

Methodiek atletiek voor school (VO) 3

Springen

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

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 insluiten van technische fouten
- de leerling bij het herhaaldelijk foutief uitvoeren van de eindvorm, steeds in onplezierige aanraking komt met het toestel/materiaal, waardoor het verder oefenen grote tegenzin opwekt.

In het vorige artikel is het LTAD-en ASM-model kort besproken:

- 1 hanteer een methodiek van jong naar oud van heel speels naar steeds meer wedstrijdgericht (LTAD).
- 2 laat ze op heel veel verschillende manieren in aanraking komen met bewegingen. Maak veel gebruik van transfer en probeer eerst de leerlingen zo allround mogelijk te maken (ASM). Uitgangspunt hierbij is dat de ideale techniek niet bestaat, iedereen heeft zijn eigen voorkeuren

(zie ook Action Type maar dit is veel minder wetenschappelijk bewezen). We laten leerlingen graag impliciet leren (inclusief differentieel leren) door ook buiten de gebaande paden van het turnen te treden.

Verder wordt geprobeerd te leren van vorige ervaringen door lessen te analyseren hoe het gegaan is. Goede manieren proberen te behouden en daar waar je nog niet tevreden bent, verzijn je alternatieven zodat je de volgende keer anders kunt handelen. Met als doel een beter resultaat te bereiken. Het model van Korthagen is hiervoor zeer geschikt.

Ik ben ervan overtuigd dat de hedendaagse jeugd veel plezier kan beleven aan vele van de beschreven oefeningen en door kan groeien tot een allround sportman of sportvrouw.

De reflectiespiraal van Korthagen



Beoordeling en periodeplan

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 6 en de tweede groene oefening is een 6½. 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.

Verspringen

Opbouw

- a In zo min mogelijk sprongen naar de overkant, afzet met twee benen.
- b Afzet met één been, hurksprong, landen in de hoepel met twee benen, bepalen van het afzetbeen; spring een keer met links, een keer met rechts en daarna met het been dat het beste voelt, bij twijfel 360° springen (spring je linksom dan is links het afzetbeen).
- c Springen en bal in hoepel leggen.
- d Over lage hordes heen stappen (hierdoor een hoger knie-inzet) en springen.



Schredesprong

- a 5-pas aanloop gevolgd door een stijgsprong vanuit een afzetvlak.
- b Idem maar nu landen in schredestand.
- c Idem maar nu vlak voor de landing het afzetbeen aansluiten bij het zwaaibeen.
- d Aanloplengte vergroten en snelheid verhogen.

Onderbouw

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.

Bovenbouw

Ver-springen	Jongen	3.00 m.	3.50 m.	4.00 m.	4.50 m.	5.00 m.
	Meisje	2.50 m.	3.00 m.	3.50 m.	4.00 m.	4.50 m.
Hink-stapsprong	Jongen	8 m.	8.50 m.	9 m.	9.50 m.	10 m.
	Meisje	6 m.	6.50 m.	7 m.	7.50 m.	8 m.
Hoog-springen	Jongen	1.10 m.	1.20 m.	1.30 m.	1.40 m.	1.50 m.
	Meisje	1.00 m.	1.10 m.	1.20 m.	1.30 m.	1.40 m.
Polstok-hoog	Jongen	1.40 m.	1.60 m.	1.80 m.	2.00 m.	2.20 m.
	Meisje	1.20 m.	1.40 m.	1.60 m.	1.80 m.	2.00 m.

Technieken

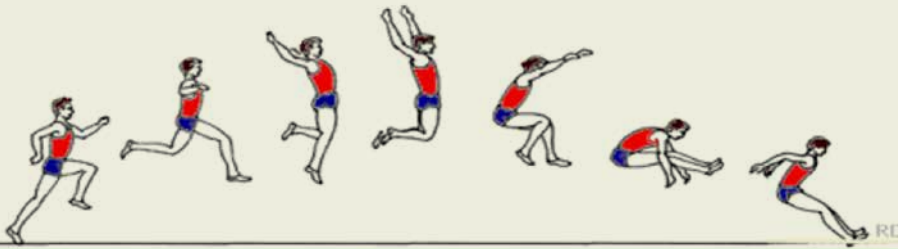
- a Hurktechniek, neem een aanloop met je afzetbeen achter. De lengte van 7-8 meter is een 'dwingend' afstand, er ontstaat vanzelf een 5-pas (praat niet over een 5-pas want dan gaan leerlingen er over nadenken en verandert hun paslengte), probeer lang in de lucht te blijven. We springen vanaf een afzetvlak (mat). In plaats van lengte opmeten kun je ook springen in vakken.
- b Aanloop vergroten via 10 meter (7-pas), probeer omhoog te springen met redelijk veel snelheid, naar 12-13 meter (9-pas), romp rechtop, felle inzet knie van het zwaaibeen: 'kijk over iets heen', tik iets hoogs aan of spring over iets heen (lage horde). Eventueel een keer landen in Ridderstand (gekniel op 1 voet en 1 knie).
- c Schredesprong, het zwaaibeen moet gebogen (spitse knie) worden opgezwaaid, na de afzet, zwaaibeen ontspannen naar beneden (laten vallen). Direct na het hoogste punt wordt de landingshouding ingenomen, het zwaaibeen blijft voor. Afzetbeen lang achterhouden. Start eerst met een 3-pas aanloop en bouw dit langzaam uit.
- d Hangtechniek, na de afzet trek je je rug hol (niet te sterk), de landingshouding neem je in op 2/3 van de

