



ATLETIEK VIJFKAMP SEMI INDOOR (2)

In het vorige topic, 'Olympische Spelen', is deel 1 van dit artikel verschenen met aandacht voor een atletiekvijfkamp op school. Atletiek is 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. Met een beetje creativiteit kom je tot de vorm semi indoor. In het vorige artikel zijn de onderdelen kogelstoten, verspringen en hoogspringen beschreven. In dit artikel gaan we verder met de 60 meter sprint en 2000 meter loop en het puntentotaal. Door: Maarten Massink

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 op een mooie dag worden de looponderdelen bij de gymzaal ge-

In de buurt van de gymzalen



oefend (60 meter sprint en 2000 meter loop): heen en terug naar een keerpunt op 1000 meter afstand over een rustig fietspad.

60 METER SPRINT

Met sprinten gaan we eerst in de zaal allerlei reactiespelletjes doen met tweetallen om het reageren op teken en snel weglopen te oefenen. Spelen als 'ratten en raven' en 'koop een koe' zijn hier geschikt voor.

Ratten en raven

De leerlingen staan in tweetallen tegenover elkaar bij de middenlijn met het gezicht naar elkaar toe, de middenlijn precies tussen hen in. De ene kant noemen we 'ratten' en de andere kant de 'raven'. Op commando 'ratten', worden de 'ratten' de tikker en moeten de 'raven' naar hun achterlijn rennen (denk om afstand tot de muur). Wordt de 'raaf' getikt voor de achterlijn, dan heeft de 'rat' een punt, anders heeft de 'raaf' een punt. Bij commando 'raven' zijn de rollen net omgedraaid. Iedere leerling tikt alleen zijn eigen tegenstander en loopt in een rechte lijn. Leerlingen kunnen aan dit eenvoudige spel veel lol beleven, zeker als de spanning wordt opgevoerd door in een verhaal vorm de woorden 'ratten' en 'raven' te laten val-

len waar zij op moeten reageren. Er kan ook gevarieerd worden in tussen afstand en startpositie (zittend liggend etc.).

Koop een koe

De leerlingen staan weer tegenover elkaar bij de middenlijn en houden ieder een hand op. De ene is de 'handelaar' de andere de 'koper'. Als de 'handelaar' op de hand slaat van de 'koper' rent hij daarna snel naar zijn achterlijn. De 'koper' gaat er achter aan om hem voor de lijn te tikken. Het wordt helemaal spannend als de 'handelaar' schijnbewegingen mag maken. Belangrijk ook hier voor de veiligheid: alleen rechtuit lopen en de achterlijn niet dicht bij de eindmuur.

Startprocedure

Als je leerlingen vraagt wat je moet doen om rap weg te zijn met reactiespelletjes, komen leerlingen al snel op een aantal principes van een staande start: voeten uit elkaar (niet te ver), voorste been (afzetbeen!) gebogen, achterste been bijna gestrekt en een beetje naar voren hellen (gewicht op voorste been) en na het signaal snelle kleine passen. Dan introduceren we de knielstart, eerst klassikaal op een lange lijn met de commando's. Al naar gelang de zelfstandigheid van de leerlingen en de mate waarin u als docent de zelfwerkzaamheid/verantwoordelijkheid wilt bevorderen, kunt u kiezen voor het gebruik van een kijkwijzer om de start te oefenen. Een voorbeeld hiervan stond in LO 9 (2007).

- 'Op uw plaatsen': handen op de lijn en steunen op duimen en vingers, vingers naar buiten, duimen naar binnen, schouders boven de handen, voeten in schrede stand er achter, afzetbeen voor met voet aan de grond, achterste been met voet en knie aan de grond, knie ter hoogte van voorste voet. De starter staat met beide armen in de lucht.
- 'Klaar': heupen komen omhoog, knie van achterste been komt van de grond, schouders gaan iets voorbij de handen. De starter brengt beide armen zijwaarts.
- 'Af': handen van de grond halen en snelle eerste passen maken. De starter brengt zijn armen langs zijn lichaam.

Leer er gelijk de tekens bij van de starter, zodat dit buiten ook goed kloppen op tekens van de starter mogelijk maakt. Daarna gaan we oefenen in groepjes en de startprocedure doornemen waarbij wedstrijdjes gelopen worden tussen leerlingen die ongeveer even snel zijn, over een korte afstand (ca. twaalf meter).

De hele afstand

Op een stuk vlak terrein naast de school wordt de 60 meter sprint gehouden, waarbij leerlingen in tweetallen die ongeveer even snel zijn lopen. Ze mogen kiezen tussen de staande start of de knielstart. Veel leerlingen kost het veel kracht om uit de knielstart snel omhoog te komen en er effect uit te halen. Er wordt gebruik gemaakt van startblokken bij de knielstart.

Outdoor



Voor 60 meter sprint krijgen leerlingen de volgende punten:

Tijd in seconden	Meisjes	Jongens
>11.50	1	1
11.50	2	1
11.00	3	2
10.50	4	3
10.00	5	4
9.50	6	5
9.00	6	6

2000 METER LOOP

De duurloop kan ook in de zaal voorbereid worden.

