hun PTA onderdeel LO-excellent wordt afgesloten.

### Driesprong, hink - stap - sprong

De uitdaging van de driesprong is dat je drie sprongen achter elkaar uitvoert waarbij de landing van de ene sprong direct overgaat in de afzet voor de vol-

gende sprong. Dit vraagt coördinatie en het afstemmen van krachtinzet. Vooral de hink-stap-sprong is lastig qua coördinatie.

Je maakt de hink-stap-sprong zonder aanloop.



Je maakt de hink-stap-sprong met een rustige aanloop.



Je maakt de hink-stap-sprong met een snelle aanloop. Je komt goed uit voor de afzet.

Je versnelt tijdens de aanloop en komt goed uit voor de afzet. Je maakt de hink-stap-sprong in een gelijkmatig ritme.

Contact:

[m.massink1@upcmail.nl](mailto:m.massink1@upcmail.nl)

# Atletiek hink-stap-sprong (driesprong)

## Jouw driesprong vergelijken met jouw vertesprong Kan jij hinkstapspringen met weinig krachtverlies?

### Les 1 vind de juiste coördinatie (Lezen rode boek, Allround vmbo bovenbouw blz. 122 en 123).

- 1 Maak uit stand de hink-stap-sprong beweging tot het lukt.
- 2 Maak vanuit een rustige aanloop de hink-stap-sprong tot het lukt.
- 3 Verleng de aanloop en probeer met meer snelheid de sprong te maken op een landingsmat.
- 4 Meet je prestatie op en maak filmbeelden.
- 5 Noteer de verste afstand voor de eerste les.

### Les 2 de relatie met jouw vertesprong

- 1 Maak een verspringbaan met landen op een landingsmat. Ga verspringen en meet de afstand.
- 2 Noteer de verste sprong en vergelijk de afstand verspringen met de hink-stap-sprong van de vorige les. Is de afstand hink-stap-sprong 3x jouw verspringprestatie? Wat is meer, 3x jouw verspringprestatie of de hink-stap-sprong? Hoe komt dit? Als 3x jouw verte sprong 100% is, hoeveel procent is dan de hink-stap-sprong van deze 100%?
- 3 Oefen de hink-stap-sprong en probeer je percentage te verbeteren. Probeer in

ieder geval meer te springen dan 2x jouw verspringprestatie (meer dan 67% van 3x jouw vertesprong).

- 4 Meet je prestatie op en maak filmbeelden. Vul de percentages in op de lesbrief.
- 5 Noteer de verste afstand voor de tweede les.

### Les 3 wat springt verder; de hink, de stap of de sprong?

Bekijk Fabian Florant: [http://www.youtube.com/results?search\\_query=hinkstapsprong&sm=12](http://www.youtube.com/results?search_query=hinkstapsprong&sm=12)

- 1 Maak een verspringbaan met landen op een landingsmat. Ga springen met een hink-hink-sprong en meet de afstand.
- 2 Noteer de verste hink-hink-sprong en vergelijk de afstand met de hink-stap-sprong van de vorige les. Welke sprong gaat verder, hink-hink-sprong of hink-stap-sprong?
- 3 Ga springen met de stap-stap-sprong en vergelijk de afstand met hink-stap-sprong. Welke sprong gaat verder?
- 4 Oefen de hink-stap-sprong met de juiste krachtverdeling. Meet de hink, de stap en sprong afzonderlijk op (door een medeleerling pilonnen neer laten zetten). Maak een grafiek en maak

filmbeelden. Vul de percentages in op de lesbrief. Met welk onderdeel van de hink-stap-sprong kom je het verst? Met welke het minst ver? Wat betekent dit voor je krachtverdeling?

- 5 Noteer de verste afstand voor de derde les.

### Les 4 aanloop, arminzet en zweven

Bekijk film op you tube: Jasper hinkstapsprong: <http://www.youtube.com/watch?v=clogkFRptzE>

Kijk naar de arminzet en het uitstrekken van het onderbenen voor de landingen.

