

Plezier in Atletiek

atletieklessen en –spellen voor het basisonderwijs

Les 1: Stoten en estafette

Niveau: Middenbouw BO

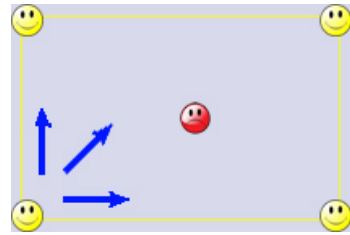
Inleiding

Scoreloop

In iedere hoek van de zaal staan leerlingen. Je kan punten verdienen door in de:

- breedte van de zaal te lopen = 1 punt
- lengte van de zaal te lopen = 2 punten
- diagonaal te lopen = 3 punten

Er is 1 tikker, die krijgt 1 minuut om zoveel mogelijk leerlingen te tikken en de score laag te houden. Ben je getikt, dan blijf je meedoen maar ben je al je punten kwijt en moet je opnieuw beginnen met tellen.



Differentiatie:

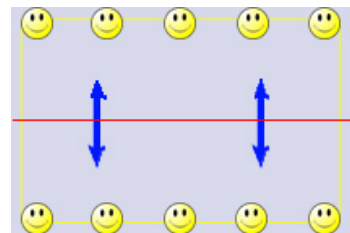
- meerdere tikkers
- niet direct terug naar de hoek waar je vandaan kwam
- totaal vijf beurten

Kern

A) Stoten

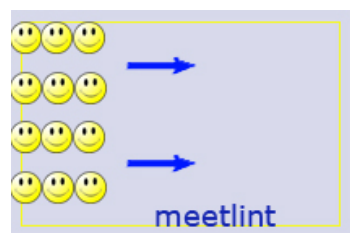
Een medicinbal met twee handen via een stuit over de breedte van de zaal stoten:

1. tweehandig instoten. Let goed op de techniek!
2. met tweetallen tegenover elkaar vanuit stand tien keer naar elkaar stoten, daarna van plaats wisselen.
3. idem als twee, nu met 1 voet uitstappen
4. Stoten van de medicinbal over een toverkoord na twee passen aanloop. Oefenen in de lengte van de zaal.
5. Vakstoten in de lengte van de zaal:
 - uit langzit
 - hurkzit met omhoogspringen
 - vanuit stand
6. Puntenstoten



1 t/m 3

Na het oefenen van het stoten met twee handen is er een wedstrijd tussen de verschillende teams. Er zijn vijf teams. Iedere leerling van zes keer stoten. Waar de bal langs het meetlint landt, krijgt de groep dat aantal punten (bijv. in meters). Welk team behaalt de hoogste score?



6

B) Estafette

De groepen van de wedstrijd puntenstoten blijven zo staan in rijen achter de startstreep.

1. Omloopestafette

De eerste loper sprint naar de overkant, loopt links om de pion, sprint terug en tikt nummer twee aan, nummer twee sprint, etc. De leerlingen gaan door totdat iedereen twee keer gelopen heeft.

2. Idem, maar met overgeven van een gummi tennising.



1 en 2

3. Slalomsprint

In totaal staan er vijf pionnen in het veld, deze zijn zo geplaatst dat er slalomafstand afgelegd kan afgelegd worden.

- oefenen
- wedstrijd

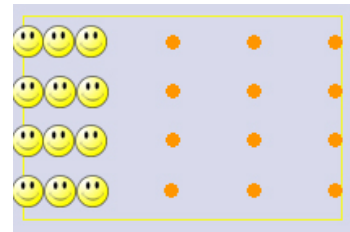
4. Keerkringwedstrijd

Keerestafette waarbij je om de pionnen loopt met een constante blikrichting.

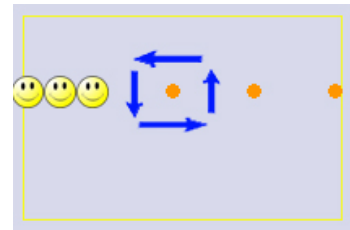
In de baan blijven de vijf pionnen staan.

- op de heenweg rond de leerlingen vijf pionnen,
- de blikrichting blijft constant, dat wil zeggen dat de leerling de eerste pion voorbij loopt, daarna naar links gaat, rugwaarts, zijwaarts en weer voorwaarts om de pion heen,
- zo wordt dit bij de tweede, derde en vierde pion herhaald,
- bij de vijfde pion(vlag of grote pion) draait de leerling links, tikt deze aan, etc.,
- iedere leerling oefent een keer,

Wedstrijd, ieder loopt een keer. Wisselen vanuit stilstand en door het aantikken op de hand.



3



4

Afsluiting

Rangeerestafette

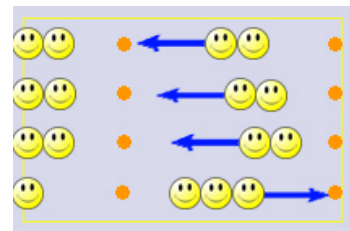
Nummer een van de estafetteploeg loopt om de pion heen en weer terug, bij de groep aangekomen neemt hij nummer twee mee.

Nummer twee legt de handen op de schouders van nummer een.

Zo wordt langzamerhand een trein gevormd. Indien de gehele trein is binnengelopen, mag de trein stoom afblazen.

