



ATLETIEK: LOPEN (4) SPRINTEN IN HET BASISONDERWIJS EN AANVANGSACTIVITEITEN VOOR HET VO

Dagelijks rennen kinderen. In veel gevallen achter iets of iemand aan. Of vanzelfsprekend voor iemand anders uit. Tikspelletjes, voetbaltraining en verstoppertje zijn hiervan voorbeelden bij uitstek. Vaak ook rennen kinderen tegen elkáár, in een poging om als eerste bij een bijvoorbeeld vooraf afgesproken lantaarnpaal te zijn. Of tegen een vader die vanuit een onmogelijke achterstandspositie moet proberen om toch eerder de auto te raken dan zijn zoon of dochter die er al bijna tegen aan staat.... Renspelletjes en 'lopen op je hardst' zijn kortom onlosmakelijk verbonden met het leven. En in bijzonder het spelende leven van jonge kinderen. Door: Bas Baremans

INLEIDING

Maar renspelletjes maken ook deel uit van de gymles. Niet alleen om kinderen beter te leren sprinten of hen te helpen bij het maken van een snellere start, maar simpelweg omdat er ook veel plezier aan dergelijke spelen is te ontleen. Dat veronderstelt echter wel een wat andere insteek, dan die welke in de wedstrijdathletiek gangbaar is. Daar is immers slechts één winnaar en zijn er vele verliezers. Bovendien is het lopen tegen een medeleerling waarvan bekend is, dat deze veel sneller is niet erg motiverend. De winnaar is immers vooraf genoegzaam al bekend. Dit artikel schetst een aantal loopsprintvormen voor het onderwijs (BO/VO), die wél gedurende langere

tijd interessant zijn en binnen (beperkte) niveaueverschillen voor beide partijen uitdaging bieden.

ACTIVITEIT 1: BEST OF FIVE

Arrangement: twee leerlingen, vijf pilonnen, vijf pittenzakjes, één krijtje.

Twee leerlingen staan tegenover elkaar opgesteld. Op ongeveer een derde deel van de onderlinge afstand tussen beide leerlingen staat een serie van vijf pilonnen opgesteld. Steeds met een tussenruimte tussen twee opeenvolgende pilonnen van ongeveer een halve meter. De posities waarop de pilon-

nen horen te staan zijn gemarkeerd met een krijtstreepje. In het midden liggen vijf pittenzakjes, waarvan er één op de middelste pilon is geplaatst. De looper die het dichtste bij de pilonnen staat heeft steeds het initiatief. Pas als hij start mag ook zijn tegenstander vertrekken.

Doel voor de startende looper is om het pittenzakje dat op de middelste pilon ligt te pakken en ongetikt terug te keren naar de eigen lijn.

- Lukt dat dan mag het pittenzakje worden gehouden door de startloper. Het staat nu één nul. In de volgende beurt komt het pittenzakje echter één pilon dichterbij zijn tegenstander te liggen.
- Lukt het de startloper niet om de eigen lijn ongetikt te passeren, dan gaat het pittenzakje naar zijn tegenstander. In een volgende beurt komt het nieuwe pittenzakje in dit geval echter één pilon dichterbij de startloper te liggen.

Het spel eindigt in deze rolbezetting zodra een van beiden als eerste drie punten heeft. Er wordt hierna gewisseld van functie en dus ook van zijde. De pittenzakjes komen weer terug in het midden te liggen. De telling gaat echter door nadat het eerste pittenzakje weer op de middelste pilon is geplaatst. De vraag is natuurlijk wie na twee runs het hoogste aantal punten heeft.

ACTIVITEIT 2: KING OF STARTS

Arrangement: drie leerlingen (twee lopers en één scheidsrechter), twee startblokken (alternatief start met voetensteun), één krijtje of tape.

Twee lopers nemen plaats in twee naast elkaar opgestelde startblokken. Op vijftien meter afstand staat de scheidsrechter. Op het commando 'KLAAR' brengen de lopers hun heupen omhoog. Het commando 'AF' vormt voor hen het teken waarop zij mogen vertrekken. Gelijktijdig daarmee brengt het jurylid beide armen naar opzij. De lopers dienen het jurylid elk aan hun eigen kant te passeren. Winnaar is diegene die als eerste de hand van het jurylid raakt.