- 1 Maak een verspringbaan met landen op een landingsmat. Zet een goede aanloop uit met een merkteken en een vast aantal passen zodat je goed uitkomt. Oefen de aanloop.
- 2 Oefen de hink-stap-sprong met de juiste krachtverdeling. Denk aan de zweefmomenten met armondersteuning.
- 3 Maak filmbeelden van opzij. Kijk naar je eigen beelden. Zie je het uitstrekken in de zweeffase van het onderbeen?
- 4 Maak sprongen met goede aanloop, arm ondersteuning en uitstrekken van onderbeen bij landing.
- 5 Noteer de verste afstand voor de vierde les. Vul de percentages in op de lesbrief.

#### Les 2: de relatie met jouw vertesprong

Het wordt interessant de afstand van de persoonlijke hink-stap-sprong te vergelijken met de persoonlijke vertesprong. Daarom beginnen leerlingen deze les met het opmeten van hun beste prestatie verspringen. Als je drie keer de afstand van de beste prestatie verspringen neemt, hoe verhoudt zich dat tot de hink-stap-sprong? Het is de uitdaging met de hink-stap-sprong zo dicht mogelijk bij drie keer de prestatie verspringen te komen. Er zal altijd een (groot?) verschil blijven. Het is interessant voor leerlingen na te denken over

waarom dat verschil er is en hoe groot dat verschil zal zijn.

#### Les 3: waarmee spring je verder; de hink, de stap of de sprong?

In deze les gaan leerlingen het verschil aangeven tussen de bijdrage van de hink en de stap en de sprong aan de driesprong. Dit doen ze door eerst de hink-hink-sprong te doen. Daarna de stap-stap-sprong en dit te vergelijken met de hink-stap-sprong. Vervolgens gaan ze in de hink-stap-sprong de verdeling van de afstanden aangeven in een grafiek. Hierdoor krijgen ze inzicht in

de bijdrage van hink, de stap en de sprong aan het totaal. (Voor video zie [kvloweb.nl](http://www.kvloweb.nl))

#### Les 4: aanloop, arminzet en zweven

In de laatste les gaan ze de optimale aanloop uitzetten en aandacht geven aan de zweeffase, met inzet van de armen en uitpendelen van het onderbeen. De filmbeelden uit het voorbeeld van de lesbrief laten dit goed zien (zie [kvloweb.nl](http://www.kvloweb.nl)). Eerst is het belangrijk de aanloop goed uit te meten met een vast aantal passen. Het begin van de aanloop wordt aangegeven met een merkteken. Als leerlingen zelf opnamen





Naam: \_\_\_\_\_ Klas: \_\_\_\_\_

	Poging 1	Poging 2	Poging 3
Les 1 hink- stap- sprong (h-s-s =A)			
Les 2 verspringen (=B)			
Les 2 3x afstand verspringen (B) = (C)	$C = B \times 3 =$	$C = B \times 3 =$	$C = B \times 3 =$
Wat is meer, h-s-s (les 1, A) of 3x vertesprong (les 2, C)?			
Hoeveel procent is h-s-s van 3x vertesprong ((A:C) x 100%)?			
Les 2 h-s-s (omcirkel verste afstand, bereken percentage)			
Les 3 hink - hink- sprong			
Les 3 stap – stap – sprong			
Vul de tabel en de grafiek in (zie onder)			
Wat gaat verder, de hink, de stap of de sprong?			
Waar wil je kracht overhouden, voor de hink of de stap?			
Les 3 h-s-s (omcirkel verste afstand, bereken percentage)			
Les 4 h-s-s (omcirkel verste afstand, bereken percentage)			

Vorderingen:

Les 2 percentage h-s-s van 3x verte sprong:  $(\dots(h-s-s) : \dots(3xvs)) \times 100\% =$

Les 3 percentage h-s-s van 3x verte sprong:  $(\dots(h-s-s) : \dots(3xvs)) \times 100\% =$

Les 4 percentage h-s-s van 3x verte sprong:  $(\dots(h-s-s) : \dots(3xvs)) \times 100\% =$

Les 3 tabel

	1e keer	2e keer	3e keer
Hink			
Stap			
Sprong			
Totaal			

Les 3 grafiek

sprong											
stap											
hink											
	0m.	1m.	2m.	3m.	4m.	5m.	6m.	7m.	8m.	9m.	10m.

maken met hun mobieltje, kunnen ze hun eigen opnamen vergelijken met de video. Het kunnen uitstrekken van het onderbeen vraagt een enorme afzetkracht en lange zweeffase. Dit is vaak moeilijk te realiseren voor de meeste leerlingen, maar een uitdaging voor de betere springers.

