

Hoofdstuk 3 Atletiek

Wat moet je kunnen?

1. Bij het lopen ten minste één onderdeel (sprint, hordeloop, estafette, middenafstand of duurloop) uitvoeren, waarbij:
 - looptempo en afstand op elkaar afgestemd zijn
 - vanuit een knielstart zonder haperen de overgang gemaakt wordt naar een maximaal tempo (sprint)
 - in een passend ritme hindernissen worden genomen (hordeloop)
 - er met een 'vliegende wissel' wordt gewisseld (estafetteloop).
2. Bij het springen ten minste één onderdeel (verspringen, hoogspringen, driesprong of polsstokspringen) uitvoeren, waarbij:
 - aanlooptempo, afzet en sprong op elkaar afgestemd zijn
 - gebruik wordt gemaakt van een zo efficiënt mogelijke techniek.
3. Bij het werpen ten minste één onderdeel (speerwerpen, kogelstoten, discuswerpen en slingerbalwerpen of kogelslingeren) uitvoeren, waarbij:
 - het aanlooptempo (speerwerpen), de draai (discus, slingerbal of kogel) of de aansluitpas (kogel), het moment, de richting en het tempo van het werpen of stoten op elkaar afgestemd zijn.

Bij de beoordeling werken we met een vierpuntsschaal:

Niveau 4: expert

Niveau 3: goed

Niveau 2: voldoende

Niveau 1: startniveau.

Inleiding

Iedereen doet eigenlijk van tijd tot tijd wel aan een vorm van atletiek. Het is een sport voor iedereen. De basisvaardigheden bestaan uit lopen, springen en werpen. Voor onze voorvaders, duizenden jaren geleden, was het van levensbelang om 'atletisch' te zijn. Het jagen was noodzakelijk om aan voedsel te komen. Het rennen, springen, werpen, klimmen en tillen waren vaardigheden die de jagers moesten gebruiken om hun prooi te kunnen doden en te vervoeren.

Atletiek wordt ook wel 'de moeder der sporten' genoemd omdat atletiek samen met zwemmen tot de oudste sporten behoort. De eerste atletiekwedstrijden die wij kennen, werden gehouden

Loopnummer

	Klas 3	Klas 4
..... meter min.:sec. meter min.:sec.
..... meter min.:sec. meter min.:sec.
..... meter min.:sec. meter min.:sec.
..... meter min.:sec. meter min.:sec.

3.2 Springen

Technieken springen

Verspringen*

○ techniek:

Hoogspringen*

○ techniek:

Driesprong*:

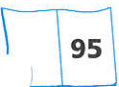
Polstokspringen:

○ polstokverspringen*

• polstokhoogspringen*

○ kijkwijzer(s) in docentenhandleiding)

leerling				mede-leerling			
4	3	2	1	4	3	2	1
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



95

Beoordeling springen

Springnummer

	Klas 3	Klas 4
..... meter meter
..... meter meter
..... meter meter
..... meter meter

Theoretische achtergrondinformatie

In de atletiekonderdelen verdelen we in drie hoofdgroepen:

1. lopen
2. springen
3. werpen.

T3.1 Lopen

Bij het lopen bepaalt de afstand die je af moet leggen de snelheid waarmee je loopt. Zo kennen we bij de loopnummers de sprint, de middenafstand en de lange afstand.

Het principe bij de sprint is erg simpel. Na de start loop je zo hard mogelijk naar de finish. De training van sprinters is vooral gericht op snelheid, kracht, coördinatie en explosiviteit. Daarom kun je de sprinters die je bij atletiekwedstrijden ziet, ook altijd erg gespierd. Omdat de armen erg belangrijk zijn bij het ondersteunen van de loopbeweging, is ook de schoudergordel van deze atleten erg goed ontwikkeld.

Bij de midden- en langeafstandsnummers ligt het bepalen van het tempo veel lastiger. Als je te langzaam start, houd je energie over. Als je te snel start, 'verzuur' je aan het eind en kom je nauwelijks meer vooruit. Het gevoel van 'verzuurde' benen kent iedereen wel. Als je met windkracht zes tegen de wind in een hoge brug of viaduct op fietst, krijg je pijn in je bovenbenen door verzuring. De training van midden- en langeafstandslopers is dan ook veel meer gericht op het uithoudingsvermogen. Voor langeafstandslopers is het erg belangrijk een bepaald tempo lang vol te kunnen houden. Langeafstandslopers zien er altijd afgetraind uit. Dit heeft alles te maken met de vorm van training en het gevolg daarvan voor het lichaam. Zie hiervoor ook hoofdstuk 7 'Bewegen en gezondheid'.