Indoor oefenen

Met banken in de hoeken van het volleybalveld maken we een ronde van ongeveer 50 meter. Eerst laten we ze kennis maken met 1000 meter duurloop indoor (20 rondjes), waarbij het de uitdaging is een zodanig tempo te kiezen dat je het hardlopend in een constant tempo kan volhouden zonder te wandelen. Er worden tweetallen gemaakt. Iedere loper heeft een persoonlijke coach die bij de bank staat waar gestart wordt, en deze heeft met het groepje bij zijn bank een stopwatch. Iedere rondetijd wordt door de coach opgeschreven, 20 rondjes lang. Uit de ronde tijden kun je zien of de loper in een constant tempo heeft gelopen. Er worden tussen de vier en drie, soms

Op volle kracht



Nog even volhouden!

twee ronden per minuut gelopen. Dus de meesten lopen zo tussen 15 en 25 seconden per ronde, daarmee uitkomend op vijf tot acht minuten per 1000 meter. Er zijn enkelen die sneller (of langzamer) uitkomen. Ook de laatste lopers die hun eigen tempo blijven volhouden verdienen het respect van de snelle lopers. Vanwege de eenzijdige belasting van de knieën bij rondjes lopen wordt er op de helft (na tien ronden) van richting veranderd. De coach geeft dit aan. Er zijn dan tegenliggers. De snelste lopers die het eerste gekeerd zijn houden de binnenbaan. Als iedereen klaar is wordt gewisseld van lopers naar coaches en andersom. De blaadjes met de genoteerde tijden worden ingeleverd en bewaard.

Een volgende les wordt het schema van de 1000 meter erbij gehaald en lopen we 1500 meter. Leerlingen kunnen hun lopers nu coachen op de voorgenomen tijden en tussentijden.

Outdoor

Daarna zijn we klaar voor de 2000 meter outdoor waarbij we op het heen en terug parcours gaan lopen. We zoeken een mooie dag uit. Het parcours moet overzichtelijk en veilig zijn. Een langgerekt parcours verdient de voorkeur (geen kans op afsnijden). Leerlingen richten zich op grond van de vorige lessen op een keerpunttijd en een eindtijd. We starten klassikaal. Alleen bij de finish blijft een (geblesseerde) leerling achter om de tijden te noteren. De docent loopt met de snelste leerlingen mee voorop naar het afgesproken keerpunt op 1000 meter op een overzichtelijk en veilig pad. Zijn de eersten te snel dan biedt de fiets voor de docent uitkomst. Op het keerpunt geeft hij alle leerlingen die langskomen een stiftstreepje op de hand ten teken dat ze bij het keerpunt zijn geweest. Vervolgens gaat de docent met de laatste leerlingen weer mee terug en stimuleert deze het ook hardlopend in eigen tempo vol te houden tot de finish. De winnaar is uiteindelijk degene die het dichtste bij zijn vooraf toegezegde eindtijd en tussentijd is uitgekomen.



Ik lig voor

Voor de 2000 meter loop krijgen leerlingen de volgende punten:

Tijd in minuten	Meisjes	Jongens
>14.30	1	1
<14.30	2	1
<13.00	3	2
<11.30	4	3
<10.30	5	4
<9.30	6	5
<8.30	6	6

DE ATLETIEK VIJFKAMP

Tijdens de vijfkamp werken we met vijf klassen tegelijk die gedurende blokken van 120 minuten langskomen in een activiteiten week. In zo'n activiteitenweek is er vaak een bijzonder rooster. Door meerdere keren in de week zo'n blok te doen, kunnen alle eerste- en tweedeklassen langs komen. In een roulatie schema met 20 minuten per onderdeel worden alle activiteiten afgewerkt. Voor hoogspringen hebben we twee

Finishlijn



hoogspring situaties klaar staan zodat we ook dat in 20 minuten per klas kunnen redden. Met twee personen per klas is de bemensing rond. Vaak gaat er met de klas een mentor mee voor de administratie, maar soms kunnen de leerlingen in de klas dat ook prima zelf.

Alle leerlingen krijgen een diploma. Deze worden van te voren klaargemaakt met naam, klas en dergelijke. Op de achterkant staan de tabellen zodat per leerling de prestaties die gehaald zijn en het aantal punten alleen maar omcirkeld hoeven te worden. Aan het eind worden de punten opgeteld en krijgen de leerlingen meteen hun diploma uitgereikt.

Voor de volgende puntentotalen krijgen de leerlingen een bijbehorend diploma:

Puntentotaal	Diploma
30, 29, 28	F
27, 26, 25, 24, 23	E
22, 21, 20, 19, 18	D
17, 16, 15, 14, 13	C
12, 11, 10, 9, 8	B
7, 6, 5	A

De voorbereiding en de afsluiting van de vijfkamp geven leerlingen vaak de voldoening dat door gericht oefenen je jezelf kunt verbeteren. Vooral als de resultaten van het jaar daarvoor erbij worden gehaald. Atletiek wordt daarmee grenzen verleggen in een setting die op de grens van indoor en outdoor plaatsvindt.

Ervaringen met atletiek vijfkamp op:
OSG de Meergronden
Almere haven

Foto's: Col Dumoulin

Correspondentie: m.massink1@chello.nl

Flop

