



Gelderland

hart van de (hard-)loopsport

Het idee waarmee loop-coach Honoré Hoedt inmiddels 20.000 kinderen en 350 gymleerkrachten in Gelderland heeft bereikt lijkt eigenlijk te simpel voor woorden. “In vier weken leren kinderen in twaalf minuten per week hoe ze beter uit de voeten kunnen. Het voornaamste is dat ze plezier krijgen om te bewegen. Als basis voor een leven lang sportplezier. Daarnaast gaan we zo de nieuwe Sifan Hassan en Dafne Schippers vinden”, vertelt Hoedt, met een alles veroverend enthousiasme.

INTERVIEWER MARCEL RÖZER

Niemand zal het hem kwalijk nemen, de coach van onder meer Bram Som en Sifan Hassan verkoopt zijn sport alsof hij als getuige van Jehova langs de deur gaat. Of nee, hij is een autoverkoper, maar dan de beste in zijn soort. Hoedt moet heel hard lachen als hij de vergelijking hoort. “Met het verschil dat bij Loopland Gelderland successen meetbaar zijn”, zegt hij. “Dan laat ik nog even buiten beschouwing dat bewegen van grote invloed is op het vermogen om te leren. Iedereen heeft inmiddels wel die filmpjes gezien waarin de wiskundejuf de stoelen aan de kant gooit en al bewegend de sommen oefent. Bewegen is gewoon gezond voor de hersenen.”

iPhone weg

Honoré Hoedt gloeit van trots als hij vertelt over het project waaraan inmiddels duizenden

kinderen hebben meegedaan. “We zijn begonnen bij de Provincie Gelderland, die uiteindelijk met geldelijke steun over de brug is gekomen. Met het Sportbedrijf Arnhem en de gemeentes Renkum, Rheden en Lingewaard hebben we het idee naar scholen gebracht. Ook de HAN stelt haar expertise in Talentontwikkeling beschikbaar. De basis is dat we aan leerkrachten in het basis- en voortgezet onderwijs, of dat nu vakleerkrachten of groepsleerkrachten zijn, laten zien hoe je kinderen beter kunt leren bewegen. En als iemand vraagt of dat nu zo belangrijk is, zeg ik: “Als ze jong leren om goed te bewegen, dan hebben ze daar hun hele leven lang plezier van. In sport, maar eigenlijk in alle activiteiten waarin bewegen wordt. Daar zijn inmiddels onderzoeken genoeg naar gedaan, wie stil gaat zitten heeft een groter risico op ziektes. En tegenwoordig wordt dan ook



meteen uitgerekend wat dat kost.”

Wie denkt dat het hier alleen om leren-hardlopen-zoals-een-atleet gaat, die wordt door de gedreven Hoedt terecht gewezen. “Neem het voetballen, dat hardlopen daar is zo specifiek, met korte wendingen, sprintjes. Dat heeft weinig met het hardlopen van atleten te maken. De basis moet goed zijn, dan kunnen kinderen alle kanten nog op. We laten de keuze aan hen.”

Inmiddels zijn er aardig wat ervaringen opgedaan. “Zo leuk”, vertelt Hoedt. “We waren in de wijk Presikhaaf in Arnhem met Sifan voor haar huldiging als Europees kampioene. Zij is ambassadeur van het buiten spelen en vertelde aan een grote groep kinderen dat zij vroeger in Ethiopië niets anders deed dan buiten spelen. “En nu spelen jullie alleen nog maar de iPhone”, zei ze. Een Turks jochie kwam naderhand naar haar toe en vertelde dat hij het begrepen had. ‘Sifan, ik ga minder met die telefoon spelen. Als me maar geleerd wordt hoe ik goed kan bewegen.’ Hij had het dus begrepen.”

Methode

De methode van Loopland Gelderland is kinderlijk eenvoudig. In een periode van vier weken worden beter beweeg en looptrainingen

Stichting Loopland Gelderland heeft tot doel om 20.000 kinderen beter te laten bewegen en lopen als basis voor een leven lang sportplezier in elke sport. Daartoe worden scholen bezocht (basis en voortgezet onderwijs), bijscholingen en clinics voor gymleraren georganiseerd, evenals lessen voor scholieren. Onderdeel daarvan zijn testen in sprongkracht, snelheid en loopvermogen, waaruit een slimme sportkeuze van de kinderen kan worden bepaald. De meest bijzondere sprint- en looptalenten van de school krijgen een testdag op Papendal aangeboden en enkelen mogen vervolgens een jaar wekelijks op Papendal meetrainen, met behoud van de eigen sport. Docenten kunnen bijzondere loop-sprint talenten altijd met een ‘wildcard’ doorverwijzen naar Papendal voor een kennismakingstraining.

