



Fietst

jouw klas de finale?

De Grand Départ van de Tour de France is dit jaar in Utrecht. Maar voor dat de stad op 4 juli 2015 geel kleurt, zet de wielermanie koers naar school. Met TalentenKoers van de KNWU kun je online én offline aan de slag met de wielersport. TalentenKoers is het eerste interactieve en innovatieve lespakket dat speciaal is ontwikkeld voor leerlingen van 12 tot 15 jaar. Twee weken draait het binnen en buiten de lessen lichamelijke opvoeding om fietsen. Naast dat leerlingen hun eigen fietstalent ontdekken, strijden ze in een 'battle' tegen andere scholen. De Tour start dus eigenlijk al in het leslokaal.

TEKST DORIEN DE VOOGD FOTO'S WILLEM DE KAM

▲ *Balans testen in de gymzaal*

TalentenKoers maakt de weg vrij voor jong talent

Hoe houd je jongeren actief betrokken bij de gymles? Met een strijd die het maximale vraagt van hun doorzettingsvermogen, mentaliteit en sportiviteit. TalentenKoers laat leerlingen in de onderbouw op een vernieuwende manier kennismaken met vijf fietsdisciplines: wielrennen, veldrijden, baanwielrennen, BMX en mountainbiken.

Tijdens twee blokken gym doen leerlingen verschillende oefeningen waarmee ze onder andere hun conditie, spierkracht en balans testen. Deze oefeningen laten zien welk talent voor fietsen ze hebben, zonder dat daar een fiets voor nodig is. Als extra motivatie doen de leerlingen mee aan

een landelijke wedstrijd. Door buiten school zoveel mogelijk kilometers te maken op de fiets, kan de klas een BMX-clinic winnen. De vier grootste fietstalenten van elke school worden door de KNWU uitgenodigd voor een landelijke wedstrijd. Op zoek naar de nieuwe Marianne Vos of Bauke Mollema.

De vijf fietsdisciplines van TalentenKoers Wielrennen

De bekendste en meest beoefende wielersport. Wielrennen is zowel een individuele sport als een teamsport. Vanwege de langdurige wedstrijden vraagt wielrennen het uiterste van je doorzettingsvermogen. Gele truien zijn alleen voor leerlingen met een goede conditie en ijzeren wil weggelegd.

Is er geen budget voor het lespakket? Of is er geen iPad beschikbaar bij jou op school? Neem dan contact op met je lokale Rabobank. Zij kunnen voor je school eventueel het lespakket sponsoren.

Veldrijden

Klei, modder, gras én de nodige hindernissen onderweg. Met wedstrijden van slechts twintig minuten tot een uur, moet je kort maar krachtig kunnen vlammen. Potentiële veldrijders zien hindernissen niet als ploeteren en afzien, maar als avontuurlijk en spannend. Ze hebben een andere mentaliteit dan de wegfietser.

Baanwielrennen

Met een snelheid van zo'n 50 kilometer per uur door de bocht! Voor baanwielrennen moet een leerling niet alleen stevig kunnen doortrappen, ook behendigheid en een perfecte beheersing van de fiets zijn een vereiste. Omdat tactiek en techniek je prestatie bepalen, gebruik je bij deze sport niet alleen je lijf. Ook je hersens moeten aan het werk.

BMX

"Echt goed BMX'en voelt als vliegen" volgens een van de Nederlandse legendes. Voor deze explosieve sport moet een leerling dus geen hoogtevrees hebben. Wel flink wat energie en een portie lef. Tere ziertjes zijn niet zo geschikt voor BMX, aangezien je gaat vallen. Heel veel vallen. En net zo vaak weer opstaan. Klaar om te vliegen.

Mountainbiken

Nederland lijkt misschien recht als een liniaal, maar er is genoeg heuvelachtig terrein waar je doorheen kunt crossen. Benodigheden: uithoudingsvermogen, inzicht en techniek. Vanwege de uitdagende parcours moet een leerling niet alleen fit zijn en sterk, maar ook lef hebben. Het lef om bergen te verzetten op de fiets.

Aan de slag met Talentenkoers

Talentenkoers is een interactief lespakket. Het bestaat uit twee gymlessen en daartussen een 'battle'. In een periode van twee weken maken leerlingen kennis met de wielersport, ontdekken ze hun eigen fietstalent en trappen ze op de pedalen om de beste klas van Nederland te worden.

▼
iPad in de gymzaal



De website, iPad app en mobiele app helpen daar een handje bij. Als docent houd je scores bij op de iPad, de leerlingen registreren gemaakte kilometers op hun mobiel en op de website komen alle resultaten samen. Simpel, overzichtelijk en vernieuwend.