Leerlingen die de coördinatie van hink-stap-sprong te moeilijk vinden, kunnen

na les 1 doorgaan met stap-stap-sprong, De vragen/opdrachten die zijn opgesteld voor hink-stap-sprong kunnen ook met stap-stap-sprong worden beantwoord/uitgevoerd.

Leerlingen kunnen uiteindelijk hun prestatie waarderen door de afstand van hun hink-stap-sprong in relatie te zien met hun persoonlijke verspring prestatie door de percentages op de lesbrief uit te rekenen.

# Atletiek polsstokspringen

## Jouw polsstoksprong vergelijken met jouw ver- en/of hoogspringen Kom je verder/hoger met de polsstok?

### Les 1 polsstokverspringen; juiste afzet vinden en de goede kant passeren van de stok

Lezen gele boek blz 120 en 121 (Allround vmbo onderbouw)

Als je met links afzet passeren je benen aan de rechterkant (linkerhand onder) en rechterhand boven, zoals uitgangshouding bij hurkwendsprong (radslag).

- 1 Maak uit stand de polsstoksprong beweging tot het je lukt (afzet van kastdeel).
- 2 Maak uit stand de polsstoksprong over een slootje van een meter (evt. vanaf kastdeel), met landen op een landingsmat.
- 3 Nu met een halve draai (eindig met gezicht in looprichting), duw je af van de stok.
- 4 Probeer met een aanloopje over een sloot (2 – 2,5 – 3 – 3,5 – 4 – 4,5 – 5 m).
- 5 Noteer de verste afstand voor de eerste les. Maak filmbeelden.

### Les 2 kun je verder springen met een polsstok?

- 1 Maak een verspringbaan met landen op een landingsmat. Ga verspringen en meet de afstand.

- 2 Noteer de verste sprong en vergelijk de afstand verspringen met de polsstoksprong van de vorige les. Is de afstand van de polsstoksprong verder dan jouw vertesprong?
- 3 Oefen de polsstok sprong en probeer je te verbeteren. Probeer in ieder geval meer te springen dan jouw vertesprong.
- 4 Meet je prestatie op en maak filmbeelden.
- 5 Noteer de verste afstand voor de tweede les.

### Les 3 polsstokhoogspringen vanaf een verhoging en vanaf de grond met aanloop

- 1 Lezen rode boek blz. 126 en 127 (Allround vmbo bovenbouw) .
- 2 Maak een hoogspringbaan met landen op een landingsmat. Ga springen met een hoogspringtechniek en meet jouw beste prestatiehoogte.
- 3 Ga springen met de polsstoksprong met afzet van een verhoging (kastdelen). Maak de afzethoogte kleiner (minder kastdelen). Maak gebruik van de hurkwendsprong-techniek (les 1) met halve draai. Aan welke kant passeer je de stok? Welk been zet je af? Welke hand is boven en welke onder?

- 4 Oefen de polsstoksprong op hoogte met een aanloopje. Meet je prestatie op en maak filmbeelden.
- 5 Noteer de grootste hoogte voor deze derde les.

### Les 4 aanloop uitzetten en de optimale sprong maken met insteken/uitstrekken van de benen

- 1 Kijken: <https://www.youtube.com/watch?v=z7jftQoqN3w>
- 2 Ga verder met polsstokhoogspringen. Zet een goede aanloop uit met een vast aantal passen zodat je goed uitkomt. Oefen de aanloop.
- 3 Oefen polsstokhoogspringen met de juiste afzet van de stok met halve draai. Denk aan het intrekken en vooruit- of opsteken van de benen.
- 4 Maak filmbeelden van opzij. Kijk naar je eigen beelden. Zie je het opsteken van de benen en de halve draai?
- 5 Noteer de grootste hoogte voor vierde les en vergelijk met jouw hoogtesprong in les 3. Kom je hoger met polsstok?