- oefenen
- wedstrijd

Vervolgens laten ze één voor één in dezelfde volgorde weer los.



Didactische aanwijzingen

- De stoter met medicinbal tegen de borst, helt achterover en de bal wordt door beide handen weg gestoten,
- de vingers wijzen naar binnen,
- beide voeten blijven op de grond of de ene voet staat voor de andere,
- de borstkas moet voorwaarts blijven, je lichaam niet doordraaien,
- de leerling kan iets door de knieën zakken om een optimale strekking te krijgen,
- stoot de medicinbal onder 45 graden weg voor een optimale afwerphoek,
- 1 kg. medicinbal voor leerlingen van 8 – 11 jaar,
- 2 kg. medicinbal voor leerlingen van 11 – 13 jaar,
- gebruik de teams van het vakstoten voor de estafette.

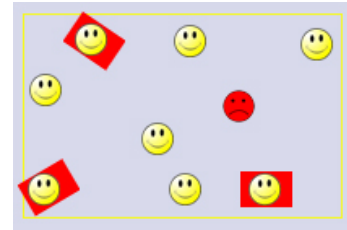
Les 2: Springen en sprinten

Niveau: Middenbouw BO

Inleiding

Tikkertje met vrijpost

Er is een tikker. De matten in de zaal zijn vrijposten maar er mag maximaal één leerling per keer op een mat staan. De tikker mag niet bij de mat wachten en een leerling mag niet langer dan 5 tellen op een mat staan. Wie getikt is komt aan de kant staan en als er een vierde leerling getikt wordt, mag de eerste leerling weer meedoen. Wie kan de meeste leerlingen tikken?



Didactische aanwijzingen

- Aantal matten weghalen of toevoegen,
- laat de leerlingen die af zijn bij je komen staan zodat je overzicht houdt, geef de tikker een lintje.

Kern

A) Springen

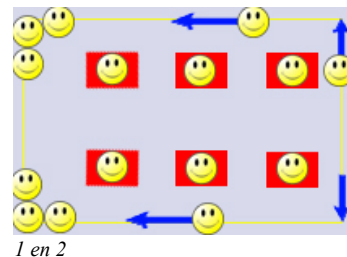
De groep wordt in tweeën gedeeld en de leerlingen stellen zich aan de buitenkant van de zaal op. De matten liggen in de lengte van de zaal.

1. Met twee passen op de matten lopen en over het slootje heen springen.
2. Synchroon springen. De leerlingen lopen in tweetallen over de matten en springen over de slootjes heen. De leerlingen springen op ritme.
3. Voor de lengte mat wordt een lage vouwhorde neergezet. De leerling maken een stijgsprong over de horde en landen met de andere voet op de mat. Doorlopen en over de volgende horde een stijgsprong maken.
4. De matten worden in de breedte van de zaal gelegd en de leerlingen plaatsen nog één voet op de mat. Er worden loopsprongen gemaakt met een goede knie inzet.
5. Estafette

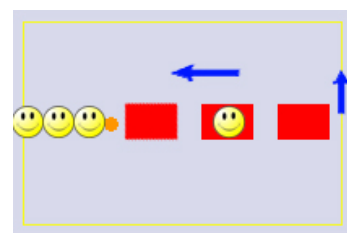
Maak vier groepen en zet iedere groep achter en rij matten. De eerste leerling van iedere groep loopt, springt over de slootjes en loopt buitenom terug. Hij loopt om de groep en tikt de volgende leerling aan.

Iedereen één keer oefenen. Daarna een wedstrijd.

Welke groep zit als eerste in kleermakerszit in de rij terug?



1 en 2



5

Didactische aanwijzingen

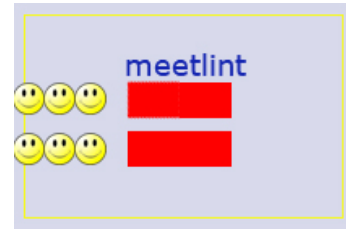
- Armen actief gebruiken bij de afzet,
- het zwaaibeen komt tot kniehoogte en ondersteunt de afzet,
- landen op het andere been dan waarmee je afzet,
- het afzetbeen volledig strekken.

6. Groepsspringen

De dunne matjes worden tegen elkaar gelegd. Gebruik waar mogelijk de verspringmatten.

- De leerlingen maken een tweebeenige sprong op afstand,
- iedereen oefenen,
- groepswedstrijd

Elke leerling van een groepje springt drie keer waarbij de verste sprong telt en wordt opgeteld bij de verste sprongen van de rest van de groep. Op de andere situaties oefenen de overige groepjes. Doordraaien wanneer de wedstrijdgroep klaar is. Welke groep springt in totaal de verste afstand?



Didactische aanwijzingen

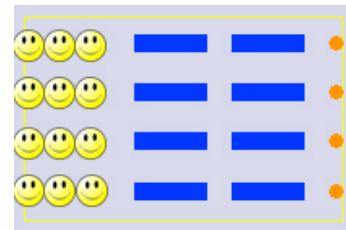
- Tweebeenige afzet zonder aanloop,
- armondersteuning bij iedere sprong,
- schuin naar voren springen,
- niet naar achteren vallen na de landing,
- achterste indruk telt.