Les 1

Tijdens de eerste les ontdekken de leerlingen hun talenten aan de hand van verschillende oefeningen. Balansoefeningen wijzen bijvoorbeeld uit hoe goed een leerling zijn of haar evenwicht kan bewaren. Een eigenschap die je hard nodig hebt als je fietst langs smalle wegen en steile rotspartijen, zoals bij mountainbiken en veldrijden. Andere activiteiten testen kracht, cardio, samenwerking en lef. Maar eerst krijgen de leerlingen een warming up: want wat weten ze eigenlijk van de wielersport? En wie weet er iets over de Tour de France?

De leerlingen worden uitgedaagd om in één week zoveel mogelijk kilometers te fietsen.

De battle

Even rusten tussen de gymlessen door? Geen sprake van! De leerlingen worden uitgedaagd om in één week zoveel mogelijk kilometers te fietsen. Voor elke gefietste kilometer die een leerling registreert met de mobiele app, krijgt de klas punten. Je kunt ook scholen uit de regio uitdagen om het tegen jullie op te nemen. De klas met de meeste punten mag een dagje de stuntpiloot uithangen tijdens een BMX-clinic. Roep je klas dus vooral op om de langste route naar school te nemen. Natuurlijk zonder te laat te komen.

Les 2

Waar in de eerste les meer de nadruk lag op het individu, gaat de klas in de tweede les samen tot het uiterste. De leerlingen gaan, om in wielertermen te spreken, 'door tot ze het snot voor de ogen zien'. Tijdens een krachtcircuit, sprint en crossfit trainen de leerlingen als atleten. Zo is het springen op de kast te vergelijken met het springen over boomstammen. Het opdrukken op de grond wijst uit of je genoeg kracht in je

Zo vraag je het lespakket aan

De docent lichamelijke opvoeding kan via talentenkoers.nl direct het lespakket aanvragen. Het pakket kost € 45 per school en is eenvoudig in je lesprogramma te fietsen.

Ieder pakket bevat:

- een siliconen iPad beschermhoes
- een iPad applicatie voor docenten
- een mobiele applicatie voor leerlingen



Dit vond het Twickel College ervan

Test, één, twee, drie. De eerste TalentenKoers-pilot zit erop. Twee weken lang hebben de leerlingen van het Twickel College lopen zweten alsof Mart Smeets ernaast stond. Door de muur gingen ze en misschien wel door twee. Talenten zijn ontdekt en de TalentenKoers-apps en -site geoptimaliseerd. Tot de landelijke strijd van start gaat, gaan de beentjes even omhoog. Zien we straks het Twickel College terug aan kop?

Jelle (14): "Volgens meneer Swinkels ben ik Bauke Mollema de Tweede. Maar ik ben vooral moe en voldaan."

Meneer Swinkels (48): "TalentenKoers was een kort en krachtig intermezzo in mijn lesprogramma. Het lespakket was vernieuwend en motiverend. Dat een leerling een uitdaging kan kiezen die bij hem of haar past, vind ik het belangrijkste. Dat talenten ontdekt worden is een mooie bijkomstigheid."

Teamleider Busscher (50): "Als fietsfanaat vind ik het fantastisch om de wielersport te introduceren. Reken maar dat onze school tijdens de landelijke wedstrijd in het peloton zit."

Mobiele applicatie

bovenlijf hebt om je fiets over hindernissen te tillen. Op hun laatste adem sprokkelen leerlingen nog punten binnen. Dat doen ze samen. Als één wielploeg helpen ze elkaar over de finish.

Contact:
talentenkoers@knwu.nl

Badges

Tijdens TalentenKoers kunnen leerlingen ook badges verdienen. Die badges leveren extra punten op. Je verdient er eentje als je de beste tijd



Fiets je klas naar de fietsfinale

neerzet, de meeste kilometers fietst of het hoogst springt. Ook inzet, enthousiasme en doorzettingsvermogen worden beloond. Daarna worden de badges uitgedeeld!

Verenigingen werken samen

Leerlingen die niets liever willen dan fietsen, fietsen, fietsen, kunnen op talentenkoers.nl zien welke verenigingen er in de buurt zijn. Alle verenigingen staan hier op een rijtje. Bij sommige verenigingen kun je zelfs een fiets huren of lenen, zodat vaders en moeders de portemonnees nog een tijdje in de zak kunnen houden. Nog een voordeel van een vereniging in de buurt: zij kunnen óók clinics organiseren. Leuk als je klas tweede is geworden. Of tweeënveertigste.

Ontwikkeld samen met docenten Lichamelijke Opvoeding

TalentenKoers is een initiatief van de Koninklijke Nederlandsche Wielren Unie en de Rabobank om jongeren kennis te laten maken met de wielersport. Het lesprogramma is ontwikkeld in samenwerking met het NOC*NSF, inspanningsfysiologen, talentencoaches en docenten lichamelijke opvoeding voor leerlingen van 12 tot 15 jaar. Op talentenkoers.nl kun je het pakket direct aanvragen. Is jouw klas klaar voor de start? ■