



Proeven Funatletiek

In deze folder vind je wat inspiratie voor een aantal proeven die je kunt organiseren op een Fundag.

Deze folder is niet absoluut en zal regelmatig aangevuld worden met nieuwe ideeën. Elke organisator kan dus nieuwe proeven uitvinden of variaties aanbrengen op de hierin beschreven proeven. Heb je een goed idee en wil je dat delen met andere organisatoren? Stuur dan een mailtje met je proefbeschrijving naar owen@val.be, zodat we dit aan deze folder kunnen toevoegen.

Een Fundag bestaat uit 8 proeven:

- i) 1 sprintproef (vb. aflossing, estafette, zig-zag)
- ii) 1 hindernisproef (formule 1, hindernissenloop,...)
- iii) 1 uithoudingsproef (uithoudingsloop, zoektocht,...)
- iv) 2 werpproeven met 2 verschillende bewegingen (slingeren, stoten, bovenhandse worp)
- v) 2 springproeven met 2 verschillende bewegingen (hoogte, verte, hinken)
- vi) 1 coördinatie- en behendigheidspoor (hinken, evenwichtsparcours, ladderloop,...)

Voor elke proef krijgt men 15min de tijd, zodat het programma na 2u afgelopen is.

Wanneer je niet zeker bent over de proeven kun je deze altijd doorsturen naar één van de leden van de jeugdcel om ze na te kijken. Wanneer je met vragen zit rond de organisatie kun je ook één van onderstaande mensen contacteren:

Tenzij anders vermeld bij de proeven, zijn de proeven geschikt voor alle categorieën. Door kleine aanpassingen kunnen dezelfde proeven eventueel wat uitdagender gemaakt worden voor pupillen.

Betty Autrique – b_autrique@hotmail.com – lid Commissie Jeugd

Katinka Pottie – katinka.pottie@bloso.be - lid Commissie Jeugd

Ine Plovie - lid Commissie Jeugd

Owen Malone – owen@val.be – 02/4747236 – Vlaamse Atletiekliga

1. Sprint proeven:

1.1. *estafette*:

- Omschrijving:

Er wordt een startplaats afgebakend met kegels + een bepaalde afstand verder wordt een keerpunt geplaatst. De teams lopen tegen elkaar.

De eerste van elk team start na het startsignaal, loopt zo snel mogelijk naar het keerpunt en loopt terug. Hij geeft een voorwerp (aflossingsstok, rubber ring) door aan de volgende waarop deze op zijn/haar beurt begint te sprinten. Dit gaat zo door totdat iedereen 1 keer heeft gelopen. De totale tijd is het teamresultaat.

- Variaties:

Er kan een zigzag ingebouwd worden, een rol, kinderen moet ergens onder wanneer ze vertrekken, moeten over een dikke mat lopen,...

- Tip:

Laat de kinderen eens starten vanuit een andere positie. Vertrekken uit lage posities is ook een ideale voorbereiding voor het starten uit startblokken.

Bv. Starten na een rol, vanuit buiklig, ter plaatse lopen, in zit, ...

1.2. *Reuzeaflossing: 8x100m – 8x50m*

- Omschrijving:

Verspreid over de piste of het terrein worden kegels geplaatst op regelmatige afstand. In groep moeten de kinderen zo snel mogelijk 1 ronde (of meer ronden) proberen af te leggen in aflossingsvorm.

- Voorbeeld: piste van 400m – groepjes van 8

Om de 50m worden er kegels geplaatst. De nummers 1 van de groepjes plaatsen zich aan de start, de nummers 2 aan de volgende kegel, enz.

Na het startsignaal starten de nummers 1 en sprinten naar de eerste kegel. Daar geven ze hun aflossingsstok door aan de volgende loper van het team. Dit gaat zo door tot het laatste teamlid over de finish komt.

- Tip:

Deze proef is ideaal als gezamenlijke apotheose, want meerdere teams (meer dan 2) kunnen tegen elkaar lopen.

Bij een aflossing over een officiële afstand kun je achteraf de totaal tijd vergelijken met het Belgisch record of Wereldrecord.

1.3. *Risicosprint*:

Het doel van deze proef is om de eigen loopsnelheid en tijd te leren inschatten.

- Voorbereiding:

Baken de startzone af. Om de 5m staat een kegel op de piste. Bij deze kegels liggen een aantal voorwerpen.

Aan de eerste kegel liggen bijvoorbeeld een aantal bronzen medailles, 2^e kegel zilveren medailles en aan de 3^e kegel liggen gouden medailles. Dit kunnen ook kaarten zijn met bepaalde kleuren, verschillende voorwerpen,...

- Omschrijving

Vorbereitung: Alle deelnemers staan naast elkaar aan de startlijn. Na het startsignaal sprinten ze zo snel mogelijk weg van de startlijn. Na 5 seconden fluit de groepsbegeleider af en kijken de kinderen aan de hoeveelste kegel ze geraakt zijn. Nu hebben de kinderen een idee van de tijd die ze nodig hebben om tot aan een bepaalde kegel te geraken.

