

# Methodiek atletiek voor school (VO)

## Lopen: sprint en duurloop

Dit artikel is een vervolg op het artikel 'Werken met een methodiek, waarom zou je?' In de vorige artikelen van KVLO-magazine 2, 3, 5 en 6 kwam turnen aan bod. Nu volgen er voorbeelden van atletiek. Een selectie van de toegankelijke vormen voor VO.

TEKST GUUS KLEIN LANKHORST

### Methodiek

Een methodiek (of leergang) is de weg waarlangs geleerd wordt en is slechts nodig als:

- het ineens uitvoeren van de eindvorm gevaarlijk is
- de eindvorm anders te moeilijk is
- er een grote kans bestaat op insluipen van technische fouten
- de leerling bij het herhaald foutief uitvoeren van de eindvorm, steeds in onplezierige aanraking komt met het toestel, waardoor het verder oefenen grote tegenzin opwekt.

De oefeningen zijn in de kleuren van de skipiste van makkelijk naar moeilijk, dit gaat over de methodiek. Je zou dit in een aantal gevallen ook kunnen gebruiken als niveau van uitvoering: groen (6), blauw (7), rood (8), zwart (9), paars (10). Globaal kun je deze dus gebruiken om cijfers te geven. Bij sommige oefeningen zijn meerdere stappen in eenzelfde kleur, je zou dan met halve cijfers kunnen gaan werken. Bijvoorbeeld de eerste groene oefening is een zes en de tweede groene oefening is een 6,5. Daarnaast hebben we ook tabellen toegevoegd omdat atletiek meten is van afstand of tijd. 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 zijn wij er voorstander van om de helft van het cijfer voor een bepaald onderdeel te laten bepalen door techniek en de andere helft door prestatie afgeleid uit de tabel.

### Cijfers

Cijfers geven is een manier van extrinsieke motivatie, maar we geloven dat extrinsieke motivatie kan overgaan in intrinsieke motivatie. Dit is ook de competentietheorie, als ze het eenmaal kunnen, is het leuk. Daarnaast is autonomie belangrijk voor de motivatie. Wij zijn er voorstander van om een breed arsenaal van bewegingsmogelijkheden (verschillende toestellen) aan te bieden zodat de leerlingen kunnen kiezen welke oefeningen ze willen leren. Tot slot is de relatie van belang bij de motivatie. Het is fijn voor leerlingen als ze met vrienden kunnen oefenen, daarom laten we vaak de groepsvorming vrij.

We kiezen ervoor om van een bepaalde vaardigheid eerst de basis klassikaal uit te leggen en daarna in volgende lessen, te werken in groepen. De lessenseries duren vier tot zes weken afhankelijk van de motivatie.



## Voorbeeld atletiektabel

Eerste klas VO (onderbouw)

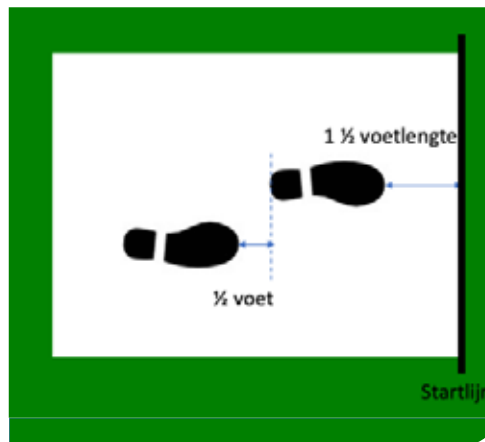
		6	7	8	9	10
Shuttle Run Test	Jongen	Trap 4	Trap 6	Trap 8	Trap 10	Trap 12
	Meisje	Trap 4	Trap 6	Trap 8	Trap 10	Trap 12
Sprint 80 m.	Jongen	> 13.5 s.	12.5-13.5s.	11.5-12.4s.	10.5-11.4	< 10.5 s.
	Meisje	>14.5 s.	13.5-14.4s.	12.5-13.4s.	11.5-12.4s.	< 11.5 s.
Ver-springen	Jongen	2.50 m.	3 m.	3.50 m.	4 m.	4.50 m.
	Meisje	2 m.	2.50 m.	3 m.	3.5 m.	4 m.
Stap-stapsprong	Jongen	7 m.	7.50 m.	8 m.	8.50 m.	9 m.
	Meisje	6 m.	6.50 m.	6 m.	6.50 m.	7 m.
Hoog-springen	Jongen	1.00 m.	1.10 m.	1.20 m.	1.30 m.	1.40 m.
	Meisje	0,90 m.	1.00 m.	1.10 m.	1.20 m.	1.30 m.
Balwerpen tennisbal	Jongen	25 m.	30 m.	35 m.	40 m.	45 m.
	Meisje	15 m.	20 m.	25 m.	30 m.	35 m.
Speer-werpen	Jongen	8 m.	12 m.	16 m.	20 m.	24 m.
	Meisje	4 m.	8 m.	12 m.	16 m.	20 m.
Kogel-stoten	Jongen	7 m.	8 m.	9 m.	10 m.	11 m.
	Meisje	7 m.	8 m.	9 m.	10 m.	11 m.
Discus-werpen	Jongen	8 m.	12 m.	16 m.	20 m.	24 m.
	Meisje	4 m.	8 m.	12 m.	16 m.	20 m.

