

CrossFit in het bewegingsonderwijs (3)

Group WOD's: Van warming-up tot hoofdsport

In de vorige twee artikelen hebben we besproken wat CrossFit is en hoe je op een praktische wijze snel kunt starten met CrossFit in je lessen. In dit laatste artikel in de serie wordt aandacht besteed aan samen bewegen: groepsopdrachten staan centraal. We geven voorbeelden van 'group WOD's' (work-out of the day) die gebruikt kunnen worden gedurende een gehele les, maar ook aan activiteiten die minder tijd kosten en dus uitstekend gebruikt kunnen worden als (verlengde) warming-up, donorsport of als spelvorm.

TEKST JENNIFER NUIJ EN DANNY WALIS

CrossFit als warming-up

Felle, intensieve, korte en gevarieerde work-outs, dat is kenmerkend voor CrossFit. CrossFit kan uitstekend ingezet worden als warming-up in een les. Al is een felle, intensieve work-out dan niet gewenst, de structuur van een WOD kan wel gebruikt worden voor een, al dan niet verlengde, warming up. Het is aan te bevelen om hiervoor de leerlingen op een minder complexe en intensieve manier warm te laten worden, door bijvoorbeeld in te lopen of wat loopscholingsvormen te laten doen. Een structuur als *rounds not for time (RNFT)* is daarvoor een mooie werkvorm. Dit is een vorm waarbij de leerlingen een opdracht krijgen waar geen tijdsdruk op zit. Hierdoor hebben de leerlingen de mogelijkheid om veel aandacht te besteden aan een goede uitvoering van de *movements*. In onderstaande voorbeeldwork-out wordt er gewerkt in drietallen. Per drietal wordt de gehele opdracht verdeeld zodat iedereen een deel van elke opdracht voor zijn rekening neemt,

▼
WOD

al naar gelang de eigen vaardigheid van elk individu. De volgorde van de opdrachten wordt aangehouden en op elk moment is er één van de drie leerlingen aan het sporten, de andere twee moedigen aan, tellen en rusten. De leerlingen wisselen elkaar af en gebruiken elkaars kwaliteiten om de last zo goed mogelijk te verdelen.

Voorbeeld Group WOD tijdens warming-up

Organisatie: 3-tallen

Opdracht: 2 rounds not for time (RNFT)

ABC-onderdelen:

- 4 modified rope climbs (Armen)
- 35 stappen walking lunges (Benen)
- 25 box step-ups (Benen)
- 50 sit-ups (Core-stabiliteit)
- 80 jumping jacks (Conditie, oftewel uithoudingsvermogen)

'Ik kies vaak aantallen die niet evenredig te verdelen zijn.'



CrossFit als donorsport

Bij CrossFit staan niet de grondvormen van bewegen centraal maar de voorwaarden voor bewegen. In het Athletic Skills Model (ASM) wordt een voorwaarde voor bewegen ook wel een condition of movement (COM) genoemd. De voorwaarden voor bewegen volgens het ASM zijn: agility, flexibility, power (speed en strength) en endurance (Wormhoudt, R., Savelsbergh, G.J.P., Teunissen, J.W., & Davids, K., 2018). Al deze COM's komen voor in CrossFit. CrossFit is namelijk ontwikkeld om mensen fitter te maken. Alle voorwaarden voor bewegen worden daarom aangesproken in de trainingsprogramma's. Dat maakt CrossFit bij uitstek geschikt als donorsport. Een donorsport

| Multisport (15 min) | Donorsport (10 min) | Adaptief (15 min) | Sportspecifiek (40 minuten) |
|---|---|---|---|
| Bewegen op muziek: Jerusalema-challenge (basis-stappen 3x8 aanleren) | Group WOD in 4-tallen: 10 min AMRAP (A) 35x push ups (B) 10x junkyard dogs (CO/A) 150x rope jumps (CU) 20x modified rope climb | 2-2 met kameleon (heterogene teams) op halve zaal met twee doeltjes op de achterlijn (nagenoeg in de hoeken). Er mag op beide doeltjes gescoord worden. | 2-2 met kameleon of 3-3 (heterogene teams) met recht van aanval op half veld. Bij een score gaat de verliezende partij eruit. |