B) Sprinten

Organisatie:

Er zijn vier banen met vier keer twee frequentiematten. Bij iedere baan staat een groep leerlingen. De eerste leerling start bij de eerste mat, de volgende leerling mag starten als de eerste leerling de eerste frequentiemat genomen heeft. In stroomvorm werken.

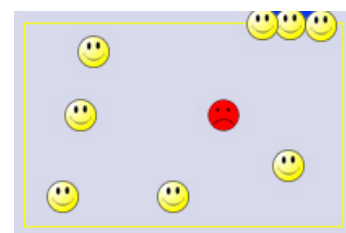
1. Op de heenweg de frequentiematten nemen, terugweg sprinten, dit drie keer oefenen.
2. Wedstrijd frequentie sprint, estafette nummer een tikt nummer twee aan. Denk aan de uitloop.
3. Idem twee, maar zowel de heenweg als de terugweg de frequentiematten nemen. Accent op techniek, hoog lopen en knieën tot bijna horizontaal.



Afsluiting

Jagerbal

De leerlingen staan vrij in de zaal. De docent gooit een foambal in de zaal. Iedereen mag deze bal pakken. Er mag niet worden gelopen met de bal. Afwerpen met de handen is toegestaan. Als je bent geraakt ga je op de bank zitten. Als er een vierde leerling af is mag de eerste weer meedoen. Na afloop vragen wie er niet af is gegooit.



Didactische aanwijzingen

- Het spel is binnen de gele lijnen, in verband met de veiligheid,
- in het verloop van het spel een tweede of derde bal toevoegen,
- de leerlingen die af gegooit zijn, komen bij de docent staan zodat je meer overzicht hebt.

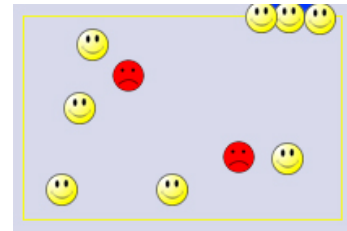
Les 3: Springen en estafette

Niveau: Middenbouw BO

Inleiding

1-minuuttikkertje

Er zijn twee tikkers. De overige leerlingen lopen vrij door de zaal. Op het startteken beginnen de tikkers met tikken. Wie getikt is gaat aan de kant staan. Als de vierde leerling aan de kant komt staan mag de eerste weer meedoen. Welk tweetal tikt de meeste leerlingen in één minuut?



Didactische aanwijzingen

- Houd rekening met voldoende afstand tussen de muren (binnen de gele lijnen blijven),
- voorzie de tikkers van een lintje of een hesje,
- geef zelf het startteken,
- laat de leerlingen die getikt zijn, naast je komen staan zodat je overzicht houdt.

Kern

A) Springen

1. Middenlijn springen

Zes situaties. De leerlingen beginnen bij hun pion en verkennen het parcours in stroomvorm. Hierbij wordt afgezet met één been voor de middenlijn. Landen op één been op de mat en daarna doorlopen. Twee ronden.

2. Parcours nogmaals laten lopen.

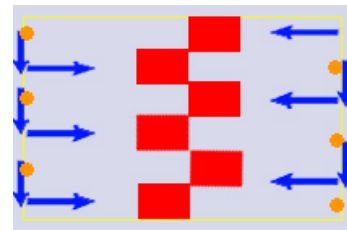
Verbeteren van de afzet met het accent op:

- goede afzetbeen,
- spitse knie-inzet, trots springen,
- armondersteuning.

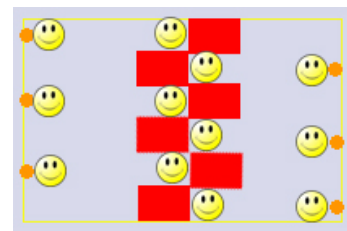
3. Synchroon springen

De leerlingen vertrekken in zestallen. Drie leerlingen van de ene kant en drie leerlingen van de andere kant van de zaal. Ze zetten af voor de middenlijn. Ze landen op de mat en lopen door.

- op aangeven van de docent,
- op eigen initiatief.



1 en 2



3

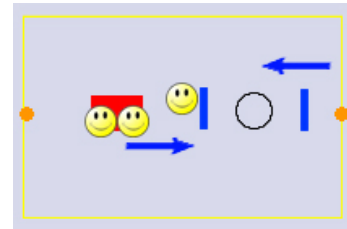
Didactische aanwijzingen

- Leg de matten ongeveer 60 cm. van de middenlijn af,
- maak gebruik van 6 matten en voor iedere mat een groep leerlingen,
- leerlingen zetten met één been af en landen op het andere been (opzwaaibeen),
- de betere leerling laat je verder voor de lijn afzetten.

B) Estafette

Organisatie:

De matten van het middenlijn springen kunnen voor de over en onderdoor estafette gebruikt worden. De banen zijn minstens 2.20 meter breed. Een teammat wordt geplaatst aan de zijde van het tweede keerbord. Per baan de volgende materialen: twee keerborden, twee vouwhorden, een tunnel met daaronder een mat en twee turnmatten.