## Sprint

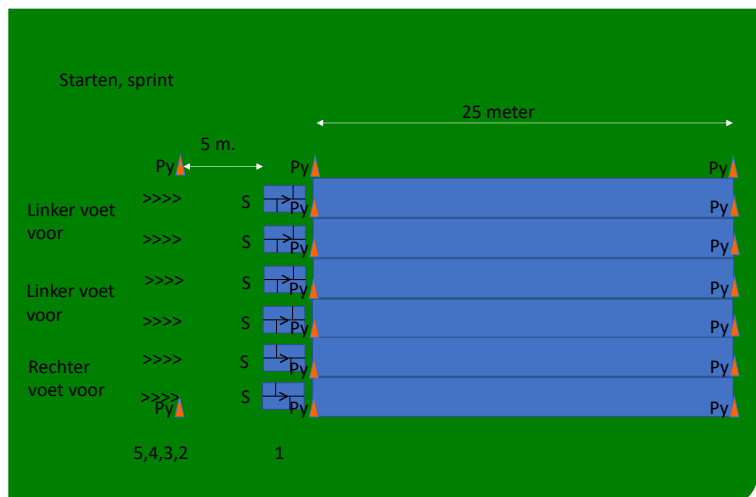
Doe een goede warming-up in verband met blessures.

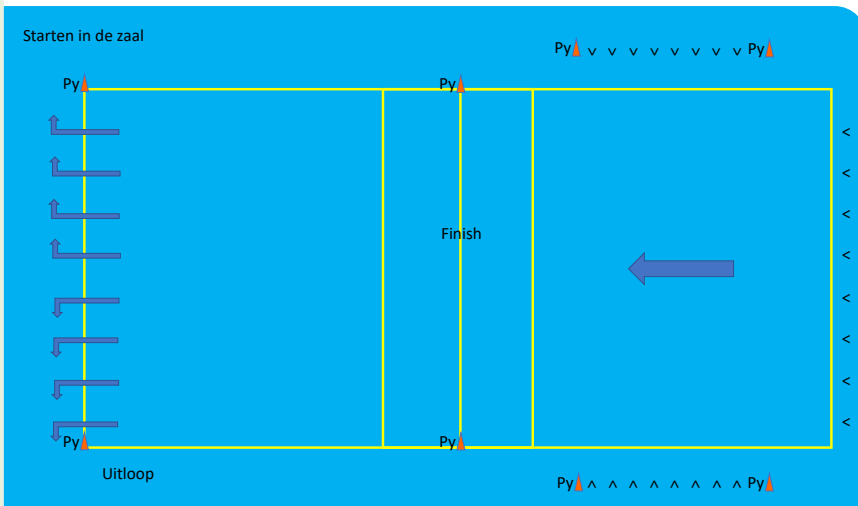
### Starten op het veld

- Reactiespelen zoals Koop een koe of Ratten en raven. En vormen zoals Steigerung (steeds sneller en vanuit rustige looppas en daarna wandelen, wegsprinten op fluitsignaal). Staande start vanuit schredestand, voeten in looprichting (onthoud je voorste voet), afstand tussen de voeten is een halve voetlengte. Benen licht gebogen, lichaamsgewicht op bal van voorste voet, op teken starten.
- 'Ruwe klaar-houding', op het commando "op uw plaatsen" neem je de staande starthouding in waarbij de voorste voet anderhalve voetlengte achter de startlijn geplaatst wordt. Op "klaar" worden de handen op schouderbreedte tegen de startlijn geplaatst, duimen naar binnen, vingers naar buiten. Blik is gericht op één meter voor de startlijn. "Af". Maak grote snelle eerste passen.
- Geknielde start, begin met linkervoet op anderhalve voet afstand van de startlijn en de rechtervoet een halve voet achter de linker. Knielen op het achterste been bij "op uw plaatsen", knie ligt iets voorbij teen voorste voet, kijk ongeveer twee meter voor je op de grond. Op "klaar" heupen omhoog iets boven schouderhoogte en lichaamsgewicht op de handen. Kom bij "Af" van laag naar hoog
- Starten uit blokken, snelle eerste passen, blijf laag. Mocht je geen startblokken hebben dan kan een andere leerling de voeten achter iedere voet van de startloper plaatsen.