sprong (dus vlak voor de landing). Romp rechtop en onderbenen wijzen min of meer naar achteren, 'lang maken' (remt rotaties) van het lichaam. De aanloopsnelheid is vrij hoog maar niet maximaal (anders kun je niet goed afzetten). Eventueel looptechniek (passen maken in de lucht).



Scan QR-code naar filmpje Methodische opbouw verspringen





Schop, hark en bezem op veilige afstand (nooit in de bak)

Verspringen in de zaal

- a Maak stijgsprongen (enkelvoudige loopsprongen, d.w.z. na afzet, landen op het zwaaibeen) en huppel-sprongen vanaf een merkteken of verhoogd vlak zoals een kastkop, Reutherplank of bank.
- b Hurksprong met een 5-pas aanloop (afzetbeen achter beginnen).
- c Schredesprong met een 7-pas aanloop.
- d Hangtechniek met een 7-pas aanloop.

d Idem, 11-pas en meer snelheid (niet maximaal), romp recht op, 'kijk over iets heen'.

Hink-stap-sprong

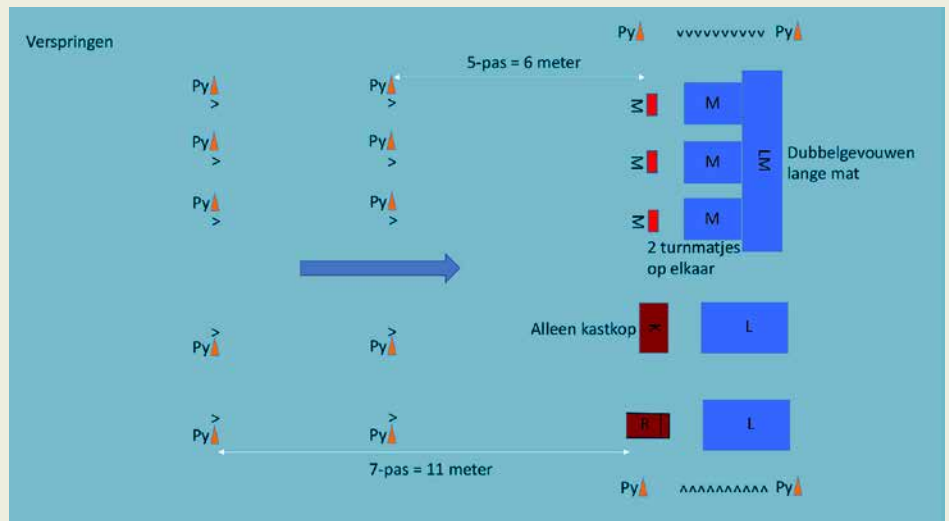
- a Beoefenen van het ritme ('ta-ta-tam') vanuit stand en rustige looppas (afzetbeen is als het goed is bekend,



