



ATLETIEK - LOPEN (1) VAN HINDERNISLOPEN (BO) NAAR HORDELOPEN (VO)

Dit is het eerste artikel uit een reeks, waarbij het lopen over korte duur centraal staat. Wij zullen vanuit de sectie atletiek van de Calo Zwolle ingaan op de thema's hordelopen, estafettelopen en start- en sprintspeletjes. Het lopen over de langere duur zal in deze reeks achterwege gelaten worden, daar er relatief meer bekend over is. Daar kan ook op zich al een reeks van artikelen over geschreven worden. De thema's hordelopen, estafettelopen en start- en sprintspeletjes zullen in haar volledigheid van methodische opbouw behandeld worden van basisonderwijs tot en met voortgezet onderwijs. De bedoeling is dat er een praktische invulling gegeven zal worden, waar iedere bewegingsonderwijzer direct mee aan de slag kan gaan in zijn/haar eigen praktijk.

Door: Dico Rouw

INLEIDING

Sleutelbegrippen in onze visie over het hindernislopen zijn: ritme, continuïteit en 'iedereen kan het'.

Het begrip *ritme* kun je bij meerdere atletiekonderdelen gebruiken. Denk aan ondersteuning bij een afzet voor het verspringen of bij de laatste drie voetplaatsingen voor de afworp bij het speerwerpen (jam-pa-dam). Bij het hordelopen gaat het bij het ritme om het iedere keer kunnen afzetten met hetzelfde been of afwisselend. Of de leerlingen dat in de eerste les(sen) nu doen met een zeven- zes- vijf- vier- of driepasritme maakt nog niet veel uit. Uiteindelijk is het doel vaak wel om met een driepasritme de horden te passeren.

Continuïteit heeft te maken met het nemen van meerdere horden in een zelfde ritme. Dus als er vier horden in de baan staan zet de atleet iedere keer met hetzelfde been af en neemt deze horden in één en hetzelfde ritme (bijvoorbeeld in een driepasritme).

Het derde sleutelbegrip '*iedereen kan het*' heeft te maken met onze visie dat iedere leerling kan leren hordelopen op

zijn/haar eigen niveau. In onderstaand artikel zal dit verduidelijkt worden.

KENMERKEN HORDELOPEN OP SCHOOL

Het hordelopen heeft de volgende kenmerken:

- hordelopen is sprinten
- regelmatig opgelegde hindernissen
- horizontaal probleem
- verticaal probleem

Het hordelopen gaat over relatief korte afstanden (van 60m t/m 400m), vandaar dat het hordelopen in deze ook wel hordesprint genoemd kan worden. Tijdens een wedstrijd hebben we te maken met voor iedereen gelijke omstandigheden, dus dezelfde hindernissen. In het onderwijs werken we met verschillende afstanden tussen de horden en hoogtes van de horden (de verschillen zijn per loopbaan te onderscheiden). Tabel 1 geeft de officiële afstanden en hoogtes aan per leeftijdscategorie. Tabel 2 geeft aan hoe wij het in het onderwijs zouden aanbieden.

Lengte	Categorie	Hoogte	Aantal	Aanloop	Tussenaafstand	Uitloop
training	Pup B	Knie-heup	3-6		4-5m	
training	Pup A	Knie-heup	3-6		5-6m	
60m	Meisjes D	76 cm	6	12m	8m	8m
80m	Meisjes C	76 cm	8	12m	8m	12m
80m	Jongens D	76 cm	8	12m	8m	12m
100m	Jongens C	84 cm	10	13m	8,50m	10,50m
100m	Meisjes C+B	76 cm	10	13m	8,50m	10,50m
110m	Jongens B	92 cm	10	13,75m	9,13m	14,00m

