

Methodiek atletiek voor school (VO) 4

Werpen

Dit artikel is een vervolg van de artikelenserie 'Werken met een methodiek, waarom zou je?' In de vorige artikelen LO magazine 2, 3, 5 en 6 (2021) kwam turnen aan bod. Daarna volgden er voorbeelden van atletiek (lopen; sprint en durvormen in magazine 8, estafette en hordenlopen in magazine 9 in (2021), en springen in magazine 1 (2022)). Nu volgt het laatste onderdeel in methodiek atletiek; werpen. | **Tekst** Guus Klein Lankhorst

Cijfers

Cijfers geven is een manier van extrinsieke motivatie, maar ik geloof dat extrinsieke motivatie kan overgaan in intrinsieke. Ik kies ervoor om van een bepaalde vaardigheid eerst de basis klassikaal uit te leggen en daarna in een volgende les, te werken in groepen. De lessenseries duren ongeveer 4-6 weken afhankelijk van de motivatie.

De techniekcijfers zitten zo in elkaar dat wanneer je je best doet, je altijd wel op een voldoende uitkomt. Bij de normtabellen zou je op een onvoldoende uit kunnen komen. Daarom wordt de helft van het cijfer bepaald door techniek en de andere helft door de prestatie afgeleid uit de tabel.

Speerwerpen op het veld

Aanloop en 3-pas met speer achter
a Werpen vanuit stand (frontaalworp) en aanloop met alternatieve materialen zoals: tennisbal, softbal, Vortex, werpstaf, Nockenbal, Foam oefenspeer, Shooter (Launcher), et cetera. Andere leerling geeft het voorwerp achter aan zodat je vanzelf je arm strekt.

b Standworp, speer in 'Penhoudersgreep' of 'Finse greep' (duim en wijsvinger achter de winding) en 45° omhoog, voeten zijn bij elkaar en staan dwars op de werprichting. Arm is gestrekt achter. Speer is dicht bij je gezicht ("close to the nose"). Afwerphoek is 45° ("werp over de bomen").

Kogel van 1 kg. voor de meisjes en 2 kg. voor de jongens.

	t/m klas 3	6	7	8	9	10
Balwerpen tennisbal	Jongen	25 m.	30 m.	35 m.	40 m.	45 m.
	Meisje	15 m.	20 m.	25 m.	30 m.	35 m.
Speerwerpen	Jongen	8 m.	12 m.	16 m.	20 m.	24 m.
	Meisje	4 m.	8 m.	12 m.	16 m.	20 m.
Kogelstoten	Jongen	7 m.	8 m.	9 m.	10 m.	11 m.
	Meisje	7 m.	8 m.	9 m.	10 m.	11 m.
Discuswerpen	Jongen	8 m.	12 m.	16 m.	20 m.	24 m.
	Meisje	4 m.	8 m.	12 m.	16 m.	20 m.

Kogel van 2 kg. voor de meisjes en 3 kg. voor de jongens.

	v.a klas 4	6	7	8	9	10
Speerwerpen	Jongen	12 m.	16 m.	20 m.	24 m.	28 m.
	Meisje	8 m.	12 m.	16 m.	20 m.	24 m.
Kogelstoten	Jongen	7 m.	8 m.	9 m.	10 m.	11 m.
	Meisje	7 m.	8 m.	9 m.	10 m.	11 m.
Discuswerpen	Jongen	12 m.	16 m.	20 m.	24 m.	28 m.
	Meisje	8 m.	12 m.	16 m.	20 m.	24 m.

c Met de speer achter enkele passen lopen en daarna slagworp. Door dwingende afstand van 3-4 meter ontstaat vanzelf de 3-pas. Begin met de voeten bij elkaar, eerst uitstappen, dan volgt een kruispas en dan weer uitstappen in het ritme: 'tam-ta-tam'. Arm moet tijdens de aanloop gestrekt blijven. Buigen op het moment van afworp en dan weer min of meer strekken. Je kunt ook gericht gaan werpen, zo dicht mogelijk bij een pylon, in een fietsband of in vakken, hoe verder hoe meer punten (3 kansen).

d Finse 5-pas, voeten staan naast elkaar en wijzen naar voren, speer boven het hoofd, breng de speer in de eerste twee passen naar achteren. De 5-pas moet versneld worden uitgevoerd, maak hierbij gebruik van de spanboogfase (indraaien, waardoor gebruik van schuine buikspieren). De romp is iets zijwaarts gebogen ('Wurfseitenfreiheit'). Daarna 7-pas.