De regels:

- De eerste leerling start bij de mat voor een koprol voorover,
- neemt de eerste horde,
- gaat onder de tunnel door,
- neemt de tweede horde,
- draait om de pion,
- herhaalt het parcours in tegenovergestelde richting,
- na het draaien bij de tweede pion tikt de eerste loper de schouder van de tweede loper aan. De tweede loper zit inmiddels klaar voor het maken van de koprol,
- de race gaat door totdat alle lopers een ronde hebben gelopen,
- de laatste loper loopt door, na het draaien om de tweede pion, tot de finishlijn die in het midden van de zaal is.

Deze estafettevorm is erg populair voor kinderen jonger dan 11 jaar. Voordat er met estafette begonnen kan worden, wordt deze estafette enkele keren geoefend.

Daarna als wedstrijd; je kunt de leerlingen twee ronden laten lopen, etc.

Didactische aanwijzingen

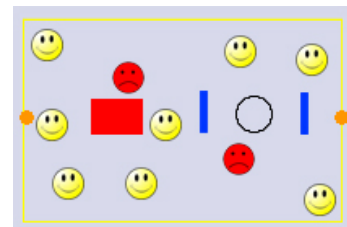
- De leerling die de rol voorover maakt, zit in hurkzit klaar met de handen op de grond,
- voor minder geoefende leerlingen is een zijwaartse rol toegestaan,
- teamleden niet voor de tweede pion plaats laten nemen.

Afsluiting

Tikspel

Tikspel rondom het materiaal van de over/onderdoor estafette met twee tikkers. De twee tikkers en de lopers mogen nergens opkomen én nergens overheen springen.

- Als je getikt bent, ben je af en ga je aan de zijkant op de bank zitten.
- Als de tikker op of over het materiaal komt, zijn alle getikte leerlingen weer vrij.
- De tikkers kunnen door het materiaal de leerlingen insluiten.
- De tikbeurt duurt één minuut en drie tot vijf tikbeurten.
- De docent telt na afloop van een tikbeurt hoeveel leerlingen er getikt zijn.



Welk tweetal tikt de meeste leerlingen?

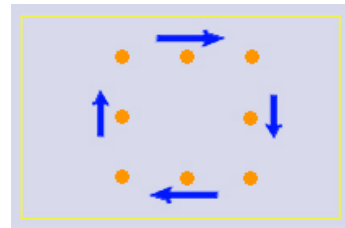
Les 4: Balwerpen en estafette

Niveau: Middenbouw BO

Inleiding

In de zaal staan een aantal pionnen opgesteld. De leerlingen staan vrij in de zaal. De opdracht is om al lopend een aantal figuren te lopen.

- Zigzag bewegingen,
- cirkels, bochten,
- figuren, cijfers, letters of je naam,
- de stad waar je woont.



Kern

A) Balwerpen

Als voorbereiding op het werpen in de atletiek zijn er vele uitdagende bovenhandse strekwerpen. Om de goede uitgangshouding te leren en het materiaal veel snelheid mee te geven, volgen hieronder enkele oefenvormen.

Organisatie:

Er wordt in de lengte van de zaal gewerkt met rijen naast elkaar. Er wordt via een stuit over en weer geworpen. Belangrijk is dat er onderling voldoende ruimte is, vanwege de veiligheid. Nadat de leerling heeft geworpen sluit hij achter zijn rij aan. Vlot werpen en doorschuiven.

1. Inwerpen vanuit stand met twee voeten naast elkaar. Een bal van 1kg. of een basketbal wordt met twee handen vanuit de nek geworpen.
2. Idem, maar de worp met één pas maken. De rechtshandigen stappen met links uit.
3. Inworp vanuit drie pas aanloop als een verre voetbalinworp.
4. Wedstrijd

Er wordt een elastisch snoer op twee en halve meter hoogte opgehangen in het midden van de zaal.

Er zijn vier groepen. De leerlingen tegenover elkaar zijn één team. Alle leerlingen werpen tweehandig vanuit 3-pas aanloop de bal over het koord. Indien de bal over het koord gaat, heeft het team één punt. Elk groepslid heeft vijf beurten.

Welk team scoort de meeste punten?

N.b. Bij 3-pas aanloop in de lengte van de zaal werpen.



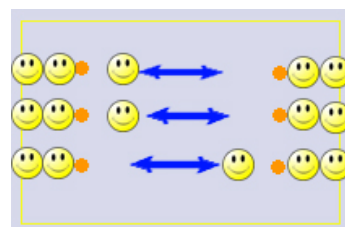
1 t/m 4

B) Estafette

1. Pendelestafette

Van elk groepje staan een aantal lopers tegenover elkaar op een bepaalde afstand. Nummer 1 loopt naar de overkant en tikt nummer 2 aan, etc. De leerlingen gaan door tot iedereen weer op zijn plaats is (dus ieder loopt twee keer).

2. Idem, maar overgeven van een gummi tennising.



1 en 2

3. Slalomsprint

Organisatie is hetzelfde als de pendelestafette, alleen staan er vijf pionnen in het veld. Deze zijn zo geplaatst dat er slalom gelopen moet worden.