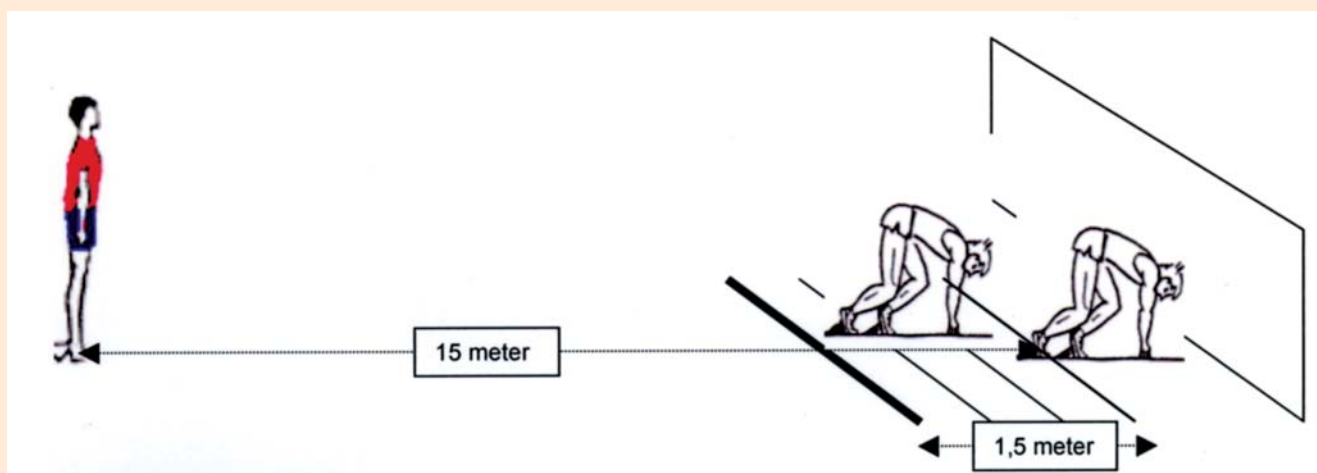
De verliezer mag (móet) in de tweede run zijn startblok een halve meter naar voren plaatsen. Vanzelfsprekend stijgen daarmee zijn kansen om te winnen. Wel geldt dat diegene die als eerste zijn startblok over de anderhalvemeterlijn moet plaatsen definitief heeft verloren.

Alternatieven:

- in plaats van een echt startblok kan ook gebruik worden gemaakt van een medeleerling die met zijn voeten het start-







Figuur 1: Best of five



Figuur 2: King of starts



Figuur 3: Run to get

	<p>1 Op uw plaatsen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eén knie op de grond • Handen achter de startstreep • Duimen naar voren
	<p>2 Klaar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schouders naar voren (boven of voorbij de handen) • Heupen omhoog (10-15 cm boven schouders) • Kijken naar de grond voor je
	<p>3, 4 af!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Achterste been fel naar voren brengen • Tegengestelde arm onmiddellijk mee naar voren bewegen
	<p>5</p> <p>Het been dat in de starthouding was heeft het langste contact met de grond c.q. het startblok en wordt volledig gestrekt</p>
	<p>6, 7</p> <p>De eerste passen zijn ruim en ondersteund door een felle arminzet. Het lichaam komt geleidelijk meer rechtop</p>

blok vormt voor de loper. In dat geval dient de loper eerst de knielhouding aan te nemen en past de medeleerling zich daarop met zijn voeten aan. De medeleerling staat hierbij aan de zijde van het voorste been

- indien het startblok de neiging heeft weg te schuiven kun je dit voorkomen door de achterzijde door een medeleerling met de voet te laten tegen houden.

