



ATLETIEK LOPEN (5) 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 vooraf afgesproken lantaarnpaal te zijn bijvoorbeeld. 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 tegenaan 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

Het vorige artikel heeft de renspletjes 'Best of five', 'King of starts' en 'Run to get' behandeld. De laatste activiteitsbeschrijving richt zich op dit lopen van een persoonlijk record over 20 meter. Het geeft behalve een beschrijving van wat de activiteit inhoudt ook een beeld van de organisatie eromheen en de verschillende functies die daarbinnen zijn te onderscheiden. Bovendien wordt verwezen naar bij leerlingen aanwezige onderliggende kennis.

ACTIVITEIT 4: PR OVER 20 METER

Arrangement: drie tot tien leerlingen (minimaal één starter, één looper, één tijdwaarnemer en bij voorkeur twee zich van de finishlijn naar startlijn verplaatsende wachters; bij meer dan vijf leerlingen kan met twee lopers gelijktijdig worden gesprint), twee (bij meer dan vijf leerlingen vier) startblokken afwisselend op rechtsvoor en linksvoor ingesteld (alternatief: start met voetensteun), één stopwatch en één startklapper (alternatief: handklap).

Inhoud

- Begin met rustig instarten, waarbij je nog weer even went aan het startblok.
- Maak vier maal een proefstart over 20 meter waarbij je accelereert tot 90%.
- Probeer in vier maal een PR neer te zetten over 20 meter.

Uitgangspunten

- De looper weet wat zijn voorste startbeen is ¹
- De looper heeft weet van het juiste gebruik van het startblok ²

Organisatie

Er wordt hierbij uitgegaan van vijf deelnemers; bij meer deelnemers kunnen steeds twee leerlingen gelijktijdig lopen. Voor het lopen van je persoonlijke record over 20 meter is het noodzakelijk dat je een verdeling maakt van de taken. We onderscheiden daarbij de volgende functies die rouleren in onderstaande volgorde:

- 1 starter is medeleerling die achterop het startblok staat
- 2 wachter bij het startblok wordt volgende loper
- 3 loper
- 4 tijdwaarnemer
- 5 wachter onderweg van finish naar startlijn wordt volgende starter.

Functie starter

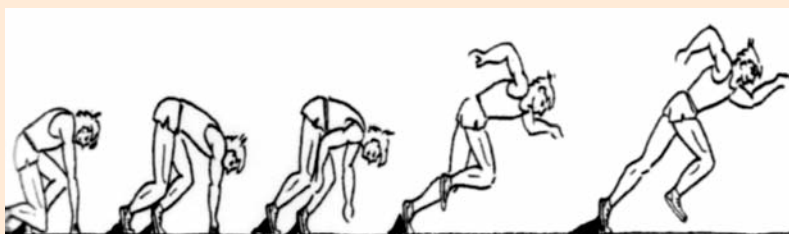
Bij het lopen van deze sprint op tijd maken we gebruik van een startklapper of handklap. De starter staat daarbij achter op het startblok (teneinde wegschieten ervan te voorkomen) of enkele meters achter de blokken. Voor het starten gelden de volgende startcommando's:

- 1 'op uw plaatsen' (actie loper: geknielde houding aannemen in het startblok)
- 2 'klaar' (actie loper: heupen omhoog brengen)
- 3 'klap' (actie loper: zo snel mogelijk vertrekken uit de blokken en lopen van 20 meter).

Functie loper

Een goede start is een start:

- die dominant naar voren is gericht
- waarbij de loper zich pas geleidelijk opricht
- die begint met grote, stuwende passen die geleidelijk worden verlengd
- waarbij de armen het bewegen onmiddellijk ondersteunen
- met de opdracht: onthoud je tijd per run en probeer deze in vier pogingen te verbeteren.



Figuur 4: de start in beeld

Functie tijdwaarnemer

De tijdwaarnemers moeten reageren zodra ze het blok/handen zien dichtslaan (dat is niet hetzelfde als wanneer je het geluid pas hoort). De tweede klokactie vindt plaats zodra de loper de finish met de borst passeert.

DE COACH EN DE KIJKWIJZER; VAN TOEGEVOEGDE WAARDE...

Door een serie van metingen over meerdere lessen heen blijft de uitdaging om je PR te verbeteren ook op langere termijn interessant. Doordat een betere start veelal onmiddellijk resulteert in een snellere tijd zijn leerlingen veelal gevoeliger voor het krijgen van aanwijzingen omtrent hun vertrek uit de blokken en de overgang van starten lopen. Er zou hiervan dankbaar gebruik gemaakt kunnen worden door aan de functies er één toe te voegen: die van coach. Deze zou kunnen worden ingevoegd tussen de starter en loper in. De functie van de coach is om toe te zien op het innemen van de loper van de juiste starthouding. Deze is immers dé basis voor een

Een goede starthouding: meisje met witte shirt met het gewicht dominant boven of zelfs voor de schouders



FOTO: ANITA RIEMERSMA

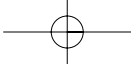


FOTO: ANITA RIEMERSMA

Afzet van het startblok: achterste been fel naar voren

goede start. Bij een goede starthouding:

- leunt de sprinter nadrukkelijk met zijn gewicht op zijn handen. De schouders dienen in de starthouding daarom vóórbij of op zijn minst bóven de handen te zijn
- daarnaast dienen de heupen in de starthouding qua hoogte enigszins boven de schouders uit te komen en moet de loper niet naar de finish maar voor zich op de grond kijken.