Ongeveer twee-derde staat met de linkervoet voor. Geef een leerling de rol als starter vanaf de finishlijn zodat hij kan bepalen wie de snelste is





▲ *Maximaal acht leerlingen tegelijk. Uitlopen (rechtlijnig) nooit tegen de muur vanwege polsblessures*

**Het starten in de zaal**

Doe een pittige warming-up.

- a. Speelse vormen (Dieven en agenten iets stelen uit een hoepel, Koop een koe handjeklap, A moet B tikken voordat deze een streep heeft bereikt, sprinten tegen een medicinbal, starten achter een elastisch koord en die wegschieten).
- b. Staande start.
- c. Geknieelde start. Doe 3 series van maximaal 6 leerlingen tegelijk waarbij je steeds de drie snelsten naar rechts laat gaan en de minder snellen naar links, je krijgt dan steeds meer homogene groepen.
- d. Vanuit startblokken (stevig karton eronder) met jury van aankomst (zes leerlingen).

**Duurloop**

**1 Coopertest**

- a. Minder dan 1600 meter (1500)
- b. 1600 (1500) – 2000 (1800) meter
- c. 2000 (1800) – 2400 (2200) meter
- d. 2400 (2200) – 2800 (2700) meter
- e. 2800 (2700) meter en meer

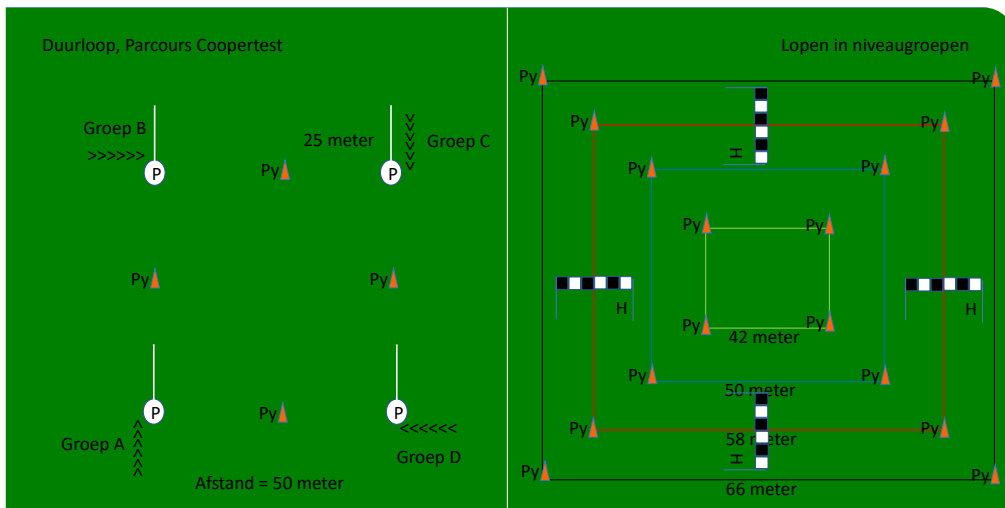
De tussen haakjes vermelde afstanden hebben betrekking op meisjes.

Beginntest, werken in tweetallen, we gaan 12 minuten lopen, begin niet te snel.

Voorbeeld: een leerling legt 12 ronden af en eindigt tussen het tweede en derde paaltje bij de pylon. Dit betekent  $12 \times 200 \text{ m.} = 2400 \text{ m.} + 75 \text{ m.}$  (tot de pylon) = 2475 m. Daarna rollen omkeren.