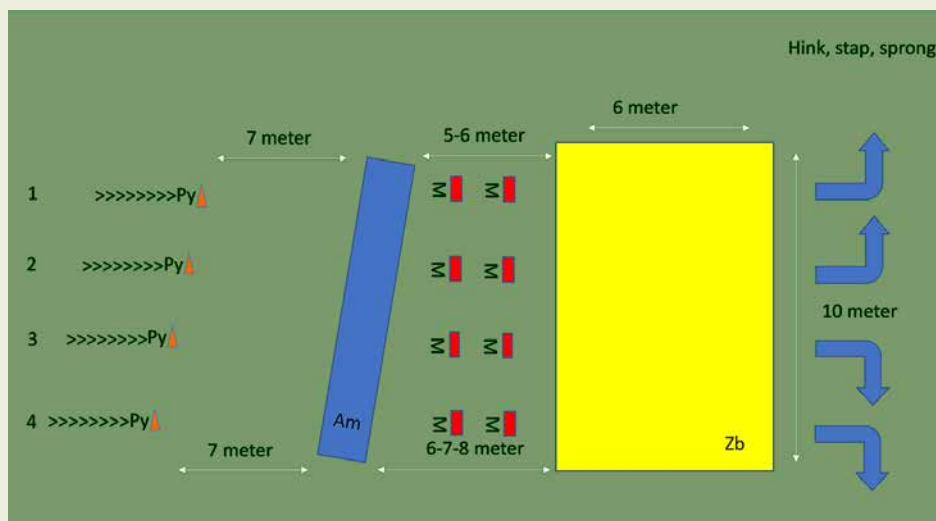
De driesprong

Stap-stap-sprong

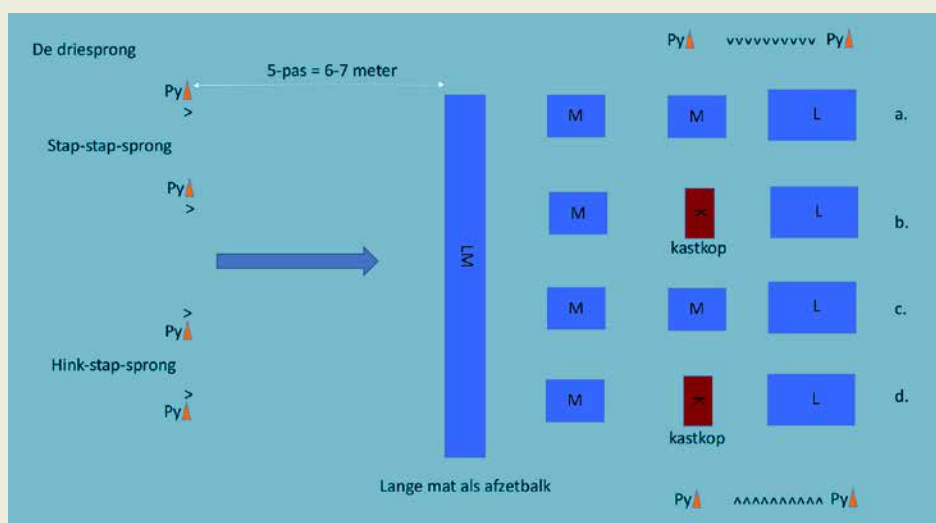
- a Maak loopsprongen en beoefen het ritme (de uitvoering moet wat tijd betreft ongeveer gelijk zijn ('ta-ta-tam') en bepaal het afzetbeen. Daarna, maak een stap-stap-sprong vanuit stilstand.
- b Springen in de bak met een aanloop van ongeveer 7 meter (5-pas), eerste stap vrij vlak, tweede stap iets hoger, de sprong het hoogst.
- c Idem, maar nu met langere aanloop (9-pas), landen op de volle voet, zwaaibeen gebogen inzetten (spitse knie).



Nooit op afstand springen vanwege blessures!



Schop, hark en bezem op veilige afstand (nooit in de bak)



Hier staan meerdere situaties voor meerdere lessen bij elkaar (er zijn meestal geen vier landingsmatten). Eventueel gebruik maken van lijnen volleybalveld.

anders nog een testje: ga achter iemand staan die met 2 voeten naast elkaar staat en geef hem een licht duwtje, als je met rechts naar voren stapt, is links je afzetbeen).

b Springen in de bak met een aanloop van ongeveer 7 à 8 meter (5-pas), hink is hierbij het laagst van de driesprong.

c Zelfde als b maar nu met een langere aanloop (9-pas), het zwaaibeen moet tijdens de hink naar achter gebracht worden, er vindt een schaarbeweging plaats. Eventueel deglobaliseren, tweede stap is vaak te vlak en te klein, plaats afzetmat op 3-4 meter en plaats een 20 cm hoog koord, maak hink en stap over het koord en landt in de bak.

d Idem maar nu met een 11-pas en meer snelheid (niet maximaal want dan kun je minder ver springen), romp rechtop ('kijk over iets heen').

c Vanuit 5-pas aanloop hink-stap-sprong met matten.

d Vanuit 5-pas aanloop hink-stap-sprong met matten en kastkop.



De driesprong in de zaal

a Vanuit 5-pas aanloop stap-stap-sprong met matten.

b Vanuit 5-pas aanloop stap-stap-sprong met matten en kastkop.



Bronnen

op te vragen bij redactie

Contact

guuskleinlankhorst@gmail.com

Foto's

Anita Riemersma

Kernwoorden

methodiek atletiek, springen, verspringen, driesprong, hinkstapsprong