



ATLETIEK VIJFKAMP SEMI INDOOR (1)

Tijdens de Olympische Spelen is er veel aandacht voor atletiek. Atletiek is ook echt een zomersport. Het heeft de voorkeur om buiten op het veld atletiek te doen, ook op school. Daar is de ruimte voor werpen en springen en lopen in de frisse lucht. Maar er zijn omstandigheden waardoor atletiek buiten een probleem is. Qua accommodatie bijvoorbeeld. Er zijn scholen die geen veld (meer) tot hun beschikking hebben. Of qua programma. De meeste scholen geven vanaf de herfstvakantie tot meivakantie binnen les. Kan er in deze periode dan geen atletiek gedaan worden? Of kunnen we leerlingen ook in de binnenperiode interesseren voor atletiek? Op de grens van binnen en buiten.

Door: Maarten Massink

Wij hebben op onze school goede ervaringen met atletiek semi indoor. Dat resulteert in een vijfkamp voor eerste en tweede klassen bestaande uit verspringen, hoogspringen, kogelstoten, 60 meter sprint en 2000 meter loop. Dit is een verplicht onderdeel in het programma van deze leerlingen. De 60 meter sprint en 2000 meter loop zijn buiten, in de buurt van de gymzalen. De andere onderdelen zijn in de gymzalen. De uitvoering vindt plaats in het vroege voorjaar (maart). Net zo'n beetje als de leerlingen weer zin krijgen om na een lange binnenperiode naar buiten te gaan. De voorbereiding van alle onderdelen kan binnen in de gymzalen plaatsvinden. En bij een mooie dag worden de looponderdelen bij de gymzaal geoefend (60 meter sprint en 2000 meter loop: heen en terug naar een keerpunt op 1000 meter afstand over een rustig fietspad.

Op alle onderdelen van de vijfkamp kunnen leerlingen punten scoren van 1 t/m 6. Afhankelijk van het totaal aantal punten halen leerlingen een A, B, C, D, E of F diploma. Atletiek is vaak meten van prestaties. En prestaties meten leidt tot vergelijken. Als het vergelijken met jezelf en jezelf verbeteren centraal staat kan het voor iedereen interessant worden. Dat begint al in de lessen. Ontdekken wat je kan en proberen jezelf te verbeteren is de opdracht. Daarom doen we in de tweede klas dezelfde vijfkamp zodat leerlingen hun prestaties met die van

het jaar daarvoor kunnen vergelijken om te zien hoeveel ze in een jaar sneller, sterker en beter zijn geworden.

Op de dag van de vijfkamp dienen de leerlingen er wel rekening mee te houden qua kleding en schoeisel dat de looponderdelen buiten plaatsvinden, dus trainingsjackje of trui meenemen.

KOGELSTOTEN

De onderdelen worden eerst in de les geoefend.

We stoten binnen met 2 kg voor meisjes, en 3 kg voor jongens.

Gewenningsoefeningen

- Eerst beginnen we met gewenning aan stoten van een zwaar gewicht door een medicinbal naar elkaar over te stoten. Het accent ligt op de bal eerst met twee handen vastpakken, en de elleboog van de stootarm goed hoog optillen en achter de bal houden als je stoot, en met de andere hand de bal dragen. Dan wegstoten in zijwaartse stand, waarbij je eerst je gewicht op je achterste been brengt, in veert en dan je achterste been strekt en daarna met een hoge elleboog van je stootarm achter de bal, de bal wegstoot. Eerst naar elkaar stoten en vangen over kleine afstand.
- Daarna over een lijntje. Als leerlingen sterk genoeg zijn en de bal niet te zwaar en de afstanden (velden) niet te groot kun je een vorm van twee tegen twee lijnbal spelen.