Tabel 1. Officiële afstanden, hoogten en aantal horden per leeftijdscategorie

Lengte	Categorie	Hoogte	Aantal	Aanloop	Tussenaafstand	Uitloop
± 40m	8-tot 9 jarigen	Knie-heup	4	10 - 12m	4,0 - 4,5 - 5,0m	restant
± 40m	10-tot 11 jarigen	Knie-heup	4	10 - 12m	5,0 - 5,5 - 6,0m	restant
± 50m	12-tot 13 jarigen	Heup	4	± 12m	6,0 - 6,5 - 7,0 - 7,5m	restant
± 50m	14-tot 15 jarigen	76 cm	4	± 12m	6,5 - 7,0 - 7,5 - 8,0m	restant
± 50m	16-tot 17 jarigen	Dames 76 cm. Heren 84 cm	4	± 12m	7,0 - 7,5 - 8,0 - 8,5m	restant
± 50m	18 en ouder	Dames 76 cm. Heren 84 cm	4	± 12m	7,0 - 7,5 - 8,0 - 8,5m	restant

Tabel 2. Afstanden en hoogten per leeftijdscategorie in het onderwijs

Het *horizontale probleem* is het aantal te nemen passen naar de eerste horde (aanloop), het aantal passen (en dus het ritme) tussen de horden en het aantal passen naar de finish (uitloop). Voor het onderwijs vinden wij het aantal passen en het daarmee gepaard gaande ritme van het grootste belang. Natuurlijk is het dan ook handig voor de leerling om goed uit te komen voor de eerste horde, maar hoe hij/zij dit doet, maakt voor het onderwijs minder uit dan voor een topatleet. Deze maken namelijk bijna allemaal acht passen tot aan de eerste horde, terwijl dit in het onderwijs vrijwel niet gehaald zal worden tenzij je de afstand naar de eerste horde aanpast aan het niveau van jouw groep leerlingen. Het *verticale probleem* is de hoogte van de horden. Voor het onderwijs komt dit probleem pas dan aan de orde, wanneer het merendeel van de groep het horizontale probleem voor zichzelf heeft opgelost. Het kan namelijk voor vele leerlingen (en zelfs ook atleten) erg afschrikwekkend werken indien men de leerlingen te vroeg voor een hoge hindernis neerzet met alle gevolgen van dien.

Tot slot van dit theoretische gedeelte wil ik nog even ingaan op de materiaalkeuze. De keuze van materialen is van uitermate groot belang voor het doen slagen van dit onderdeel. Wanneer vinden leerlingen een onderdeel leuk? Wanneer zij dit onderdeel goed kunnen. Wanneer vinden zij een onderdeel niet leuk? Wanneer ze het niet goed kunnen en/of wanneer het pijn doet. Wanneer men een officiële horde zal gebruiken wordt het risico op valpartijen en daarmee blessures en dus pijn behoorlijk verhoogd.

Men kan daarom het beste beginnen met het bouwen van 'slootjes' met behulp van krijtstreepjes of stukjes lamellen of dunne latjes en dergelijke als te nemen hindernis. Hierna kan men het beste overstappen naar het gebruikmaken van pionnen als hindernissen (zie verder in dit artikel bij de lessen basisonderwijs), dozen en dergelijke, of combinaties hiervan. Wanneer men naar het hordelopen gaat kan men het beste gebruik maken van in hoogte verstelbare horden met uitneembare kunststof latjes. Deze latjes hebben de mogelijkheid om

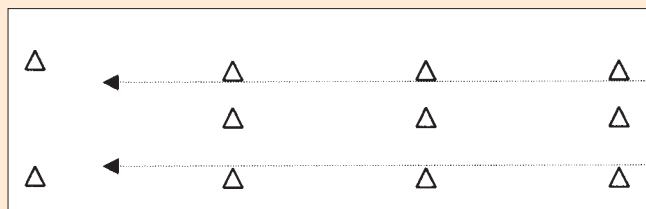
uit de horde te vallen indien een leerling er tegenaan komt. Vooraf een prettige gedachte en als het gebeurt geen negatieve (pijn)ervaring voor de leerlingen!