▲
Tabel: CrossFit als donorsport van voetbal
Bij deze les wordt uitgegaan van een blokkur van 100 minuten waarvan 20 minuten omkleedtijd voorafgaand aan de les en na afloop van de les.

bevat immers één of meerdere elementen van bewegen die ook terugkomen in de hoofdsport. In eerdere artikelen die gerelateerd waren aan het ASM werd steeds een grondvorm van bewegen gebruikt om te bepalen wat een multi- of donorsport was. Nu staan de voorwaarden voor bewegen centraal.

In het kader hieronder wordt een praktisch voorbeeld gegeven van een les waarin CrossFit als donorsport wordt gebruikt.

CrossFit als 'vak'

In het basisonderwijs wordt vaak in vakken gewerkt. In het voortzet onderwijs is dat ook nog wel het geval maar lijkt het minder aan de orde. Het voordeel van een klassikale les is dat je goed overzicht hebt en je op iedereen tegelijk kan concentreren terwijl je bij een les in vakken méér onderdelen naast elkaar kan behandelen. Dat is ideaal voor een les waarbij je de vakken op basis van de grondvormen van bewegen kunt inrichten zodat er een groter beroep wordt gedaan op het aanpassingsvermogen van de leerlingen. Door veel variatie in grondvormen van bewegen aan te bieden proberen we ervoor te zorgen dat er voor elke leerling minimaal één onderdeel bij zit dat ze leuk en uitdagend vinden om te doen. CrossFit kan dan ook prima gebruikt worden als onderdeel van een vakkenles.

Hieronder wordt een praktisch voorbeeld gegeven van een les waarin CrossFit als onderdeel van een vakkenles wordt gebruikt.

| | |
|---------------------------|---|
| Warming-up (5 min) | Trefboksen (skin touch op schouder, knieën en/of heup) in tweetallen |
| Vak 1 (15 min) | Monsterbal/ Kingen/levend tafeltennis (rond de tafel) |
| Vak 2 (15 min) | Group WOD <i>Floor is lava</i> Elke leerling, op één na, heeft een zwaar object vast. Het liefst objecten die moeilijk vast te houden zijn. De leerlingen houden 12 minuten lang de objecten vast, zij mogen ze wel uitwisselen met elkaar. Als een object de grond raakt, maakt de hele groep 5 synchronised burpees. Vorstelobjecten: • Dumbell • Kettlebel • Zware boodschappentas • Gevulde jerrycan • Zandzak • Turnmat • Turnbank |
| Vak 3 (15 min) | Freerunnen |
| Eindspel (10 min) | Iemand is 'm niemand is 'm. Als je afgegooid wordt, ga je zitten. Als degene, die jou heeft afgegooid, door iemand geraakt wordt, mag je weer meedoen. |

CrossFit als hoofdsport

Wanneer de docent voldoende kennis heeft van de mogelijkheden van CrossFit en de technieken die gebruikt worden, kan de docent oneindig variëren met oefeningen, materialen en niveaus. In deze laatste paragraaf worden nog een paar tools aangereikt en samengevat die de docent bewegingsonderwijs in staat stelt om voortaan zelf met CrossFit aan de gang te gaan. Het is aan te bevelen om de technieken even op te zoeken, bijvoorbeeld op de YouTube pagina van CrossFit, om aan de leerlingen te tonen of om zelf een goed bewegingsbeeld op te bouwen.

- Bij aanvang van een CrossFit les kunnen de benodigde materialen, na een korte inleiding over CrossFit en de waarden van CrossFit, *samen* worden klaargezet.
- Een reguliere warming-up bestaat uit een vereenvoudigde samenstelling van CrossFit activiteiten. Er is reeds een voorbeeld gegeven.
- Na de warming-up volgt de work-out of the day (WOD). De WOD is een samenstelling van oefeningen waarbij het **ABC** als ezelsbruggetje kan worden toegepast:
 - **A.** Een opdracht is gericht op de armen.
 - **B.** Een opdracht is gericht op de benen.
 - **C.** Een opdracht is eventueel gericht op de combinatie van armen en benen (COM).
 - **C.** Een opdracht is gericht op de core-stabiliteit (CO).
 - **C.** Een opdracht is gericht op conditionele vormen van bewegen die het uithoudingsvermogen aanspreken (CU).