Speerwerpen



Speerwerpen methodiek

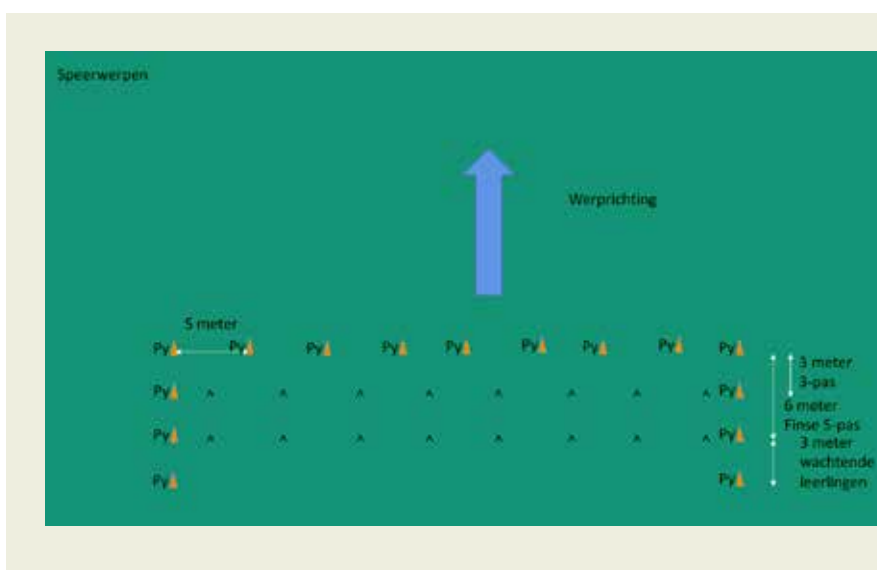


Organisatie

Speren dragen naar het veld toe, altijd verticaal en zo'n vijf tegelijk zodat ze er niet mee gaan spelen. De linkshandigen worden aan de linkerkant opgesteld. We werken op commando: "Klaar", "Werpen", "Halen" (nummer twee, zodat ze de speer niet aan elkaar hoeven over te geven of teruggooien, 'Indiaantje spelen'). Bij speer ophalen, laatste meters wandelen zodat ze bij nat veld niet uitglijden richting speer. Werp tegen de wind in ('lift'-voordeel).

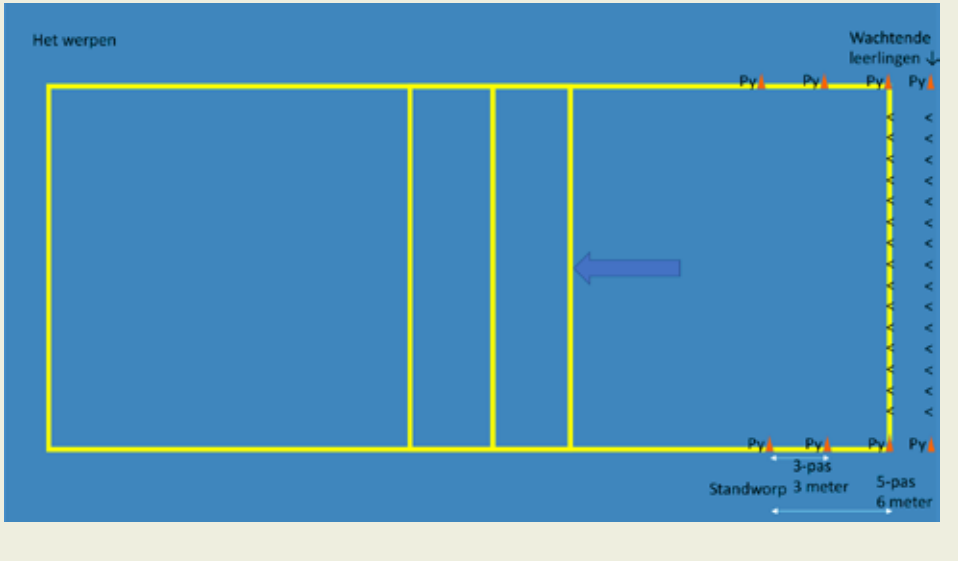
Totaal-deel-totaal

Wanneer leerlingen de punt van de speer niet in de grond krijgen,



kan worden teruggeregpen naar het 'prikken'. Dit is het laatste deel uit de totaalbeweging namelijk de

afworp. Bij prikken houd je de speer boven het hoofd. Nu werpen vanuit schredestand. Werp de speer met



kracht ongeveer zes meter vóór je in de grond. Het is een slagworp met naklapbeweging van de hand (pols).

