

Atletiek

NEGEN VOORBEELDEN VAN SPEELSE ATLETIEK LESSEN VOOR MYTYLSCHOLEN (school voor kinderen met een handicap)

Omdat de belastbaarheid zeer uiteen zal lopen zullen er zeker nog kleine aanpassingen moeten worden gemaakt in de lessen. Er kan gebruik worden gemaakt van een gymzaal maar voor duurloop is een veld aan te bevelen.

De lessen beginnen met een eenvoudig spelletje naar keuze als warming up. Bijvoorbeeld tikkertje, staartenroef, visnetje, overlooptje, stoktikkertje, jagerbal, iemand is hem en niemand is hem, ratten en raven, rood, wit en blauw etc.. Iedere les bestaat uit een leerdeel en een eindspel en/of wedstrijd. Deze delen kunnen onafhankelijk van elkaar gebruikt worden. Lessen kunnen ook in willekeurige volgorde worden gebruikt.

De lessen zijn als volgt verdeeld:

1. start en sprint, speelse vormen en mattenloop;
2. start en sprint, diverse uitgangshoudingen en uitdagingsloop;
3. hindernis of ritmelopen en estafette;
4. duurloop en dobbelsteenloop;
5. verspringen met aanloop en werp-loopspeel;
6. loop-werp-spring circuit en vakstoten;
7. medicinebal stoten en pendelestafette;
8. fietsbandwerpen/ringwerpen en pylonnen van de bank gooien;
9. balwerpen en kranten afwerpen.



LES 1

Start en sprint

Tweetallen waarbij de ene op de achterlijn staat en de andere een meter ervoor. Op teken van de docent starten beiden naar de middenlijn waarbij de achterste (A) de voorste (B) probeert te tikken voor een bepaalde lijn. Let op voldoende uitloop.

Wisselen van functie en een paar keer herhalen. Eventueel tweetallen wisselen als het niveauverschil te groot is.
A-----B -> looprichting

De afstand wordt iets groter. A blijft achter de achterlijn en op 1 meter ligt een lintje. B staat op 1.50 meter. Op het moment dat B het lintje pakt en wegloopt mag A gaan tikken. Wisselen.

Koetjes kopen:

A staat weer achter de achterlijn en steekt zijn hand ver uit naar B met de palm naar boven. B tikt deze hand aan en sprint weg. Het aantikken is het startsein voor A die weer probeert te tikken. Een schijnbeweging mag, maar wegtrekken niet. Wie van groep B ongetikt de lijn haalt heeft een punt. Welke groep heeft de meeste punten?

Materiaal

- per tweetal 1 lintje

Mattenloop

In iedere hoek van de zaal ligt, op ruime afstand van de muur, een mat. Op iedere mat staat een groepje van 3-5 leerlingen. De eerste van iedere groep loopt (linksom) een rondje om de matten en tikt de volgende aan die dan een ronde loopt. Welke groep is het eerste klaar?

Materiaal

- 4 turnmatjes



LES 2

Start en sprint

Vier groepjes van 5 leerlingen staan achter de achterlijn. Startcommando aanleren:

Op uw plaatsen: voet achter de lijn plaatsen.

Klaar: starthouding aannemen

Start: wegsprinten

Wie van de 5 is het eerste over de middenlijn? Doorlopen tot de overzijde en wachten tot de andere groepjes ook zijn geweest. Herhalen vanaf de andere zijde.

Alle variaties zijn mogelijk, bijvoorbeeld niveaugroepjes tegen elkaar, alle winnaars tegen elkaar, en 2^{de} en 3^{de} etc.

Halve klas tegelijk en wie het laatst over de middenlijn is valt af. Wie blijft over?

Maak gebruik van een andere starthouding o.a. rug in de looprichting, zit, buiklig, ruglig. Alles sterk afhankelijk van de mogelijkheden van de leerlingen.