Het staat de docent vrij om zelf een keuze te maken of deze één van drie C's toepast of dat een variant misschien meerdere keren wordt gebruikt. De docent kan er ook voor kiezen om de leerlingen de WOD eerst per onderdeel te laten verkennen alvorens de opdrachten achter elkaar uit te laten voeren in een Group WOD. Zo kunnen de leerlingen in alle rust de technieken uitproberen en zich eigen maken.

- Wanneer één groepje al klaar is, gaat deze andere groepjes aanmoedigen of coachen.
- Aan het einde van de les wordt deze klassikaal geëvalueerd en kunnen alle resultaten getoond worden, als dat wenselijk wordt geacht. Daarna kunnen de materialen eventueel samen weer opgeruimd worden.



Crossfit als hoofdsport

Voor een voorbeeld zie tabel Voorbeeld CrossFit-les in het bewegingsonderwijs.

CrossFit als (groeps)challenge

Een Group WOD is een meer speelse manier om samen aan het bewegen te slaan. Het sociale aspect speelt voor veel leerlingen tijdens het bewegen een belangrijke rol en komt in een Group WOD goed tot uiting. Het maakt dat fitnessachtige activiteiten in een nieuw daglicht komen te staan en dat maakt het aantrekkelijk voor leerlingen om eraan mee te doen. Bovendien mag elke leerling een deel van de WOD voor zijn rekening nemen, dat past bij zijn of haar mogelijkheden. Leerlingen worden zich dus ook bewust(er) van de eigen mogelijkheden van zichzelf en die van de ander.

Wanneer de leerlingen voldoende bekend zijn met de technieken, kunnen er (nog) meer uitdagende

Tabel: Voorbeeld CrossFit-les in het bewegingsonderwijs

| | |
|---|---|
| <p>Inleidende activiteit</p> | <p>The Pizza game Eke leerling houdt een frisbee vast alsof er een pizza gedragen wordt. De leerlingen bewegen in een afgebakende ruimte door elkaar. Iedereen probeert van elkaar de <i>pizza</i> naar de grond te tikken. Wanneer de <i>pizza</i> op de grond valt, maakt de leerling 5 airsquats en doet daarna direct weer mee.</p> <p>Welke leerling tikt de meeste <i>pizza</i>'s op de grond. Zie voor een voorbeeld: https://youtu.be/7vTW95E2U4.</p>  <p>Deze activiteit kan eventueel ook met een (voetbal- of basket)bal op de hand gespeeld worden i.p.v. een frisbee. De naam is dan wat minder toepasselijk.</p> |
| <p>Warming-up (individueel)</p> | <p>Organisatie: 3 rondes waarbij 30 seconden opdracht/30 seconden rust Opdracht:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Straight leg sit-ups • Alternating lunges • Up downs • Push-ups • Jumping jacks |
| <p>Group WOD: RFT (3-tallen)</p> | <p>Opdracht Rounds for time (RFT): Hoe snel kan jouw team dit uitvoeren?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 70 air squats • 60 straight legged sit-ups • 50 alternating lunges • 40 alternating dumbbell snatches • 30 push-ups • 20 dumbbell thrusters • 10 synchronised burpees |
| <p>Opmerkingen bij Group WOD</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Per 3-tal is er één leerling actief, de anderen rusten, tellen en staan klaar om het over te nemen, er is sprake van een estafette in het team. • De leerlingen mogen zelf bepalen hoe zij de last verdelen: Wil er iemand 30 push-ups maken en de anderen niet? Dan mag dat! • Push ups mogen ook vanaf de knieën gedaan worden. • Dumbbells zijn eenvoudig te vervangen door met water gevulde petflessen. Halveliterflessen zijn hiervoor prima te gebruiken. • De burpees worden synchroon gesprongen. Niet synchroon betekent: geen herhaling die geteld mag worden. |
| <p>Eindactiviteit</p> | <p>Wall Ball 100 inclusive airsquats als groupfinisher De Wallball challenge 100 is benoemd in het eerste artikel. Nu sluiten we de les er mee af.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Er wordt een opdracht aan toegevoegd: Bij elke keer dat er overgegooid wordt, maakt iedereen een airquat. Dit moet synchroon gebeuren. |
| <p>Afsluiten</p> | <p>Evalueren en opruimen</p> |