Naam: \_\_\_\_\_ Klas: \_\_\_\_\_

	Poging 1	Poging 2	Poging 3
Les 1 polsstokverspringen (A)-			
Wat is je afzet been? Welke hand is onder?			
Aan welke kant passeer je de stok?			
Les 2 verspringen (B)			
Les 2 polsstokverspringen			
Welke afstand is groter (verspringen/ polsstokverspringen)			
Percentage polsstokverspringen van ver: (A:B)x 100%			
Les 3 hoogspringen (C)			
Les 3 polsstokhoogspringen (D)			
Wat gaat hoger, met of zonder polsstok?			
Percentage polsstokhoogspringen van hoog: (D:C) X 100%			
Les 4 polsstokhoogspringen (omcirkel de grootste hoogte)			
Bereken het percentage van de grootste hoogte			

Vorderingen:

Les 2 percentage polsstokverspringen van verste sprong: (A:B) X 100%=.....)

Les 3 percentage polsstokhoogte sprong van hoogtesprong: (D:C) X 100%=.....)

Les 4 percentage polsstokhoogte sprong van hoogtesprong: (D:C) x 100%=.....)

## Polstokspringen, ver en hoog

Dat het vinden van het juiste afzetbeen problematisch maar ook uitdagend kan zijn illustreert de video van groep 8-leerlingen die gaan slootjespringen. Zie hiervoor het filmpje op [kvloweb.nl](http://kvloweb.nl).

De uitdaging van polstokspringen is dat je met gebruik van de stok uiteindelijk hoger

of verder kan komen dan het springen zonder stok. Kun je de techniek zo ver onder de knie krijgen dat de stok je verder/hoger brengt? Ook hierbij gaat het niet om de absolute prestatie van polstokspringen, maar om de persoonlijke prestatieverbetering. De uitdaging is om met polstok uiteindelijk verder of hoger te springen dan zonder polstok. Het polstokversprin-

gen/-hoogspringen wordt vergeleken met de persoonlijke prestatie verspringen of hoogspringen.

*Les 1: polstokverspringen; juiste afzet vinden en de goede kant passeren van de stok*

Leerlingen proberen eerst vanuit stand uit te vinden met welk been ze willen afzetten en aan welke kant ze de stok willen passeren. Het maken van een radslag of een hurkwendsprong over een bank of kast kan duidelijkheid scheppen. Zet je met links af dan passeer je de stok rechts. Zet je rechts af dan passeer je links. Het maken van een halve draai is belangrijk bij het passeren van de stok. Leerlingen moeten uitvinden welke hand boven en welke hand onder vast houdt. (Links afzetten betekent linkerhand onder). Je eindigt met het gezicht naar de afzetplek. Daardoor kan je de stok afduwen. Als het lukt uit stand over een slootje (turnmatje) vanaf een verhoging (bank of kastdeel), dan kan het daarna met een aanloopje worden geprobeerd.

*Les 2: kun je verder springen met een polstok?*

Eerst wordt er een verspringafstand bepaald door te springen zonder polstok. Daarna gaan leerlingen proberen of ze met polstokverspringen verder kunnen komen dan met gewoon verspringen. Het gaat hierbij niet in eerste instantie om hun absolute prestatie, maar om het verbeteren van hun persoonlijke verspringprestatie met polstokverspringen. Door het vergelijken met de persoonlijke prestatie blijft het voor iedere leerling uitdagend.

*Les 3 polstokhoogspringen vanaf een verhoging en vanaf de grond met aanloop*

Leerlingen gaan eerst hun beste prestatie hoogspringen bepalen. Daarna gaan ze proberen met polstok hoog te springen. Eerst door over een hoogte te springen met afzet van een kast (meerdere kastdelen op normale kast hoogte). Hierbij kan uiteindelijk gesprongen worden op de hoogte die met gewoon hoogspringen is gehaald. Het accent ligt op het juist passeren van de stok. Het landingsvlak is verhoogd (landingsmat op banken of twee matten op elkaar). Als het gaat lukken, proberen ze met een aanloopje over de grond over een lijn te springen met de juiste afzet.