Uitdagingsloop

Leerlingen staan in tweetal tegenover elkaar aan beide korte zijden van de zaal met op $\frac{1}{3}$ een pylon met een tennisbal erop. Op teken van de docent starten beide leerlingen waarbij A het balletje pakt en terugsprint en B probeert A te tikken voordat hij terug is.

A



B

Wie van groep A niet is getikt heeft een punt. Als A niet is getikt mag hij uitdagen om de volgende keer de pylon iets verder neer te zetten. Steeds wisselen van functie en na een paar keer de punten van de groep optellen.

Materiaal

- Per tweetal een pylon met 1 tennisbal



LES 3

Hindernisloop/ritmeloop

Er worden 2 tot 4 rijtjes van 4 hindernissen gemaakt (FIA hordes, hoogte aangepast aan niveau of andere hindernissen, bijvoorbeeld banken als dat niet te moeilijk is).

In 2-4 rijen in stroom over de hordes springen en links of rechts teruglopen.

Probeer allemaal in 3-pas te lopen dat wil zeggen 1 landing = R, L, R, L= afzet. Dus 4 voetcontacten tussen de hindernissen. Afstand aanpassen.

Probeer dit ook met het andere been over de hindernis.

Mogelijke variaties: 1-pas (2 voetcontacten) 2-pas (steeds andere voet over de hindernis) of 4-pas (5 voetcontacten) afstand aanpassen! Dit is wel moeilijk maar ook uitdagend!

Probeer het makkelijkste ritme met 2 of meer leerlingen tegelijk uit te voeren.

Materiaal

- 4 hordes per rijtje

Estafetteloop

2-4 rijtjes van 3-5 leerlingen staan opgesteld aan de korte zijde van de zaal. Op teken lopen de eerste leerlingen over een paar hindernissen, om een pylon aan het eind van de zaal en weer terug, tikken de volgende loper aan.

Als de laatste loper terug is, is de oefening klaar. Welk groepje wint?

xxxxx]]]] □

xxxxx]]]] □

Materiaal

- 1 x 4 hordes per rijtje kinderen
- 1 pylon per rijtje kinderen

LES 4

Duurloop

Alle leerlingen gaan vrij over het veld in rustig tempo lopen en moeten in een aangewezen vak stil gaan staan als ze denken dat er een ½ minuut voorbij is. Docent drukt stopwatch in. Wie benadert de tijd het best?

Datzelfde maar nu 1 minuut.

Op een rondje van 100 meter tot 200 meter loopt de docent voorop en de leerlingen volgen in zijn tempo. Tijd opnemen. Vervolgens gaan verschillende leerlingen een keer op kop en proberen het zelfde tempo te lopen. Wie van hen heeft het tempo het beste vastgehouden?

Materiaal

- 1 stopwatch
- pylonnen voor afzetten veld

Dobbelsteenloop

Klas verdelen in 4 groepjes. Voor ieder groepje staan 6 pylonnen op 10, 20, 30, 40, 50 en 60 meter. Deze zijn genummerd 1 t/m 6. Ieder groepje heeft een dobbelsteen. Eén van iedere groep gooit vanachter de startlijn de dobbelsteen en het hele groepje loopt om de pylon die het aantal ogen op de dobbelsteen aangeeft. De laatste van het groepje legt de pylon om. Volgende leerling gooit weer met de dobbelsteen en de groep loopt weer het aantal ogen. Als het nummer al een keer is gegooid moet er wel gelopen worden maar dan ligt de pylon al om. Welke groep heeft het eerst alle pylonnen om?

xxxx| □1 □2 □3 □4 □5 □6

Materiaal

- 6 pylonnen per groepje
- 1 foam dobbelsteen per groepje



LES 5

Verspringen

In de lengte van de zaal liggen 2-4 x 2 matten met verschillende tussenafstanden. 2-4 rijtjes op niveau. Vanuit een korte aanloop gaan de leerlingen met loopsprongen slootjespringen. Afzet op de ene mat en landing op de andere mat.

Probeer de afzet ook met het niet voorkeursbeen te maken.

Probeer nu te landen op 2 voeten.

Maak de slootjes steeds groter.