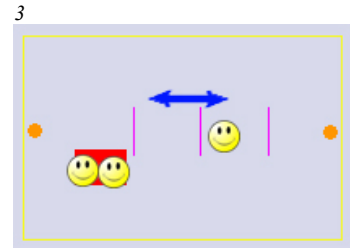
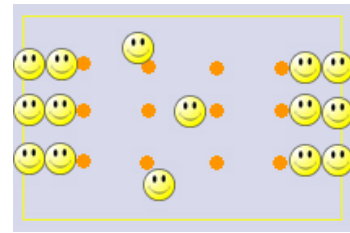
- eerst oefenen
- wedstrijd

4. Horde-estafette

In de baan worden vier lage vouwhorden gezet.

Onderlinge afstand is 5 tot 6 meter.

- de eerste leerling loopt over de horden en tikt aan de overkant de volgende leerling aan, etc.
Iedere leerling loopt vier keer.
- Idem, maar nu een wedstrijd. Ieder loopt twee keer.
Wisselen vanuit stilstand en door het aantikken op de hand.



4

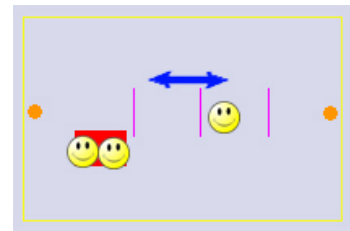
Afsluiting

Horde-estafette

De start-finishlijn is op 4 meter van de tweede pion. Alle nummers één starten en springen over de horden heen, draaien om de eerste pion, sprinten naar de tweede pion, draaien daar omheen en tikken de volgende leerling aan. De wachtende leerlingen zitten op een mat.

Eerst oefenen; als het wisselen en de route voor ieder duidelijk is, wordt tot de hordewedstrijd overgegaan.

Wedstrijd, iedere leerling loopt twee keer.



Didactische aanwijzingen

- Wanneer bij pendelestafette aan de ene kant van de zaal een leerling meer staat dan aan de andere kant van de zaal, beginnen aan de zijde waar de meeste leerlingen staan;
- bij oneven aantal leerlingen, een leerling dubbel laten lopen;
- zorg voor voldoende uitloop bij start, finish en keerpunten.

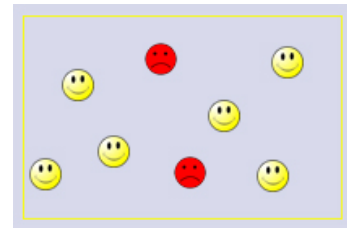
Les 1: Meersprong en sprongtest

Niveau: Bovenbouw BO

Inleiding

Boktikkertje

Er zijn twee tikkers. De leerlingen staan vrij in de zaal. De tikkers proberen zoveel mogelijk leerlingen te tikken in één minuut. Als een leerling is getikt gaat deze bok staan. De leerling mag weer meedoen als een medeleerling over de rug van de getikte gesprongen heeft.



Didactische aanwijzingen

- Geef de tikkers een lintje,
- de leerlingen blijven tussen de gele lijnen,
- bok staan met de ellebogen gesteund op de knieën,
- afwisselen met andere manieren van bevrijden (door benen kruipen, op de rug klimmen etc.)

Kern

A) Meersprongen

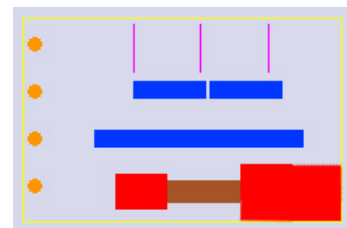
Er zijn vier banen uitgezet.

Baan 1: vier lage vouwhorden, onderlinge afstand drie meter

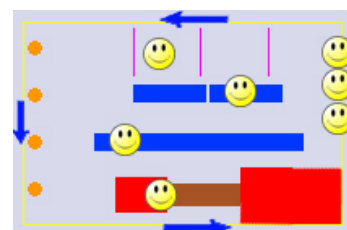
Baan 2: twee frequentiematten aan elkaar

Baan 3: lange mat en de meersprongmat

Baan 4: één turnmat, één kastdeel, twee kastdelen en een dikke valmat met daar kleine matten omheen.



1. De docent legt baan voor baan uit en geeft aanwijzingen. Leerlingen lopen buitenom langs, om opstoppen te voorkomen.
Baan één: De leerlingen lopen met twee passen tussen de horden. Baan twee: tweeënige kaatssprongen zonder tussenveer.
Baan drie: in zo weinig mogelijk sprongen over de mat te springen.
Baan vier: na een korte aanloop loopsprongen maken. 1^e afzet van de turnmat, tweede afzet lage kastdeel, derde afzet van de tweedelige kast en springen af op de dikke mat.
2. Wanneer de docent baan voor baan heeft uitgelegd, worden de banen achter elkaar genomen. Alleen baan twee wordt gewijzigd door met één pas de frequentiematten te nemen. Drie rondgangen.
3. De klas wordt opgesplitst in twee groepen, groep A en groep B. Groep A loopt het parcours zo vaak mogelijk en groep B wordt opgesplitst in 3 subgroepjes, B1, B2 en B3. Ieder subgroepje loopt drie ronden buiten de gele lijnen. B1 begint, wanneer de laatste leerling van B1 binnen is mag B2 starten, gevolgd door B3. Hoeveel ronden loopt groep A in de tijd dat groep B buiten de lijnen loopt? Daarna wisselen groep A en B van rol.