AAN DE SLAG IN HET BASISONDERWIJS

Vanaf de jongste leerlingen van groep 3 kan men al op een speelse manier bezig zijn met hordelopen in de vorm van hindernislopen. De techniek van het hordelopen zal hierbij van minder belang zijn. Vandaar dat op dit deel dieper wordt ingegaan bij het voortgezet onderwijs.

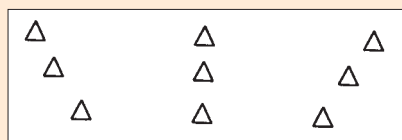
Het accent bij het hindernislopen van groep drie tot en met groep acht van het basisonderwijs ligt op het ritmelopen en de continuïteit daarvan. In tabel 2 staan afstanden genoteerd voor de acht-/negenjarigen en oudere leerlingen. Deze tabel is echter gebaseerd op het hordelopen in de buitenlucht. De meeste lessen bewegingsonderwijs in het basisonderwijs vinden echter in een gymzaal plaats, waardoor de ruimte een beperkende factor speelt. Hierdoor is er overwegend maar plaats voor maar drie hindernissen, gevormd door bijvoorbeeld pionnen of banken of een combinatie hiervan. Onderstaande arrangementen geven een voorbeeld van hoe men het hindernislopen in de gymzaal kan aanbieden aan basisonderwijsleerlingen.

Onderbouw: Over de pionnen

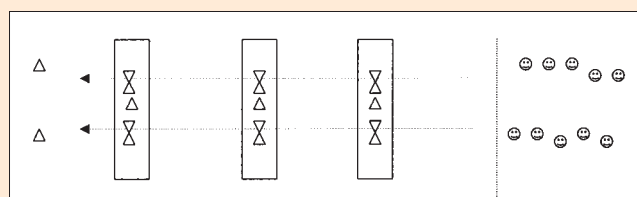


Dit arrangement zet men uit in de lengte van de zaal in drie groepjes van drie personen. De pionnen worden op zijn kant in elkaar geschoven, of twee pionnen aan de zijkant en één pion in het midden op zijn kant ertussen. De minimale onderlinge afstand is twee meter en de maximale onderlinge afstand drie meter. De aanloop tot de eerste pion is vier tot zes meter en de uitloop na de laatste pion zes tot acht meter. De bedoeling is om zo over de pionnen heen te gaan, dat je meteen door kunt lopen en op tijd voor de volgende pionnen af kunt zetten. De volgende leerling mag weer starten wanneer de vorige loper over de laatste pion is gelopen.

De enige uitbouw voor deze leeftijdsgroepen bestaat uit een doorschuiven naar grotere afstanden (ook mogelijk door de pionnen te verplaatsen) of met een hogere snelheid te lopen. Om deze activiteit bij alle kinderen interessant te maken (*differentiëren*) kun je de opstelling van de pionnen al snel in een waaivorm neerzetten. De kinderen die het al snel doorhebben kunnen lopen bij de kortere tussenruimtes en de anderen bij de wat grotere tussenruimtes.



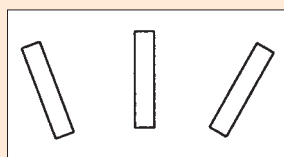
Kortere en grotere tussenruimtes



Middenbouw: Over de banken / hindernislopen

Dit arrangement zet men uit in de lengte van de zaal in drie groepjes van drie personen met drie banken en twee pionnen per bank per rij, die op de kant tegen elkaar gelegd worden in de looprichting met de lage kanten naar elkaar toe. De minimale onderlinge afstand is twee en een halve meter en maximaal drie en een halve meter. De aanloop tot de eerste bank is vier tot zes meter en de uitloop na de achterste bank is zes tot acht meter.