Vanuit een aanloop wordt een afzet gemaakt vanaf een springplankje en over een sloot gesprongen, landen op twee voeten op de (dikke) mat. De sloot wordt steeds groter gemaakt.

Meerdere niveaugroepjes maken.

Materiaal

- 2 turnmatjes per niveau
- 1 springplank
- 1 dikke mat

Werp-loopspel

Dwars over het midden van de zaal wordt op reikhoogte een toverkoord gespannen. In iedere hoek van de zaal staan 4 pylonen op voldoende afstand van de muur. De klas wordt in groepen van 4 of 6 leerlingen gesplitst. 1 groep staat in de starthoek. De andere groep staat met 2-tallen tegenover elkaar op 3 meter van de middenlijn (achter een mat of bank of pionen) en hebben per 2-tal een kleine medicinebal (gewicht van de bal aanpassen aan niveau). Op teken gaat het ene groepje 5 rondjes lopen en het andere groepje de bal over stoten. Iedere bal die over de toverkoord gaat is een punt waard. Hoeveel punten worden er gehaald tijdens de 5 rondjes (het lopen kan ook een voor een uitgevoerd worden)?

Wisselen van groepje en of functie.

Materiaal

- toverkoord
- 16 pylonen
- 1 bank per 3 tweetallen
- 2 medicineballen 1 kg
- 2 medicineballen 2 kg



LES 6

Loop-spring-werpcircuit

Er zijn 5 stationnetjes. Er wordt gewerkt in 2-tallen waarvan er een in actie is en de andere rust en telt. Bij ieder station kunnen twee 2-tallen actief zijn.

Alle oefeningen worden ½ minuut uitgevoerd. Steeds ½ minuut tijd om te wisselen van deelnemer en 1 minuut om te wisselen van station.

1. Spreid-sluit sprongen maken.
2. 2 pylonen op 15 meter waartussen 2-3 hindernissen. Heen en teruglopen om de pylonen en over de hindernissen springen (bijvoorbeeld horden, bank, van het ene turnmatje op de andere turnmat).
3. Medicinebal (of andere bal) tegen de muurstoten en vangen, vanaf haalbare afstand.
4. Sprint over 9 meter (volleybalveld) met de voet de lijn aantikken en weer terug.
5. Pylonen op 5 meter en 10 meter hinkelen over 5 meter links en 5 meter rechts en terug.

Materiaal

- 1 stopwatch
- 4 pylonen
- 2 horden
- 1 bank
- 2 turnmatten
- 1 medicinebal 1 en 2 kg

Vakstoten

Groepjes staan achter de afwerplijn. In de stootrichting wordt een aantal zones gemaakt d.m.v. een meetrol met afstanden. De groep stoot op volgorde en de punten worden opgeteld. Welke groep heeft de meeste punten?

Gestoten kan worden met o.a. medicinebal 1- of 2-handig. Materiaal afhankelijk van de mogelijkheden.

----- 4
----- 3
----- 2
----- 1

X X X X X

Materiaal

- meetrol
- 2 medicebal 1 kg
- 2 medicebal 2 kg



LES 7

Medicinebal stoten

Twee leerlingen tegenover elkaar in de breedte van de zaal. Tweehandig over stoten, bal niet vangen, maar laten stuiten.

Hetzelfde maar dan vanuit zit of kniezit zodat ze merken dat er gebruik wordt gemaakt van de benen.

Nu eenhandig waarbij de elleboog van de stootarm hoog is, de hand achter de bal en de andere arm in de werprichting. Gewicht van de rechtervoet naar de linkervoet en de bal goed “wegduwen”.

Materiaal

- per tweetal 1 bal
- verschillende soorten ballen kunnen gebruikt worden

Muurstootestafette

Enkele rijtjes achter een werplijn. Nummer 1 stoot de bal naar of tegen de muur. De bal wordt opgehaald nadat hij de muur heeft geraakt en nummer 2 stoot vanachter de werplijn. Welk groepje is het eerst klaar? Er kan gekozen worden voor een- of tweehandig stoten.