Door hieraan te voldoen wordt de meest optimale uitgangssituatie gecreëerd voor een snel vertrek. Gekenmerkt door een start die dominant naar voren is gericht en waarbij de sprinter zich pas na verloop van meters heeft opgericht. De coach kan zijn taak het beste vervullen door de loper manueel te begeleiden tot deze 'ideale startpositie'. Dat werkt als volgt. Met zijn ene hand maakt hij een kommetje vlak voorbij de startlijn waar de loper met zijn schouders tegenaan moet leunen. Zijn andere hand brengt hij ter hoogte van de heupen tien tot vijftien cm boven de schouders. Bedoeling is dat de loper zijn heupen zodanig omhoog brengt, dat zijn onderrug de hand raakt (met behoud van de naar voren hangende positie boven de startlijn vanzelfsprekend). Vanuit deze positie kan de loper vervolgens vertrekken. Een tipkaart (kijkwijzer Starten bij de sprint) kan de leerlingen hierbij nadrukkelijk van dienst zijn. Deze tipkaart (kijkwijzer) stond in enigszins gewijzigde vorm in het vakblad van de KVLO, LO9 van 2007, in het kader van het onderwerp 'lesbrieven', en in het vorige artikel over lopen in LO13.

Deze laatste activiteit benadert het bekende sprintlopen waarschijnlijk het meest. Veel leerlingen vinden het aansprekend en zijn benieuwd naar hun tijd. Door loopjes tegen elkaar of door het vergelijken van tijden ontstaat bovendien wedijver. Iets wat hoort bij een meetbare activiteit en daarmee eigen is aan de aard van atletiek. Daarin is zowel de kracht gelegen, maar op den duur (en zeker voor het onderwijs) vaak ook de kwetsbaarheid. Dit scherpe randje wordt gedeeltelijk weggenomen door de nadruk te leggen op de persoonlijke, progressieoriëntatie (PR) en niet zozeer op de onderlinge vergelijking (winoriëntatie).

Dat er ook ándere sprintlooptvormen zijn, waarbinnen de wedijver níét direct is gerelateerd aan meetbare tijden en daarmee aan 'het meetbaar de snelste zijn', is na lezen van de artikelen hopelijk echter duidelijk. De voorbeelden zijn slechts exemplaren en er zijn vele, eveneens geschikte alternatieven te bedenken. Misschien bent u op een spoor gebracht. En met enige creativiteit kunt u er naar eigen inzicht en mogelijkheden wellicht nog wel enkele zelf ontwerpen... In dat geval houd ik me voor een reactie aanbevolen. Veel plezier toegewenst in ieder geval!

NOTEN

¹ Bij het achterhalen van het voorste startbeen geldt een drietal trucjes:

- 1 maak tweemaal een proefstart met rechts voor. Maak daarna tweemaal een proefstart met links voor. Wat voelt het fijnste?
- 2 ga in een starthouding zitten met beide voeten naast elkaar en met de knieën van de grond. Start op commando van een ander zo explosief mogelijk weg. Het been dat als eerste uitstapt, is het achterste startbeen. Het been dat het langste grondcontact houdt, is het voorste startbeen
- 3 ga ontspannen staan en laat je heel langzaam voorover vallen. Het been dat als eerste uitstapt, is het achterste startbeen. Het been dat het langste grondcontact houdt, is het voorste startbeen.

Achtergrond: het voorste startbeen levert ongeveer 2/3 deel van de totale startimpuls. Dit voornamelijk vanwege de veel langere contacttijd (inwerktijd) op het blok. Logischerwijze zal in de regel het sterkste been dus voorin de blokken moeten worden geplaatst. Normaliter is dat het standbeen bij voetballen dat immers alle balansverstoringen moet opvangen. Het trapbeen is slechts qua coördinatie beter ontwikkeld.

² T.a.v. een juist gebruik van het startblok zijn de volgende zaken van belang:

- 1 richting van het startblok (inkepingen wijzen naar achter)
- 2 afstand tussen voorste voet en de handen (voorste voet ongeveer twee voetlengtes van de startlijn verwijderd)
- 3 afstand tussen de voeten (ongeveer één voetlengte)
- 4 hellingshoek van de blokken (voorste blok vlak; achterste blok steil).

Verder moet aandacht zijn voor het volgende:

- gewichtsverdeling handen en voeten (relatief veel gewicht op de handen)
- de heuphoogte (heupen hoger dan schouders, met spanning op beide benen)
- hoofdhouding (niet naar voren kijken, maar naar de eigen startlijn).

Bas Baremans is docent atletiek aan de Calo te Zwolle

Correspondentie: cp.baremans@windesheim.nl