De bedoeling is om zo over de bank te lopen c.q. te springen, dat je meteen door kunt lopen en op tijd voor de volgende bank af kan zetten. De volgende leerling mag weer starten wanneer de vorige loper over de laatste bank is gelopen. De uitbouw voor deze leeftijdsgroepen bestaat uit een doorschuiven naar grotere afstanden (ook mogelijk door de banken te verplaatsen) of met een hogere snelheid te lopen. Om deze activiteit bij alle kinderen interessant te maken (*differentiëren*) kun je de opstelling van de banken ook hier al snel in een waaivorm neerzetten.

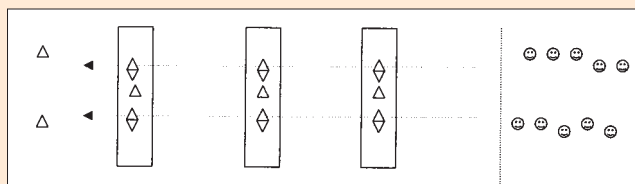


Banken in waaivorm

Competitieve of ludieke elementen inbouwen:

- met tweetallen tegelijk laten lopen met hetzelfde ritme en tempo
- één voor één inzetten en gaan lopen (wave-idee)
- zelf vriendje/vriendinnetje uit laten dagen, nadat ze al meerdere keren zonder uitdaging hebben geoefend en gelopen!
- groepswedstrijd: iedere keer twee leerlingen tegen elkaar laten lopen; winnaar twee punten, verliezer één punt; per groepje de punten bij elkaar op laten tellen en kijken welk groepje aan het eind gewonnen heeft.

Bovenbouw: Hindernislopen



(m.b.v. banken en pionnen of pionnen waar een gymstok/éénmeterstok doorheen past, niet erop leggen dus!)

Dit arrangement zet men in de lengte van de zaal uit in drie groepjes van drie personen met drie banken en twee pionnen



FOTO: ANITA RIEMERSMA

Aantal passen na de horden

per bank per rij, die op de kant tegen elkaar gelegd worden in de looprichting met de hoge kanten naar elkaar toe. De minimale onderlinge afstand is drie meter en maximaal vier meter. De aanloop tot de eerste bank is vier tot zes meter en de uitloop na de achterste bank is zes tot acht meter. De bedoeling is om zo over de bank te lopen, dat je meteen door kunt lopen en op tijd voor de volgende bank af kan zetten. De volgende mag weer starten wanneer de vorige loper over de laatste bank is gelopen.

Aanloop: uitkomen voor de eerste horde



FOTO: ANITA RIEMERSMA

De eerste uitbouw voor deze leeftijdsgroepen bestaat uit een doorschuiven naar grotere afstanden (ook mogelijk door de banken te verplaatsen) of met een hogere snelheid te lopen. De tweede uitbouw bestaat uit het verbeteren van hun techniek over de banken (hordelopen dus). Het inbouwen van het competitieve element volgt na de tweede uitbouw en kan bestaan uit het zelf uitdagen van een vriendje of vriendinnetje of uit de groepswedstrijd, zoals benoemd bij de middenbouw.

Om deze activiteit bij alle kinderen interessant te maken (*diferentiëren*) kun je de opstelling van de banken al snel weer in een waaivorm neerzetten.

AANVULLENDE OPMERKINGEN BIJ ALLE LEEFTIJDSCATEGORIEËN

- De hoogte van de pionnen mag niet het probleem zijn, de hindernis is de ruimte tussen de pionnen, die zo ingevuld moet worden met een aantal stappen dat je telkens door kan lopen.
- Het gaat dan om het vinden van een tempo van lopen, waarbij je met hetzelfde been de afzet maakt om over de pionnen te springen.
- Bij te weinig uitloop kun je matten tegen de muur plaatsen.

In het volgende artikel komt het hordelopen in het voortgezet onderwijs aan de orde.

De auteur heeft dit artikel geschreven in het licht van de visie en ideeën van de atletieksectie van de Calo Zwolle. Per 1 augustus is Dico Rouw werkzaam bij de ALO aan de HAN.

Correspondentie: dico.maud@chello.nl
cp.baremans@windesheim.nl
pc.molenaar@windesheim.nl