AMRAP

Disclaimer

Als de snelheid of kracht vóór de techniek wordt gezet binnen de verschillende opdrachten kan dit de kans op blessures vergroten. Dat geldt voor de meeste sporten. Dat vraagt om een voorzichtige introductie. Wanneer de groepen wat meer bekend zijn met eventuele basisbewegingen, kan er wel meer spel geïntroduceerd worden. Ons advies is dan ook om gedurende de leerjaren aandacht te besteden aan een goede uitvoering van basisbewegingen zoals burpees, squats, touwtjespringen, push-ups, box jumps, touwklimmen et cetera.

Er worden veel CrossFit termen gebruikt in dit artikel. We zijn ons ervan bewust dat de herkenbaarheid van deze termen niet vanzelfsprekend is. Daarom hebben we de oefeningen waarover we schrijven zoveel mogelijk visueel gemaakt door ze te verzamelen in een YouTube afspeellijst. Je vindt hier ook inspirerende vormen: <https://bit.ly/2Z7kehl>



QR-code: Crossfit termen op youtube

varianten worden bedacht op de reeds bekende opdrachten, bijvoorbeeld met behulp van een rad van fortuin, zoals Lustigt van Ikea. Hiermee kun je een factor mee laten spelen die uitermate spannend is voor leerlingen: het lot. Bij deze Group WOD mag elke leerling uit het groepje één keer draaien aan het rad van fortuin. Bij elk vakje wordt een opdracht beschreven. Wanneer iedereen heeft gedraaid, is de Group WOD als het ware geopenbaard. Elk groepje heeft zo zijn eigen Group WOD, zijn eigen uitdaging. Om de uitdaging nog groter te maken, kan de docent aan elke opdracht een x-aantal punten toekennen, al naar gelang de moeilijkheid of de zwaarte van de opdracht. Als een Group WOD is voltooid, krijgt het groepje de punten toegekend door de docent voor de voltooide opdrachten. Daarna mag het groepje opnieuw draaien voor een nieuwe Group WOD. Aan het einde van de les kan de docent zien welk groepje het meest aantal punten heeft verzameld. Als de tijd op is, telt elke voltooide opdracht mee voor de puntentelling.

Lustigt van Ikea



Met dank aan Jessye Griffioen, Freek Jol & Ramon Brugman van Gym Zuyd in Zaandam voor de inspiratie en mooie voorbeelden.

Over de auteurs

Jennifer Nuij is docent bewegingsonderwijs, docent BSM, motorische remedial teacher en Athletic Skills Model instructeur (specialist) bij het Damstede Lyceum in Amsterdam. Tevens is zij auteur van Turnen voor beginnerz (2016) en Judo, maar dan anderz (in press). Jennifer heeft een diepe interesse in motorisch leren waarbij zij graag de vertaalslag maakt naar het bewegingsonderwijs.

Danny Wals is docent bewegingsonderwijs & BSM bij het Blaise Pascal College in Zaandam. Tevens is hij werkzaam als technisch docent voor de KNVB. Hij is gespecialiseerd in motorisch leren en Athletic Skills Model instructeur (specialist). Naast het rennen van lange afstanden en obstacle runs is hij buitengewoon geïnteresseerd in CrossFit.

Foto's

Danny Wals

Kernwoorden

CrossFit, donorsport, hoofdsport

Contact

danny.wals@gmail.com
jen.nuij@gmail.com

Referentie

Wormhoudt, R., Savelsbergh, G.J.P., Teunissen, J.W., & Davids, K. (2018). *The Athletic Skills Model, optimizing talent development through movement education*. Abingdon, UK: Routledge.