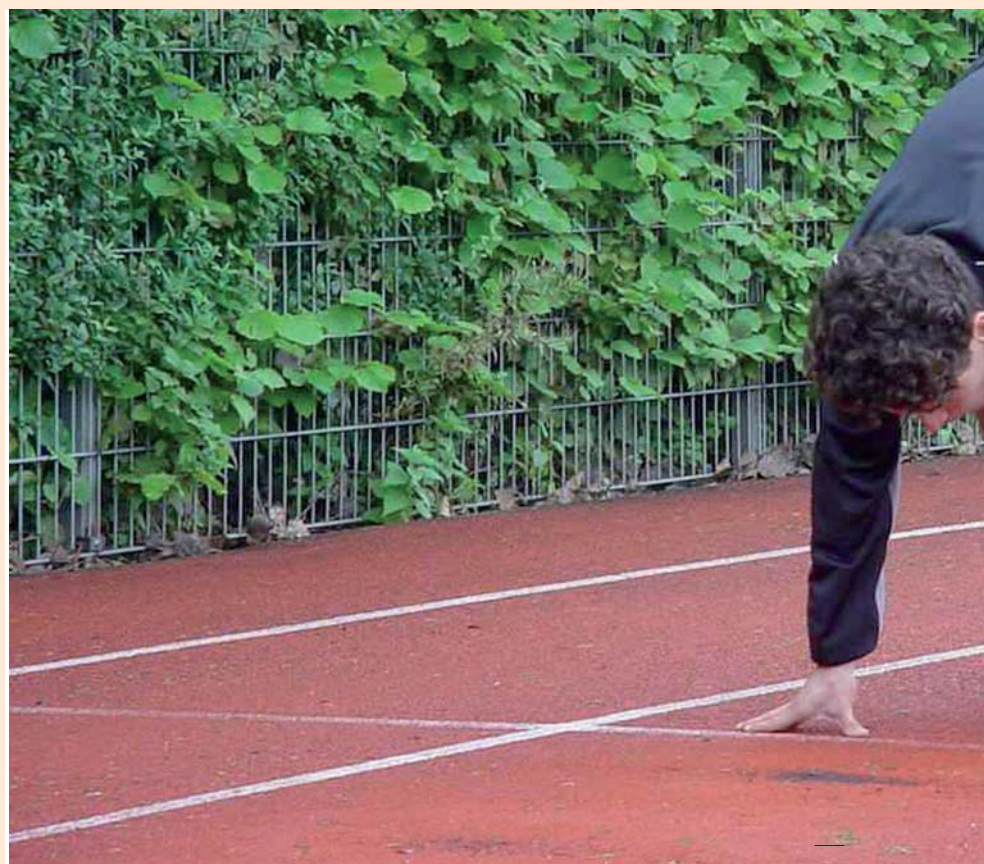
ACTIVITEIT 3: RUN TO GET

Arrangement: zes tot tien leerlingen (twee scheidsrechters en vier tot acht lopers), vier startblokken (alternatief start met voetensteun), twaalf tot 24 partijlintjes, één krijtje of tape.

Aan de kopse kant zijn aan weerszijden van de zaal elk twee startblokken geplaatst. In het midden staan twee scheidsrechters, die elk verantwoordelijk zijn voor hun eigen loopbaan. De lopers dienen zich zodanig te verdelen, dat elk van hen een tegenstander heeft die ongeveer even snel is. De tegenstanders stellen zich aan weerszijden van de zaal op. Er kan steeds door vier lopers (één koppel lopers per loopbaan) min of meer gelijktijdig worden gelopen. Per deelnemend koppel lopers zijn zes partijlintjes nodig. Elke ploeg kent twee tot vier lopers.

Onderstaande beschrijving zal zich verder richten op de situatie met één koppel lopers.

De scheidsrechter staat aan de zijkant van de loopbaan opgesteld en houdt een partijlintje met gestrekte arm recht voor zich uit. Op het commando 'KLAAR' brengen de lopers hun heupen omhoog. Het commando 'AF' vormt voor hen het te-



ken waarop zij mogen vertrekken. De sprinters rennen vervolgens beiden zo snel mogelijk naar de scheidsrechter toe.

Er doet zich hierna de volgende mogelijkheid voor, waarbij steeds geldt dat de middenlijn door elk van beide lopers slechts overschreden mag worden, nadat het lintje door de tegenstander daadwerkelijk is gepakt. Doet een van beide lopers dit tegen deze afspraak in toch, dan ontvangt de tegenpartij het lintje.