Speerwerpen in de zaal

- a Doelgerichte strekworp (slagworp) met tennisballen (in een kastkop, 'darts' met krijt cirkels op de muur, op/in de basket, door een bewegende ring, op een grote rollende fitnessbal/medicinbal).
- b Standworp met indoorsperen, werp 'over het hoofd'.
- c 3-pas, houd tijdens de aanloop de arm steeds gestrekt achter, kijk de speer na.
- d 5-pas, links, recht, links, kruis, links, breng je hand langs je oor.

Kogelstoten op het veld

- a Instoten: met twee handen achterwaarts werpen vanuit tussen je knieën over je hoofd; en voorwaarts uitstoten met twee handen vanaf borsthoogte vanuit je knieën. Standstoot voorwaarts met één hand vanuit je nek.
- b Standstoot zijwaarts, voeten min of meer dwars op de stootrichting. Greep: kogel rust op de licht gespreide vingers, hand naar je toegedraaid ("drink de kogel op" of "klem de kogel als een vioolspeler"), kogel ligt bij het sleutelbeen (in je nek), bovenarm wijst schuin naar beneden. Uitgangshouding: romp voorovergebogen. Bij het uitstoten lichaam strekken, stootarm volledig

strekken en naklappen van de hand (handpalm naar buiten), stap om en blijf de kogel lang nakijken. Hakken komen los van de grond. Eventueel met uitvalspas en daarna rugwaartse standstoot.

- c 3-pas voorwaarts. Uitgangshouding: kogel in de hals (wordt vies), rechtop staan, 1. linker kleine pas (en vlak), 2. plaats de rechervoet onder een hoek van 90° met de stootrichting, schouder-as is nu parallel met de stootrichting en het lichaamsgewicht is op het gebogen rechterbeen, 3. stap met de linkervoet in 45° naar voren, draai en stoot.
- d Woostertechniek (3-pas achterwaarts), rechtop staan, voeten naast elkaar (licht gespreid), linkerarm wijst

teggengesteld aan de werprichting, elleboog is hoog, inbuigen en gelijktijdig met het linkerbeen uitstappen (links, rechts, links).

e O'Brien-techniek (rugwaartse aanglij-techniek), rug in de stootrichting, lichaamsgewicht op rechts, lichaam licht gebogen in knie en heup, linker-voet voor evenwicht aan de grond, linkerarm wijst van de stootrichting af, bij de inzet het linkerbeen gebogen terughalen en daarna fel naar achteren 'trappen' als gevolg hiervan ontstaat de 'sleep'. Maak een 'aanglij', trek de rechervoet snel onder het lichaam 45°. Plaats de linkervoet bijna gelijktijdig met de rechter ('rechts-links') en stoot fel uit, 45° omhoog.

Kogelstoten

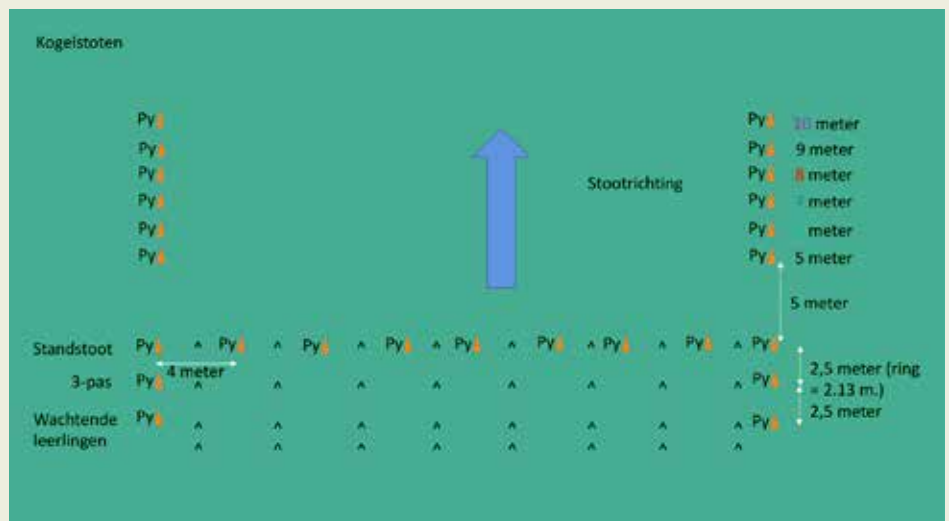


Organisatie

Commando's: "Klaar", "Stoten", "Halen" (nr. 1 stoot, nr. 2 haalt). Linkshandigen staan links.