Afstandstoten

- Daarna gaan we over naar de kleinere kogel maar met het zelfde gewicht. In de zaal gebruiken we hiervoor rubberen kogels die verzwaard zijn om aan het gewicht te komen. Deze kunnen in de zaal gebruikt worden. Nu gaat het er om de kogel goed te 'raken' met stoten en een zo groot mogelijke afstand te overbruggen. Er wordt nu in één richting gestoten op een baan met voldoende afstand tussen de groepen. De kogel wordt teruggedragen of teruggerold. De aandacht gaat eerst uit naar stoten vanuit zijwaartse stand, en daarna naar stoten met een zijwaartse pas (zij-sluit-zij), met het gewicht op het achterste been tot het moment van uitstrekken (het begin van de stoot). Er is aandacht voor een hoge elleboog en het voorkomen van gooien (elleboog moet achter de kogel en niet onder of voorbij de kogel komen).

Voor kogelstoten krijgen leerlingen de volgende punten:

Afstand in meters	Meisjes 2kg	Jongens 3kg
<3	1	1
3 - 4,5	2	2
4,5 - 6	3	3
6 - 7,5	4	4
7,5 - 9	5	5
>9	6	6

HOOGSPRINGEN

In de les oefenen we eerst een paar verschillende technieken.

De parallelstraddle

We doen de volgende opdrachten.

- Eerst bepalen met welk been je afzet door een hurksprongetje over het snoer in groepjes te oefenen. Kijk naar elkaar en zeg met welk been er wordt afgezet (snoer nog laag: 80 cm).
- Daarna een sprong met een kwart draai en landen op twee voeten. Zet je rechts af, dan een kwart draai naar rechts. Zet je links af dan een kwart draai naar links.
- Vervolgens een driepunt-landing. Zet je rechts af dan land je eerst op je linkervoet en snel daarna komen beide handen op de mat, waarbij je het afzetbeen (rechts) hoog optilt ('hondjes-uitlaat-stand'). Met links afzetten is alles net anders om. Belangrijk: eerst landen op je voet en niet op je handen. De handen komen na de voet op de grond (polsblessures!).
- De aanloop wordt nu schuin op het snoer gemaakt. Zet je links af dan kom je van links aanlopen. Zet met links af, rechts gaat over het snoer en landt op rechts en daarna op je handen. Als het snoertje nu steeds een beetje hoger gaat en de landing wordt vloeiender, wordt de driepunt-landing vanzelf vervolgd door een rol op je zij. Vooral als je het omhoog wegdraaien benadrukt van de knie van het afzetbeen bij het passeren van het snoer.

Door drie springplaatsen met verschillende hoogten te maken kan iedereen blijven oefenen op een uitdagingende hoogte.

De Schotse sprong

Als je weet dat je met links afzet ga je nu niet van links aanlopen maar van rechts zodat je eerst je rechterbeen (het dichtst bij het snoer) over het snoer kan zwaaien en na afzetten met links land je op rechts. 'Alsof je over een laag tuinhokje springt'. Het is een soort schaarbeweging.

- Eerst op een laag snoer.
- Daarna weer op drie oefenplekken met verschillende hoogten.

De Fosbury flop

De straddle en de Schotse sprong kunnen eventueel op een gewone landingsmat. De flop moet op een verhoogde landingsmat. Leerlingen maken vaak vanuit een Schotse sprong tot zit bijna vanzelf een flop als ze na een voorbeeld meer rugwaarts gaan indraaien en landen op de schouderbladen. Specifieke hulp wordt geboden als het niet lukt.

- Als de aanloop niet lukt, eerst met een driepas-aanloop zorgen dat je met het goede been begint en goed uitkomt. Dan verlengen naar een vijfpas- of zevenpas-aanloop.
- Als je steeds met twee voeten afzet in plaats van met één voet, doe dan eerst zonder aanloop maar met een één pas een afzet. Lukt dit, ga dan naar een driepas-aanloop. Lukt dit ook, dan verlengen naar vijfpas- of zevenpas-aanloop.
- Als je met de voeten de lat eerst passeert, dan het indraaien met een have draai oefenen. Maak een afzet met één voet. Opspringen en een halve draai maken en landen op twee voeten. Dit zo oefenen dat je na de afzet de rug naar het snoer draait.
- Als je landt tot zit, dan vanuit rugwaartse stand naar het snoer opspringen met twee voeten afzet en landen op de schouderbladen, na een holle rug en daarna onderbenen omhoog schoppen. Daarna met één pas-aanloop (afzet), gevolgd door driepas-aanloop enz.