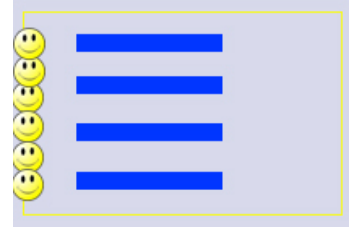
Didactische aanwijzingen

- Let op voldoende ruimte t.o.v. de muur,
- Armondersteuning en knie-inzet.

B) Test en wedstrijd meersprongen

In de zaal worden de meersprongmatten en de lange mat gelegd.

1. Ieder groepje oefent de stap-stap-sprong drie keer. Je voet staat achter de lijn en je begint vanuit stilstand.
2. Test: iedere leerling springt twee keer en de docent noteert dit.
3. Groepswedstrijd: iedere leerling springt drie keer.
De hoogste score per groepslid telt en worden bij elkaar opgeteld. Welke groep behaalt de hoogste score?
Revanche!



Didactische aanwijzingen

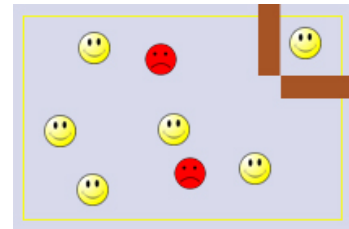
- Zorg ervoor dat de voeten achter de lijn staan,
- armondersteuning en knie-inzet,
- leg de matten zo neer dat je overzicht bewaart.

Afsluiting

Hokbal

Er zijn twee of drie tikkers met een lintje. Wanneer je getikt bent ga je in het hok staan. Een leerling in het hok is weer vrij als hij met een ongetikte leerling overgooit (heen en terug), zónder dat de bal op de grond valt.

Drie foamballen in het hok, dit is afhankelijk van het evenwicht tussen lopers en tikkers (die moeten ook kunnen winnen) meer ballen in het spel.



Didactische aanwijzingen

- Bij grote klassen, twee hokken en meerdere tikkers.

Les 2: Verspringen en hindernisloop

Niveau: Bovenbouw BO

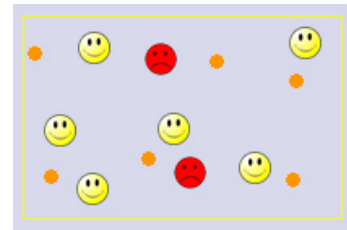
Inleiding

Pionnenloop

In de zaal zijn zes pionnen uitgezet. De lopers proberen de pionnen aan te raken en iedere keer wanneer zij een pion aanraken krijgen zij er een punt bij. Er is één tikker en die probeert de lopers te tikken. De tikbeurt duurt één minuut. Als je getikt bent ben je al je verzamelde punten kwijt en begin je weer met nul punten. Als je 15 punten hebt, ga je zitten. Je kan altijd getikt worden, ook al sta je bij een pion.

Hoeveel leerlingen behalen 15 punten binnen de minuut?

Bij grote groepen twee tikkers(met lintje) aanwijzen.



Kern

A) Verspringen

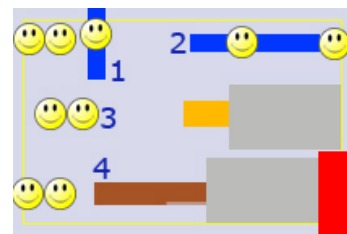
Er zijn vier verspringstations uitgezet in de zaal:

Station 1: speedbounce springen op tijd,

Station 2: standvertesprong uit stand op afstand,

Station 3: via de springplank op de valmat springen,

Station 4: trapsprongen of etagespringen. Er worden drie hindernissen achter elkaar geplaatst, bijvoorbeeld een ééndelige kast, een tweedelige kast en een driedelige kast. De kastdelen staan in de lengte van de zaal.



Werkwijze:

Indien de docent een begin maakt met de wedstrijd 'Sixathlon', worden er groepen voor deze wedstrijd gemaakt. De leerlingen gaan in deze les oefenen in de 'Sixathlonteam's'. Deze les is een voorbereiding op de 'Sixathlon'. Station één komt overeen met onderdeel drie uit de 'Sixathlon'. Station twee is onderdeel vijf van de 'Sixathlon'. De docent kan er ook voor kiezen om de twee onderdelen van de 'Sixathlon' op de scorekaart te noteren.

Station 1: De leerlingen maken enkele oefensprongen, daarna het derde onderdeel van de 'Sixathlon', *Speedbounce springen*. Voor verder informatie les 14 en de scorekaart (bijlage 4)

Station 2: De verspringmat wordt gebruikt.

- De leerlingen maken drie series loopsprongen.
- Oefenen van de standvertesprong
- Onderdeel vijf van de 'Sixathlon', de *Standvertesprong*.

Station 3: De leerlingen lopen aan vanaf de pilon naar de springplank. Op de springplank zetten zij met één voet af en landen met twee voeten op de dikke mat. Als de eerste leerling van de mat af is, start de volgende leerling. De leerlingen lopen linksom terug. Accent op techniek: springen met een goede knie inzet, de romp blijft recht op en met twee voeten landen.