- Indien één van beide lopers nadrukkelijk eerder bij de scheidsrechter is dan zijn tegenstander, kan hij het lintje uit de hand van de scheidsrechter pakken om vervolgens te trachten de eigen startlijn ongetikt te bereiken. Lukt dat, dan mag hij het lintje houden. Wordt de pakker van het lintje op de terugweg onverhoopt voor de startlijn getikt, dan gaat het lintje over naar zijn tegenstander.
- Indien beide lopers ongeveer gelijktijdig bij de scheidsrechter aankomen, ontstaat een dilemma. Beide lopers mogen immers trachten het lintje te stelen en dit thuis te brengen. Maar beiden mogen op de terugweg dan eveneens worden getikt. Lopers kunnen ook proberen de ander door middel van het maken van schijnbewegingen over de middenlijn te lokken. Dat levert immers ook het lintje op. Omdat beide lopers initiatief hebben is de uitkomst echter altijd verrassend en aanleiding tot verwondering.

In de groepswedstrijd die aldus ontstaat is die partij winnaar, die als eerste de helft van het aantal lintjes plus één heeft behaald. Indien nodig zou om het aantal valse starts te beteugelen de volgende afspraak kunnen worden gemaakt. Een eerste valse start blijft onbestraft. Voor elke volgende valse start, ontvangt de tegenpartij een gratis lintje.

Opmerkingen aangaande sprinten in de zaal:
Het sprintlopen in de zaal kent één groot nadeel. Dat betreft

vanzelfsprekend de hoeveelheid uitloopte. Want daar waar je van leerlingen vraagt om binnen zo kort mogelijke tijd een zo hoog mogelijk tempo op te roepen, moet je hen ook in de gelegenheid stellen om dat tempo weer op een aanvaardbare wijze tot 'nul' terug te brengen. Dat heeft in ieder geval twee consequenties:

- 1) de finish zal op voldoende afstand van de muur moeten zijn. Ook met het oog op onfortuinlijke valpartijen vlak ervoor. Een 'head first' richting de muur is immers wel het laatste waar je als docent op wacht
- 2) in de richting waarin wordt gelopen dienen tegen de muur turnmatjes of een dikke mat te worden geplaatst. Een te hoog sprinttempo dat in de beperkte uitloopte niet kan worden teruggebracht kan via de matjes enigszins worden opgevangen. Deze beschermingsmaatregel doet een beetje denken aan de 'keerwand' die bij indoor-sprintnummers gebruikelijk is. Ook bij een valpartij vlak voor de finish is een mat voor de muur waarschijnlijk de enige redding tegen serieus letsel.

De bovenvermelde sprintloopvormen zijn vanzelfsprekend ook buiten op de baan of op een droog grasveld uit te voeren, waar dergelijke maatregelen niet nodig zijn.

In alle bovenvermelde situaties kan worden lesgegeven op de volgende zaken: een alerte reactie op het startsignaal, een doelmatig vertrek uit het startblok en een vloeiende en efficiënte overgang van starten naar lopen. Aangaande een goede start zijn daarbij de volgende opmerkingen te maken:

- de start dient dominant naar voren te zijn gericht
- de romp dient pas geleidelijk aan te worden opgericht
- de start dient onmiddellijk te worden ondersteund door de armen
- er dient van meet af aan met royale, stuwende passen te worden weggelopen.

Sprinten dat langs deze weg wordt geïntroduceerd zal vermoedelijk op veel meer enthousiasme onder leerlingen kunnen rekenen, dan het 'traditionele wedstrijdjes lopen tegen elkaar'. Mits ook andere vormen zijn ingebracht is met deze laatste vorm op zichzelf echter niet veel mis. Behalve onderlinge competitie is het daarbij echter vooral interessant om te zien in hoeverre jij zelf na verloop van tijd sneller hebt leren lopen dan voorheen. Oftewel, heb jij JEZELF verbeterd? Dit levert behalve een veel reëlere 'maat' (zowel letterlijk als figuurlijk) ook veel meer potentiële winnaars op. Iedereen die op den duur (door goed onderwijs op vooral een doelmatiger start) sneller is gaan lopen, is immers winnaar. De roep naar een PR kan dan niet uitblijven.

Over de auteur

Bas Baremans is docent atletiek aan de Calo te Zwolle

Foto's en tekeningen: Bas Baremans

Correspondentie: cp.baremans@windesheim.nl