Proef: De eerste deelnemer van elke ploeg staan aan de startlijn. Bij het startsignaal vertrekken ze. Beide kinderen krijgen 10 seconden om zo snel mogelijk naar een kegel te gaan, een voorwerp mee te nemen en dit terug te brengen naar de start. Ze kiezen zelf tot welke kegel ze lopen. De voorbereidende oefening van 5 seconden moet ongeveer een idee gegeven hebben tot welke kegel ze kunnen geraken.

Lukt dit niet binnen de 10 seconden dan moeten ze het voorwerp terugleggen en krijgen ze geen punten. Vervolgens vertrekt de volgende, enz. totdat de volledige groep aan de beurt geweest is. De deelnemers vertrekken dus 1 voor 1, en niet in aflossing.

Na afloop wordt het aantal gouden, zilver en bronzen medailles geteld. Een gouden medaille telt voor 3 punten, een zilveren voor 2 punten en een bronzen voor 1 punt. Wanneer iedereen erin geslaagd is om een voorwerp terug te brengen krijgt de ploeg een bonus van 1 punt per teamlid. Uiteraard kun je andere voorwerpen gebruiken zoals letters, nummers, kleuren,...

Omdat het voor de jongste benjamins moeilijk is om tijd en afstand in te schatten, kun je met een volledige ploeg benjamins beter puzzelloop doen. Bij een gemengde groep kan de begeleider richtlijnen geven aan de benjamin tot welke kegel hij moet proberen te lopen.

- Variatie:

Ballon risicosprint: Het kind slaat bij de start een ballon omhoog. Hij dient naar een kegel te lopen naar keuze en terug te zijn vooraleer de ballon op de grond valt. Probeer zoveel mogelijk punten te behalen met de 8 teamleden, of probeer zo rap mogelijk 30 punten te behalen, of probeer de ballon zo lang mogelijk in de lucht te houden.

1.4. Puzzelloop:

=Een variatie op estafette

- Omschrijving:

In estafettevorm moeten de kinderen 1 voor 1 een puzzelstuk gaan halen. De eerste van wie de puzzel compleet is en kan raden wie/wat erop staat is gewonnen.

Kan ook gedaan worden met torens (wie de hoogste toren kan bouwen), vier-op-een-rij (om het eerst 4 op een rij),...

1.5. Bandensprint:

- Omschrijving:

Voor elk team liggen evenveel banden verspreid op verschillende afstand van de startlijn. De teams starten na elkaar, maar de teamleden starten tegelijkertijd. Binnen een opgegeven tijd moet elk kind in een band staan. Vooraf mogen ze afspraken maken wie naar welke band gaat. Zo kunnen ze afspreken dat de beste loper naar de verste band sprint.

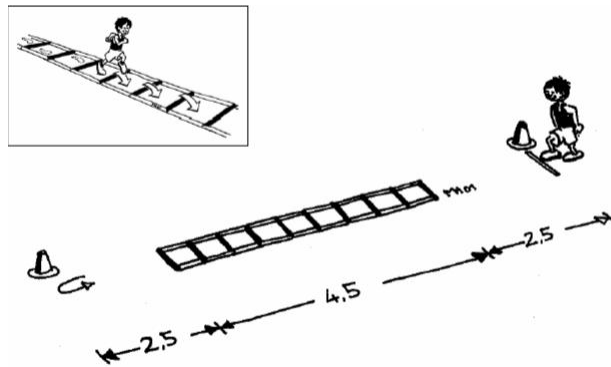
Na het startsignaal loopt iedereen naar een band en op het stopsignaal (bijv. na 5 sec) moet iedereen in een band staan. Afhankelijk van de afstand tot de finishlijn heeft elke band een verschillende score. Blijft een band leeg, dan kan hier geen score aan worden toegekend.

Welk team behaalt binnen de opgegeven tijd de meeste punten?

- Variatie:

Er ligt een voorwerp in de banden en deze moet in de opgegeven tijd naar de start gebracht worden. Je kunt bijvoorbeeld blaadjes met de score in de banden leggen en deze blaadjes moeten binnen de tijd binnengebracht worden. Zo kunnen de scores gemakkelijk opgeteld worden.