Hoewel de Fosbury flop het meest tot de verbeelding spreekt, merk ik dat als leerlingen kiezen voor de straddle, deze vaak de beste en het snelste resultaten geeft omdat de flop vaak technisch moeilijker goed uit te voeren is.

Voor hoogspringen krijgen leerlingen de volgende punten:

Hoogte in cm.	Meisjes	Jongens
<85	1	1
85	2	1
95	3	2
105	4	3
115	5	4
125	6	5
135	6	6

VERSPRINGEN

Het accent ligt bij verspringen op het afzetten met één voet op een verhoogd afzetvlak (kastdeksel) en landen met twee voeten in een landingsmat. Door slootjes te maken van verschil-

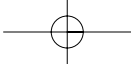


FOTO: COR DUMOUJIN

Fosbury flop: 'rugwaarts over het snoer'

Niet genoeg ingedraaid en landing tot zit



FOTO: COR DUMOUJIN

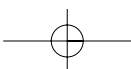




FOTO: COR DUMOULIN

Eénbenige afzet en zweven

lende lengtes nodigt dit onmiddellijk uit tot verspringen. Er wordt een aanloop gemaakt over de lengte van de zaal zodanig dat er in vier banen gewerkt kan worden. Er worden vier landingsmatten gebruikt. Twee landingsmatten plat op de grond, worden tegen twee rechtopstaande landingsmatten geschoven die op hun zijkant tegen de eindmuur staan. Leerlingen kunnen na de landing bij doorschieten niet tegen de muur vallen maar worden eventueel opgevangen door de rechtopstaande landingsmat. Op iedere landingsmat in de breedte kunnen twee slootjes gemaakt worden. Met turnmatjes van 1,5 meter lengte en 1,0 meter breedte kunnen verschillende afstanden gemaakt worden.

Slootjespringen

Beginnend met twee sloten op anderhalve meter (een lengte matje) en twee op twee meter (twee breedte matjes) kan iedereen inspringen op een sloot naar keuze. Daarna worden de sloten verlengd naar twee, twee en een half, drie, en drie en een halve meter. Hierin kan iedereen een sloot naar keuze vinden. Daarna kunnen de sloten eventueel nog een keer met een halve meter worden verlengd. Qua techniek ligt het accent op éénbenig afzetten, zweven en hurken (hurktechniek) en landen door voeten twee tegelijk naar voren te steken. Bij de landing niet naar achter vallen maar door de knieën veren en naar voren vallen.

Afstandspringen

Tijdens de afsluiting op de vijfkamp is er een verspringbaan in de zaal en ligt het afzet vlak op anderhalve meter van de landingsmat. De aanloop is diagonaal door de zaal om de grootste lengte in de zaal te kunnen gebruiken voor de aanloop. Er liggen twee landingsmatten achter elkaar. De afstand wordt gemeten met een meetlint die naast de baan ligt.

Voor verspringen krijgen leerlingen de volgende punten:

Afstand meters.	Meisjes	Jongens
<1,5 m.	1	1
1,5 m. - 2,0 m.	2	1
2,0 m. - 2,5m.	3	2
2,5 m. - 3,0 m.	4	3
3,0 m. - 3,5 m.	5	4
3,5 m. - 4,0 m.	6	5
>4,0 m.	6	6

Wordt vervolgd in het volgende nummer met de onderdelen 60 meter sprint en 2000 meter loop en het puntentotaal.

Ervaringen met atletiek vijfkamp op:

OSG de Meergronden

Almere haven

Correspondentie: m.massink1@chello.nl

RECTIFICATIE

Onder het artikel over klimmen met leskaarten in lo 3 stond het e-mailadres van Frans Melskens fout vermeld. Het moet zijn: frans.melskens@tendue.nl