Nieuwe scholen, gymleraren en gemeenten kunnen zich aanmelden via info@LooplandGelderland.nl

Loopland Gelderland wordt mede mogelijk gemaakt door subsidie van Provincie Gelderland, expertise van de HAN (Team talent), in samenwerking met de gemeenten Arnhem, Renkum, Rheden en Lingewaard.

(BB&L) van elk twaalf minuten aangeboden.

Hoedt: “De trainingen krijgen de mensen op werkbladen toegestuurd. Ze kunnen een QR-code inscannen, daarmee krijgen ze een filmpje van de oefeningen te zien. Ook die zijn eenvoudig, gericht op ervarend leren. Bijvoorbeeld in tweetallen achter elkaar aanrennen, waarbij de achtervolgende de ander moet nadoen.” Of snel draven over lage hindernissen en reeksen pionnen met twee voeten tussenruimte, voor ‘actieve voeten’.

De vier lessen worden later in het schooljaar nog een keer herhaald. “We hebben met



Beter Beweeg & Loop leskaart

Deze oefenstof kan zowel ingezet worden als een onderdeel van de les (circa 12 min.) of als een hele les. Hierdoor leren kinderen beter bewegen en lopen, wat een basis is voor een leven lang sportplezier.

Scan de QR-code hiernaast voor instructiefilmpjes of kijk op www.looplandgelderland.nl.

WEEK 2



Elkaars schaduw zijn!

1. WARMING-UP: schaduwloop
Spelvorm in tweetallen waarbij je elkaars beweging nadoet.

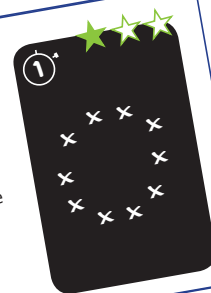
In een klein vak van 5x5 meter, volgen de kinderen elkaar, waarbij één van hen de leider is. Als de docent 1 keer klap, wisselen ze van rol: de leider wordt volger etc. Bij 2 keer klappen de grond aantikken, omhoog springen en doorgaan met volgen.



Maak een lange pas op de grond!

2. REKKEN EN BALANS: runners stretch
In schredestand licht verend rekken van de knieheffers rond de heup.

Het kind maakt een grote pas voorwaarts, één been voor op de grond, andere been achter. Plaats de handen op de grond aan weerskanten van de voorste voet. Breng de heupen licht verend naar de grond en kijk omhoog.

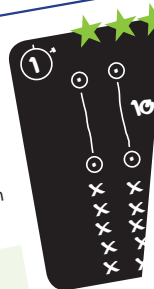


Knie optillen als een paard!

3. BASIC DRILLS: huppelen met knie inzet
Armen zwaaien en tegelijk huppelen met knie inzet.

Het kind huppelt circa 10 a 15 meter met zwaaiende armen voorlangs het lichaam waarbij de ellebogen elkaar kruisen. Tijdens de huppel wordt de knie actief omhoog gebracht tot horizontaal. Vervolgens dezelfde oefening en daarbij de armen achterwaarts bewegen.

Grote groep? Maak twee rijen voor een hoge oefenfre-quentie.



/LooplandGelderland



@LooplandGLD



/LooplandGelderland

HAN-studenten de motorische fitheid onderzocht en in de groep die met deze lesvormen oefent, gaan de kinderen aanzienlijk meer vooruit." Hoewel dus ook de leerkrachten de BB&L-lessen kunnen geven, schoolt Hoedt inmiddels ook studenten van Han Sport en Bewegen en van het Cios. "Via de sportdocenten en -trainers bereiken we zo alle kinderen van Nederland." Kern van de zaak is dat sportclubs en scholen vaak naar elkaar wijzen als het gaat om deze basale lesvormen. "Op school zeggen ze dat je dat lopen maar op de atletiekclub moet doen. En daar klagen ze dat kinderen niet meer fatsoenlijk kunnen bewegen en lopen. We hebben nu ook plannen om de sportclubs te gaan 'bijscholen'. Dit gaat niet om ellenlange

uitleg: de stof is simpel, de uitleg ook. Kinderen kunnen snel aan de slag."

Talenten zoeken

Naast het schaven aan de basis, heeft Hoedt nog een doel. Hij benadrukt dat het hier gaat om een bijvangst, en dat het niet het hoofddoel is van de BB&L-trainingen. "Ik was bondscoach van de middellange afstand en zocht naar talenten, van Goes tot Groningen en van Amsterdam tot Maastricht. Via Loopland Gelderland hoop ik dat Papendal het centrum van Nederland wordt als het gaat om hardlopen. Vooral de atleten die dagelijks op Papendal trinden slaagden internationaal. Ik dacht: "Maak de hooiberg waarin je een speld (groot talent) zoekt niet te groot.