Station 4: De leerlingen lopen aan vanaf de pilon naar de kastdelen. Op ieder kastdeel wordt één voet geplaatst. Op het derde kastdeel zetten de leerlingen met één voet af en landen met twee voeten op de dikke mat. Als de eerste leerling van de mat af is, begint de volgende leerling.

De leerlingen lopen rechtsom terug. Een meter na de laatste kastdeksel kan een koord gespannen worden.

B. Hindernisestafette

De leerlingen kunnen misschien zelf een hindernisestafette uit zetten. Hieronder een invulling voor een team van vier leerlingen:

1. Drie leerlingen zitten op een mat.
2. Eén leerling zit gehurkt klaar op de mat.
3. Koprol en daarna hinkelen op de hinkelmat
(wanneer er geen hinkelmat is, hinkelen niet opnemen in het parcours).
4. Tien keer springen bij de frequentiespringmat (speedbouncemat).
5. Onder de koepel door.
6. Doorlopen naar het keerbord.
7. Omdraaien op het eerste keerbord en doorlopen naar het andere keerbord.
8. Nummer twee van het team aanraken.
9. Nummer één sluit achter op zijn mat aan.

Behalve een leerling voor de tijdopname is er ook een leerling nodig bij het hinkelen en de

frequentiespringmat om de aantallen te controleren.

- oefenen,
- wedstrijd,
- met het doorgeven van een stokje als afsluiting.

Afsluiting

De leerlingen bepalen met de docent welke hindernisestafette in de 'Sixathlon' gelopen wordt.

De docent heeft de scorekaarten terug ontvangen en geeft commentaar op het gepresteerde.

Didactische opmerkingen:

- Indien er in deze les een start gemaakt wordt met de wedstrijd 'Sixathlon' is het raadzaam in een eerdere les of in de klas de teams in te delen,
- maak teams van gelijke sterkte,
- zijn de teams van ongelijke grote dan laat je bij de springonderdelen een leerling extra springen.

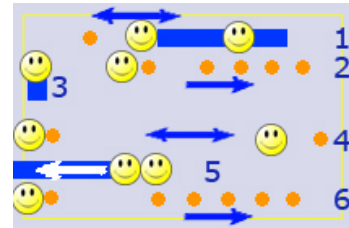
Les 3: Sixathlon

Niveau: Bovenbouw BO

Sixathlon

Als afsluiting van “Plezier in atletiek” kun je in de binnenlessen een “**Sixathlon**” doen. Het gezamenlijk presteren staat voorop. Je sport samen in een groepje van 4 of 5 leerlingen, waarbij je gezamenlijk de verantwoordelijkheid hebt van jureren of van het begeleiden van de andere groepen. De ‘**Sixathlon**’ bestaat uit 6 onderdelen.

1. Frequentiesprinten
2. Vakstoten
3. Speedbounce springen
4. Hindernisestafette
5. Stand-vertesprong
6. Speerwerpen (foamspeer)



Organisatie

- Wanneer de accommodatie toereikend is, kan er in een roulatie systeem gewerkt worden. De duur van elk onderdeel van de Sixathlon is vier minuten. Er is 1 ½ minuut tijd voor het invullen van de score en te wisselen.
- Te beginnen met frequentie sprint en hindernisestafette en daarna vakwerpen en speerwerpen. De leerlingen kunnen elkaar hier coachen. Bij zes groepen in één klas kun je starten met drie groepen de frequentie sprint te laten uitvoeren. De drie andere groepen tellen het aantal sprints, daarna van taak wisselen. Zo is dat bij de overige onderdelen ook mogelijk.
- Aan het einde van deze Sixathlon worden de groepsscores met elkaar vergeleken.

1. Frequentie sprint estafette

Je sprint over een afstand van 18 meter heen en weer. Je staat in schredestand achter de startlijn en na het startteken sprint je naar de frequentiemat, neemt de frequentiemat en loop je naar het eerste keerbord. Je draait op het keerpunt, sprint terug, neemt de frequentiemat, draait op het tweede keerbord en tikt de tweede leerling aan. Hoeveel keer kan de groep in 4 **minuten** op en neer lopen?

De begeleider geeft het startteken en drukt de stopwatch in. Na 4 minuten geeft hij het stopteken aan de laatste sprinter.

Puntentelling:

Hoeveel keer kan de groep in 4 minuten één zijde van de zaal oversteken? Iedere 18 meter sprint levert een punt op. Noteer het aantal sprintjes met de behaalde punten op de scorekaart en tel alle punten van alle leerlingen bij elkaar op.

2. Vakstoten

Je stoot met een medicinbal zover mogelijk. Een één-handige stoot met een 3-pas ritme. Met je andere hand mag je de medicinbal begeleiden.

Er is een werpzône en deze is in vakken ingedeeld. Het voorste gedeelte geeft geen punten. Na 3 meter, gaan de meters tellen. De begeleider laat iedere leerling twee keer met de medicinbal instoten. Stoten volgens de wedstrijdregels.

Puntentelling:

Het aantal gestoten meters na het 3 meter vak. Dit wordt aangegeven door horizontale lijnen op de grond en door pionnen. Iedere leerling heeft drie pogingen, waarvan de beste telt. Noteer de verste stoot met de behaalde punten op de scorekaart en tel alle punten van alle leerlingen bij elkaar op.