Materiaal

- 2 pylonnen voor uitzetten werplijn
- per groepje 1 bal

Pendelestafette

Groepjes van 5 leerlingen staan als volgt opgesteld: aan de ene zijde 3 leerlingen tussen 2 pylonnen en aan de andere zijde 2 leerlingen.

□ xxx □

□ xx □

Startlopers hebben een estafettestokje (groepje van 3) en lopen na het startsignaal naar de overzijde, om het groepje heen en geven het stokje aan de voorste loper die het op dezelfde wijze doorgeeft. Het is afgelopen als iedereen 2 x heeft gelopen en dus weer op de eigen plaats staat. Let op! Allemaal aan de zelfde kant om het groepje heen lopen.

Materiaal

- 4 pylonnen per groepje
- 1 estafettestokje per groepje

LES 8

Ringwerpen of fietsbandwerpen

Materiaal wordt in bovengreep vastgehouden. De niet-werpschouder in de werprichting. Band/ring wordt met slingerbeweging van achter naar voor weggeslingerd.

Na een paar keer oefenen met het materiaal achter van de grond oppakken waardoor automatisch van achter-laag naar voor-hoog wordt geoefend.

Midden in de zaal staat een bok. Vanuit 4 hoeken proberen de band om de bok te slingeren. 1 punt voor raken en 2 punten voor eromheen. Welke groep heeft het meeste punten. Bij gebruik van ringen proberen om vanaf de achterlijn de ring zover mogelijk naar de achterwand te werpen, zo mogelijk tegen de muur.

Materiaal

- fietsbanden en ringen, aantal afhankelijk van grote groep
- 1 bok

Pylonnen van de bank werpen

Twee groepen staan achter de achterlijn. Op de middenlijn staan 2 banken met daarop een aantal pylonnen. Iedere groep heeft zoveel mogelijk tennisballen. Van beide kanten wordt geprobeerd de pylonnen van de bank te werpen. Op teken alle ballen verzamelen in verband met veiligheid. Variatie: de afstand wordt vergroot. Dat wil zeggen een bank waar groep A naar gooit staat op de 3 meter lijn op het veld van groep B en de bank waar groep B naar gooit staat op de 3 meter lijn in het veld van groep A. Welke groep heeft het eerst zijn bank leeg.

Materiaal

- 2 banken
- 14 pylonnen
- ieder kind 3 tennisballen



LES 9

Balwerpen

Drijfbal: 2 groepen staan tegenover elkaar achter banken opgesteld. In het midden ligt een grote bal. Ze moeten proberen met een bovenhandse worp de bal over de achterlijn te drijven. Er worden zo veel mogelijk ballen gebruikt, aangepast aan het niveau van de leerlingen. Op teken van de docent worden de ballen weer verzameld.

Vanaf een haalbare afstand wordt een bal met strekworp tegen de muur geworpen. Op enige afstand voor de muur staan open kasten. Probeer de bal zo te werpen dat hij vanaf de muur in de kast butst.

Zelfde manier van werpen maar nu liggen er matten op de grond, of worden vakken getekend. Er worden verschillende afwerplijnen gemaakt steeds verder van de muur. Als het lukt mag je een lijn verder.

Materiaal

- grote fysiobal
- verschillende soorten ballen
- kast zonder bovenkant
- 4 turnmatjes
- 2 pylonen per afwerplijn

Krant afwerpen

Enkele stellen turnringen (zoveel als er groepjes zijn) worden iets naar beneden gehangen. In de lussen wordt een stok gestoken waarover een krant wordt gehangen.

Groepjes staan vanaf een haalbare afstand achter een afwerplijn. Met tennisballen wordt geprobeerd de krant van de stok af te gooien. In verband met de veiligheid worden op teken alle ballen weer verzameld. Welke groep heeft de krant het eerst eraf?

Materiaal

- turnringen
- 1 stok per set ringen
- 2 kranten per set ringen
- 2 pylonen per afwerplijn
- 4 vortexballen
- 3 tennisballen per kind