Enkele gegevens voor het bepalen van je uithoudingsvermogen:

Shuttle run (vergelijkingstabel – aangegeven scores zijn gemiddelde scores)

	12 jaar	13 jaar	14 jaar	15 jaar	16 jaar
Jongens	6.3	7.1	7.8	8.4	8.7
Meisjes	4.5	4.7	4.8	4.9	4.9

Je leert tijdens de atletieklessen waarin het lopen centraal staat, wat de relatie is tussen de afstand die je aflegt en de loopsnelheid.

Naast de genoemde loopnummers kent de atletiek ook nog het hordelopen en de steeplechase. Tijdens het lopen moet je dan hindernissen nemen.

In aparte categorie bij het lopen zijn de estafettes. Dit zijn in de atletiek eigenlijk de enige ploegenwedstrijden. Alle andere onderdelen worden individueel uitgevoerd.

Daarnaast zijn er nog twee andere vormen van (wedstrijd)lopen: de veldloop en het snelwandelen.

T3.2 Springen

De atletieksport kent vier vormen van springen: hoogspringen, verspringen, de hink-stap-sprong en het polsstokhoogspringen. Doordat de onderdelen technisch zo verschillend zijn, komt het nooit voor dat een atleet bij alle onderdelen tot de top doordringt. Soms zie je bij wedstrijden wel verspringers die ook deelnemen op het onderdeel sprint. Dit komt omdat de aanloopsnelheid bij het verspringen erg belangrijk is. Een enkele atleet, meestal een absolute topper, lukt het dan om op deze beide onderdelen de wereldtop te halen. Hierbij kun je denken aan de Amerikaan Carl Lewis die rond 1990 op de sprint (100 en 200 meter) en het verspringen kampioen werd.

T3.3 Werpen

Het speerwerpen stamt eigenlijk uit de tijd dat de mens afhankelijk was van de jacht. Ook het discuswerpen is al heel oud, getuige de beelden van discuswerpers uit de Griekse tijd. Naast deze onderdelen kennen we ook het kogelstoten en het kogelslingeren als wedstrijdonderdelen. De atleten die actief zijn bij de werponderdelen, zijn opvallend anders van postuur dan de loopers en springers. Dit komt doordat naast de techniek ook kracht erg belangrijk is om een goede prestatie te kunnen leveren. Toch zijn er tussen de verschillende werponderdelen ook veel verschillen, zowel in techniek als in lichaamsbouw. Je ziet dan ook bijna nooit dat een atleet op meerdere werponderdelen tot de wereldtop behoort.

De meest veelzijdige atleten vind je bij de zevenkamp (dames) en tienkamp (heren). Deze wedstrijden worden verdeeld over twee dagen. Zowel het lopen, het werpen als het springen komen bij de zeven- en de tienkamp aan de orde. In sommige landen worden daarom de wereld- en olympische kampioenen op de zeven- en tienkamp beschouwd als de beste sportmensen ter wereld.

Meer informatie over atletiek kun je vinden op de volgende internetsites:

www.atletiek.pagina.nl

www.knau.nl

www.gymlessen.nl.

Praktijkopdracht

1. Zoek eens uit hoe de dichtstbijzijnde atletiekvereniging bij jou in de buurt heet. Probeer via de internetsite van de KNAU het adres van de secretaris van de vereniging te achterhalen. Informeer vervolgens bij deze secretaris welke atletiekonderdelen je bij die vereniging kunt beoefenen. Informeer ook welke mogelijkheden er zijn om aan wedstrijden mee te doen.


Beoordeling atletiek totaal

Onderdeel

Beoordeling

Lopen


.....



Lopen totaal

Springen

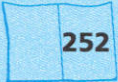
.....



Springen totaal

Werpen

.....



Werpen totaal

leerling		mede-leerling				docent			
4	3	2	1	4	3		2	1	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	