3. Speedbounce springen

De leerling springt over een 20 cm hoge rubberen wig, waarbij beide voeten tegelijkertijd dezelfde kant van de mat raken tijdens het springen. Iedere leerling mag één keer proberen om zo vaak mogelijk heen en weer te springen over de wig geplaatst op de mat gedurende 45 sec.

Er mag alleen deelgenomen worden als de leerling goede schoenen draagt. (niet op blote voeten)

De leerlingen even laten inspringen, voordat er begonnen wordt.

Bij ieder Speed bouncemat telt een mede leerling. Het startteken wordt gegeven en de stopwatch wordt ingedrukt. Elke sprong over de wig geldt als sprong.

Puntentelling:

Iedere leerling heeft één poging. Iedere volle 5 sprongen levert één punt op. Spring je 47 keer over een wig heen, dan zijn dat 9 punten. Afronden naar beneden. Noteer het aantal sprongen met de behaalde punten op de scorekaart en tel alle punten van alle leerlingen bij elkaar op.

4. Hindernisloop

De leerlingen bouwen zelf een hindernisparcours op. Dit parcours moet je op een behoorlijke snelheid kunnen lopen. Maak gebruik van het materiaal dat in de zaal aanwezig is. De duur van de hindernisloop is vier minuten.

Puntentelling:

De waardering mogen de leerlingen zelf invullen. Zorg dat het in verhouding staat met de andere vijf onderdelen.

5. Standvertesprong

De leerling begint met 2 voeten naast elkaar op de verspringmat achter de startplaats. Probeer zover mogelijk naar voren te springen. Met twee voeten afzetten en twee voeten landen. Het is toegestaan dat je eerst bukt of heen en weer beweegt alvorens te springen, maar je moet wel met twee voeten afzetten. Het is niet toegestaan om met een voet af te zetten. Wanneer een (deel van de) voet over de afzetstreep is voordat er gesprongen is dan geldt dit niet als een sprong. De landing moet op een mat plaatsvinden. De leerling mag na de sprong doorlopen, maar als je naar achteren valt of loopt, dan telt de sprong niet. De achterste afdruk telt.

Puntentelling:

Iedere leerling springt drie keer. De beste sprong telt. Iedere volle 25 cm levert een punt op. Springt iemand 2.40 m dan zijn dat negen punten. Afronden naar beneden. Noteer de beste sprong met de behaalde punten op de scorekaart en tel alle punten van je groep bij elkaar op.

6. Speerwerpen

Iedere leerling gooit de foamspeer uit stand (indien er voldoende ruimte is, vanuit drie-pas aanloop). Voorbij de middellijn zijn er vakken aangegeven van 1 tot en met 5. Waar de speer als eerste neerkomt, bepaalt hoeveel punten je hebt.

Puntentelling:

Iedere leerling heeft drie worpen en de beste worp telt. Noteert dit op de scorekaart en tel alle punten van alle leerlingen bij elkaar op.

Didactische opmerkingen:

- Indien in deze les de wedstrijd 'Sixathlon' wordt uitgevoerd, is het raadzaam in een eerdere les of in de klas de teams in te delen,
- maak teams van gelijke sterkte,
- zijn de teams van ongelijke grote dan laat je bij de spring- en werponderdelen een leerling extra springen.

Bijlage 3: Benodigd materiaal

Onderdelen	Benodigd materiaal
1. Frequentie sprinten	18 meter voor de sprint 2 frequentiematten 2 keerborden stopwatch
2. Vakstoten	2 medicinballen 2 kg 15 meter werpzône met 2. meter voor afwerpplaats 10 pilonnen en tape om de meters aan te geven
3. Speedbounce	Twee speedbouncematten Stopwatch
4. Hindernisloop	Vouwhorden, keerborden, koepel, etc. stopwatch
5. Standvertesprong	Verspringmat
6. Speerwerpen	6 foamsperen en meetrol en pilonnen of tape voor de vakken
algemeen	Pennen klembord

Bijlage 4: De scorekaart

De scorekaart:

Uitleg	Berekening (voorbeeld is voor vijf leerlingen)	Totaal
1. Frequentie sprinten: Alle sprintjes worden bij elkaar opgeteld en voor iedere sprint krijgt de groep een 1 punt	Totaal aantal sprintjes:	_____ punten
2. Vakstoten: Iedere leerling heeft drie stoten. Het aantal gestoten meters na het 3 meter vak.	De beste poging: ____ + ____ + ____ + ____ + ____	_____ punten
3. Speedbounce: Elke leerling heeft één poging. Iedere volle 5 sprongen per leerling levert een één punt op.	____ _ sprongen ____ + ____ + ____ + ____ + ____ =	_____ punten
4. Hindernisloop: Zelf te creëren parcours.	Totaal aantal banen:	
5. Standvertesprong: Iedere leerling springt drie keer. De beste sprong telt. Voor iedere volle 25 cm krijg je een half punt.	De beste sprong: ____ _ Iedere 25 cm is een half punt. ____ + ____ + ____ + ____ + ____ =	_____ punten
6. Speerwerpen Iedere leerling werpt drie keer. De beste worp telt.	De beste worp: ____ + ____ + ____ + ____ + ____ =	_____ punten

Totaal aantal punten:

_____ punten