Kogelstoten in de zaal

- a Standstoot over iets (hooggespannen elastisch koord) met indoorkogels of medicinballen (2-3 kg.), "Strek je van top tot teen" (maak je zo lang mogelijk), stoot vanuit de benen (sterke spieren).





b Standstoot vanuit een lichte schredestand en licht gebogen knieën. De borst wijst in de stootrichting, vingers wijzen naar binnen en

de elleboog naar buiten en hoog (schouderhoogte). "Inbuigen en stoot", stootarm achter de kogel, vingers klappen naar buiten.

c Idem maar nu wijst de linkerschouder in de stootrichting.

d Stoten vanuit een 3-pas voorwaarts. Uitgangshouding: je staat frontaal, voeten naast elkaar; links, rechts (indraaien, lichaamsgewicht op rechts brengen), links en stoten.

Organisatie

De leerlingen stoten na elkaar. Vanwege de veiligheid is het beter dat bij de 3-pas alle leerlingen aan één kant staan want het is mogelijk dat leerlingen verder stoten dan de banen. In dat geval staan de wachtende leerlingen ook aan beide zijanten.

Discuswerpen

a Standworp slingerworp met alternatieve materialen zoals fietsband (gericht om een pylon), discus met handvat, frisbee, 1-meterstokken.

b Standworp met discus, voeten op ongeveer schouderbreedte dwars op de werprichting (zijwaartse spreidstand), discus rust op de tweede vingerkootjes, vingers zijn gespreid, bovenkant ligt tegen de onderarm. Discus voor op schouderhoogte (linkerhand ondersteunt de discus). Vanuit de uitgangshouding discus naar achteren zwaaien en werpen, arm is gestrekt. Laat discus los ongeveer aan de linkerzijde van het lichaam (voorbij de as van je lichaam). De discus verlaat de hand via de wijsvinger!

c Standworp, werpen na enkele keren pendelen (discus zwaait loodrecht op de werprichting langs de heup, ongeveer 130°) en discus uitwerpen. Duim in de werprichting. Eerst de heup naar voren dan pas de arm. Let op dat de discus niet te vroeg de hand verlaat (gevaarlijk).

d 3-pas voorwaarts. Uitgangshouding: front in de werprichting, discus voor op schouderhoogte, de linkerhand ondersteunt de discus, discus is verticaal, discus langs de heup naar achteren zwaaien. Als de discus achter is, wordt met het linkerbeen naar voren uitgestapt en dan volgt de 3-pas en de worp.





Het werpen met hele draai, $1\frac{1}{4}$ draai of $1\frac{1}{2}$ draai vinden we te gevaarlijk voor het onderwijs.

Discuswerpen



Organisatie

Commando's: "Klaar", "Werpen" en "Halen" (nr. 1 stoot, nr. 2 haalt). Linkshandigen staan links. Gooi tegen de wind in, in verband met liftwerking.

Totaal, deel, totaal

Wanneer leerlingen de discus nog via de pink uitwerpen, kan worden teruggeregpen naar het 'bowlen'. We richten ons dan op een deel van de totaalbeweging; de afworp. Schredestand, front in de werpriching, discus van voor naar achter zwaaien (langs de heup) en wegrollen. Leg de discus midden op de hand, alleen de vingerkootjes bevinden zich aan de zijkant, behalve het vingerkootje van de duim. Rol de discus over je wijsvinger weg. Kan ook schuin omhoog over de wijsvinger, werparm blijft gestrekt.

Hiermee zijn we aan het einde gekomen van een artikelen serie over methodiek atletiek. Het meten van prestaties in tijd en afstand hoort bij atletiek. Het kan leerlingen stimuleren. Vooral als de nadruk ligt op de verbetering van de eigen prestatie en door aandacht voor de technische uitvoering. De verbeteringen zijn in de artikelen in methodische vervolgstapjes (aangegeven in kleuren) uitgewerkt. ●



Contact

guuskleinlankhorst@gmail.com

Bronnen

op te vragen bij redactie

Foto's

Anita Riemersma en Hans Dijkhoff

Kernwoorden

methodiek atletiek, speerwerpen, kogelstoten, discuswerpen