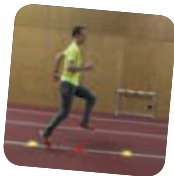
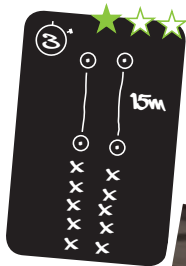
4. LOOPTECHNIEK EN STABILITEIT: running-arms

Ellenbogen en handen met een ruime beweging laag langs je heupen op en neer bewegen.

Het kind gaat staan in een stabiele positie (één been voor en één been achter). Beweeg de ellebogen en handen actief op en neer. Elke hand blijft daarbij op de eigen lichaamshelft. Visualiseer hierbij als grens een rits in het midden op je kleding. Eerst 5 seconden stilstaand oefenen en daarna de oefening in sprintvorm.

Houd je hand op de eigen lichaamshelft!

Grote groep? Maak twee rijen voor een hoge oefenfrequentie.



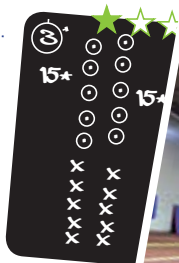
5. ACTIEVEVOETEN: met trainingshoedjes

Voeten zo snel mogelijk over de trainingshoedjes bewegen.

De kinderen lopen zo snel mogelijk over een baan van 15 trainingshoedjes die elk twee voeten uit elkaar liggen. Raak tussen de hoedjes steeds eenmaal actief de grond aan. Het volgende kind start wanneer de eerste halverwege de baan is.

Trippel zo snel als een muis!

Grote groep? Maak twee rijen voor een hoge oefenfrequentie.



6. ACCELEREREN: hindernisloop met sprint

Snel over 10 hindernissen bewegen gevolgd door een korte eindsprint.

De kinderen lopen snel en beheerst over 10 lage hindernissen (foamrol op hoedjes, circa 10 cm) met een tussenafstand van twee voeten. Raak tussen de hindernissen steeds eenmaal actief de grond aan.

Snel als een paard erover!

Differentiatie: Verhoog de hindernissen naar circa 20 centimeter (foamrol op pilonnen leggen).



Tips:

- Meer uitdaging voor opdracht 4, 5 en 6:
- Wedstrijden in tweetallen per oefening met een start en finish
- Wedstrijden in tweetallen over een circuit van oefening 4,5 en 6.
- Wedstrijden in estafettevorm over oefening 4,5, en 6 met twee teams van circa 4/5 kinderen

Veiligheid: Plaats een valmat tegen de muur aan het einde van een sprintbaan.

Meer informatie over Loopland Gelderland, de gebruikte materialen, etc. Kijk op www.loopland gelderland.nl

Materiaallijst:

- 4 pilonnen
 - 21 training
 - 10 horden (10 à 30 cm)
- Tip! Foamrollen



Trek een cirkel van 50 kilometer om Arnhem en Nijmegen ga daar op zoek naar hardlooptalent." Het neusje van de zalm, de beweegtalenteden onder de kinderen die net als alle anderen meedoen aan de trainingen, heeft alleen een schouderklopje nodig en wordt daarom uitgenodigd voor een test. "De beste 25 van de BB&L-trainingen op scholen komen naar Papendal en met hen doen we testen zoals die met Dafne Schippers worden gedaan. De beste vijf daarvan mogen dan een jaar lang gratis een keer per week meetrainen op Papendal. En nee, ze mogen niet van hun club af. Laat ze alsjeblieft doorgaan met voetballen of teakwondo. Ik kan geen sport bedenken die geen profijt heeft van iemand die een jaar lang looptrainingen krijgt. En in dat jaar kijken we ook nog naar andere aspecten. Heeft iemand

buitengewone sprongkracht, dan kijken we of ze kan hoogspringen. Of misschien moet ze snuffelen aan volleybal of Teakwondo. Het gaat erom dat we beter omspringen met het aanwezige talent. We noemen dat bij de HAN "een Slimme Sportkeuze." Samen met Sifan Hassan promoot Hoedt... Ja, wat promoot hij eigenlijk? "Ik ben een looptrainer die altijd op zoek is naar hardlooptalent. Laatst was ik bij onze kweekvijver, bij de talentengroep en ik had de gouden medaille die Sifan onlangs op de EK cross won bij me. Dan kijken kinderen daar met grote ogen naar. Ik vind het belangrijk dat kinderen ruiken aan lopen en op deze manier krijgen ze die kans. En ik denk dat er geen ouder is die er tegen is dat hun kind meer buitenspeelt." ■

Beter beweeg barometer op 1 januari 2016:

- 19.545 scholieren (bereikt)
- 351 gymleraren (bijgeschoold)
- 398 clinics (gegeven).

Kernwoorden:

Loopland Gelderlandatletiek, hardlopen, talent

Foto's:

Loopland Gelderland

Contact:

honore@loopland gelderland.nl