**2 Tempogevoel ontwikkelen**

- a. Vier groepen, loop de 200 meter in 60 seconden. De docent fluit om de 15 seconden (dan moet je dus bij het volgende paaltje zijn). Ben je te vroeg dan maak je een looppas op de plaats, ben je te laat dan wordt het tempo verhoogd. De groep die precies op tijd is bij de paal krijgt een punt. Welke groep heeft de meeste punten?
- b. Het aantal ronden opvoeren, 8-12 x 1 ronde (1 minuut). De pauze na elk rondje bestaat dan uit 1 paaltje (50 m) verder wandelen.
- c. Meerdere ronden in het aangegeven tempo achtereen, 4 x 2 ronden, 5 x 2 ronden of 4 x 3 ronden. De docent fluit om de minuut (dus steeds weer terug bij het uitgangspunt).
- d. Meerdere ronden in het tempo van 1 minuut per ronde. Differentiëren; loop minimaal 4 ronden, je mag er ook 5 of 6 doen. Er wordt om de minuut gefloten, als je na de vierde minuut niet meer bij je eigen paal bent, mag je stoppen. Na elke ronde mag je wisselen van koploper (de voorste laat zich terugvallen naar de achterste plaats, nr. 2 wordt de nieuwe koploper)
- e. 1000 meter (5 ronden) lopen, wie het tempo van 15 seconden kiest (1 ronde per minuut) gaat bij paal A staan, wie het tempo kiest van 14 seconden (56 seconden. per ronde) bij paal B, wie het tempo van 13 seconden kiest (52 seconden per ronde) gaat bij paal C staan. Mocht er één grote groep zijn dan kun je die verdelen en de helft bij paal D neerzetten (of eventueel 16 seconden). Iedereen loopt dus 5 ronden, groep A is dan precies na 5 minuten terug, groep B na 4.40 minuten en groep C na 4.20 minuten. De docent fluit voor het einde van groep C 1x, B 2x en C 3x.
- f. Iedereen loopt 6 minuten (= 360 seconden). Groep A moet dan in 6 ronden  $6 \times 200 \text{ meter} = 1200 \text{ meter}$  afleggen. Groep B dan  $360 : 56 \times 200 = 1286 \text{ meter}$ . En groep C  $360 : 52 \times 200 = 1385 \text{ meter}$ . Deze eindpunten worden aangegeven door pylonen met daarop A, B en C.
- g. De leerlingen laten ervaren dat een regelmatig tempo niet zo vermoeiend is als een onregelmatig tempo. Loop 1 ronde in 60 seconden dan 1 ronde in 56 seconden en tot slot 1 ronde in 52 seconden. Herhaal deze serie één keer voor de goede lopers (differentiatie).
- h. Leerlingen laten lopen met veel voorkomende fouten (laten ervaren dat de manier van lopen (looptechniek) van belang is (niet zo gauw vermoeid):
  - verkrampte loophouding
  - lopen met een holle rug, romp te veel opgericht
  - zittende loop
  - afknikken in de heup, min of meer een vallende loop
  - slechte hoofdhouding (sterk voorover)
  - lopen zonder knie-inzet, het min of meer voortslepen
  - voeten te veel naar buiten geplaatst
  - slingerbeweging bij de voeten (rondjes draaien).



### 3 Lopen in niveaugroepen

1. Groene groep loopt minder dan 2200 meter (4 x 42 m. = 168 m.)
2. Blauwe groep loopt 2200 – 2600 meter (4 x 50 m. = 200 m.)
3. Rode groep loopt 2600 meter – 3000 meter (4 x 58 m. = 232 m.)
4. Zwarte groep loopt 3000 meter en meer (4 x 66 m. = 264 m.)

- a. Per minuut wordt door elke groep 1 ronde afgelegd 4 x 3 ronden, pauze na elke 3 ronden (1 rondje wandelen), om de 15 seconden een fluitsignaal of 3 x 4 ronden of 2 x 5 ronden of 2 x 6 ronden
- b. Tempo opvoeren, in plaats van 60 seconden per ronde 58 – 56
- c. Tussen elke pylon een horde
- d. Op fluitsignaal sprint de achterste naar voren en neemt de koppositie over
- e. Intervalduur principe: 2 paaltjes hardlopen, 2 paaltjes wandelen, tempo 18 – 22 sec. per 2 paaltjes, aantal herhalingen 8 – 12
- f. Viertal, de eerste loopt het parcours in bv. 40 seconden., nr. 2-3 en 4 hebben rust, na 1 ronde gaat nr. 2 rennen, et cetera. De anderen hebben dus steeds 2 minuten rust.



#### Referenties

De lijst met bronnen is op te vragen bij de auteur.

#### Contact

guuskleinlankhorst@gmail.com

#### Kernwoorden

methodiek atletiek, lopen, sprint, duurloop

#### Foto's

Anita Riemersma