*Les 4 aanloop uitzetten en de optimale sprong maken met insteken/uitstrekken van de benen*

**Je springt met behulp van de stok vanaf een verhoging over de sloot op een landingsmat.**



1

**Je springt vanaf een verhoging hangend aan de stok, met een halve draai over de sloot.**



2



3

**Je springt na een aanloop vanaf de grond hangend aan de stok, met een halve draai over de sloot. Je trekt je benen in over het touw.**



4

**Je springt na een aanloop vanaf de grond hangend aan de stok met een halve draai over de sloot. Tijdens de sprong steek je je benen horizontaal over het touw.**

**Je springt vanuit stand vanaf een verhoging over een kleine sloot.**



**Je springt vanuit stand vanaf een verhoging over een grote sloot.**



**Je springt na een aanloop met afzet van één voet hangend aan de stok met een kwartdraai over de sloot. Je landt op twee voeten.**



**Je springt met aanloop en hangend aan de stok met een halve draai over de sloot. Je landt op twee naar voren gestoken voeten.**

In de laatste les zetten leerlingen de optimale aanloop uit met een vast aantal passen. Ze proberen met meer snelheid aan te lopen en goed uit te komen. Een medeleerling kan de stok opvangen. In de filmbeelden (aangegeven in de lesbrief, zie [kvloweb](#)) is het uitstrekken van benen over de lijn te zien. Voor leerlingen is het al mooi wanneer ze de benen horizontaal uit kunnen strekken over de lijn. Daarna volgt het wegduwen van de stok. De filmbeelden laten gevorderde atleten zien die al verticaal gaan uitstrekken. De uitdagend is ook hier uiteindelijk met de polsstok hoger te springen dan zonder polsstok door goed gebruik te maken van de techniek.

Het kan zijn dat leerlingen het polsstokverspringen uitdagend en moeilijk genoeg vinden. Dat is prima, zij gaan niet door met polsstokhoogspringen maar blijven polsstokverspringen. Leerlingen die polsstokhoogspringen juist uitdagend vinden, gaan na de korte introductie via polsstokverspringen snel door naar polsstokhoogspringen.

Uiteindelijk kunnen leerlingen hun polsstoksprong waarderen door het te vergelijken met hun persoonlijke prestatie verspringen of hoogspringen en het percentage te berekenen uit de lesbrief. ◀

### Verschenen artikelen

In 2009 verschenen artikelen in *Lichamelijke Opvoeding 10, 11 en 12* over duurlopen, met als titel "Laat ze maar lopen..." Duurlopen met accent op:

- een persoonlijk tijdschema (plan)
- een persoonlijke hartfrequentie (hart)
- ingaan op de natuurlijke omgeving en de beleving (ziel)

In 2010 is in *Lichamelijke Opvoeding 7* het artikel verschenen 'Springen en rennen, jezelf leren kennen'. Daarbij ging het om de onderdelen sprint (estafetteploeg en hindernisloop) en springen (driesprong en polsstokspringen) interessant te maken voor leerlingen.

In 2012 ging het in *Lichamelijke Opvoeding 9, 10 en 11* over de sprint als loopvorm met als titel "Laat ze maar lopen..." met accent op zo hard mogelijk over korte afstand als:

- sprint, waarbij het samen regelen centraal staat
- estafette, waarbij het gaat om efficiënt wisselen als groep
- hindernisloop, waarbij het gaat om snel nemen van hindernissen gerelateerd aan de persoonlijke snelheid.

### Literatuur

- Breukelman, H., e.a.(2002). Allround vmbo bovenbouw. Wolters-Noordhoff bv, Groningen
- Breukelman, H., e.a.(2002). Allround vmbo onderbouw. Wolters-Noordhoff bv, Groningen

De foto's uit dit artikel komen uit Allround. Deze uitgave van Wolters Noordhoff wordt niet meer herdrukt