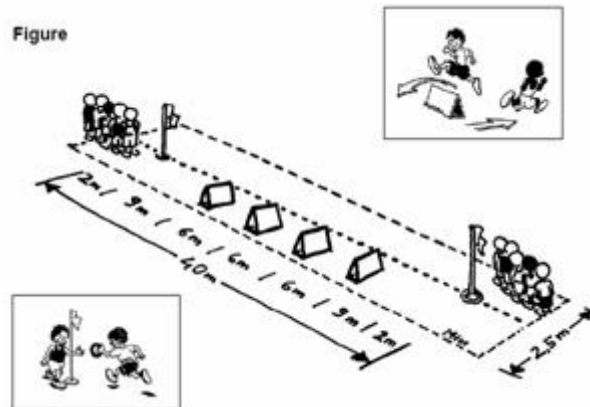
1.6. Ladderloop (coördinatie) (KA) – ook mogelijk als coördinatieproef



- Voorbereiding: zie figuur
Een ladder (touw met houten latjes op gelijke afstand ertussen wordt op de vloer gelegd of bevestigd met tape. De afstand tussen de latjes bedraagt ongeveer 50cm. 2 kegels staan 2.5m voor en achter de ladder.
- Omschrijving:
Het eerste teamlid start aan de startlijn aan de eerste kegel, loopt door de ladder tot aan de kegel aan de overkant, hij/zij tikt de kegel en loopt terug door de ladder tot aan de startkegel. Hier stopt de klok. De beste tijd van 2 pogingen geldt. Voor het teamresultaat worden de tijden van alle teamleden samengeteld. Wanneer een deelnemer een vakje mist of buiten de ladder loopt krijgt deze persoon een strafpunt. Per strafpunt worden 10 honderdsten bijgeteld bij het teamresultaat.
- Variaties:
Kan ook in aflossingsvorm uitgevoerd worden, waarbij de totale teamtijd geldt als teamresultaat na het optellen van de straf tijd.

2. Hindernisproeven:

2.1. Sprint/horden aflossing (KA):



- Opstelling: zie figuur
- Uitvoering:
 - Mogelijkheid 1: 1 baan wordt voorzien voor de vlakke aflossing, 1 baan voor de aflossing met horden. Het eerste team begint met de vlakke aflossing, het andere team met de horden. De eindscore is de tijd wanneer alle teamleden heen en weer gelopen hebben. Wanneer er in het ene team 1 atleet minder is loopt de eerste 2x. Nadien wordt gewisseld.
 - Mogelijkheid 2: de ene helft van het team staat aan de ene paal, de andere helft aan de andere zijde van de estafettezone. De startloper loopt over de hindernissen en geeft de ring (of stok) door aan de volgende atleet, die de afstand zonder hindernissen aflegt. De estafette is afgelopen als alle atleten zowel de hindernissen als het vlakke gedeelte doorlopen hebben. Daarna is het de beurt aan het andere team.
 - Mogelijkheid 3: Deze wedstrijd kan met 2 of meer teams tegelijk betwist worden om het wedstrijdelement te benadrukken. Het ene team start dan aan de vlakke sprint, de andere met de hordesprint. Ze vertrekken tegelijkertijd en het kind loopt de ene lengte, draait rond het keerpunt, loopt de lengte terug en lost af. Zo proberen de tegenstanders in te lopen op elkaar.

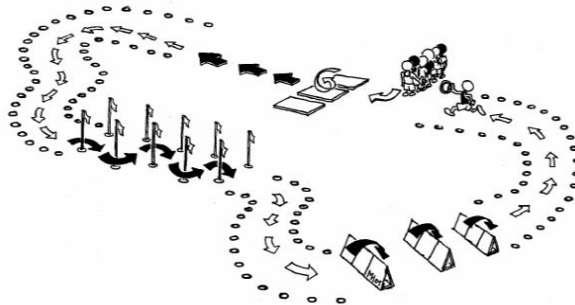
2.2. Uitdagingsloop over hindernissen:

- **Vorbereiding:**
Over een afstand van 60m staan allerlei hindernissen verspreid met een maximale hoogte van 40 cm bij de benjamins, 60 cm bij de pupillen en 76 cm bij de miniemen. Deze hindernissen staan op onregelmatige afstand van elkaar maar in een rechte lijn.
- **Omschrijving:**
In beide teams dagen individuele teamleden elkaar uit. Ze kunnen zelf iemand kiezen uit de andere ploeg waartegen ze willen lopen en kunnen daarbij rekening houden met lengte, leeftijd,... De begeleiders helpen mee om evenwaardige koppels samen te stellen.
De samengestelde koppels lopen tegen elkaar de 60m hindernissenloop. Na het startsignaal lopen deze atleten zo snel mogelijk over de hindernissen naar de aankomstlijn.
Degene die eerst over de aankomstlijn komt krijgt 3 punten, de 2^e krijgt 1 punt. Wanneer het niet duidelijk te zien is wie wint, krijgen beide deelnemers 2 punten. Wie niet alle hindernissen neemt of niet aankomt krijgt 0 punten.
Alle teamscores worden samengeteld en de ploeg met de hoogste teamscore wint.

2.3. Formule 1 (KA):

=Aflossing als combinatie van vlakke sprint, hindernissenloop, en slalom.

- **Opstelling:** zie figuur

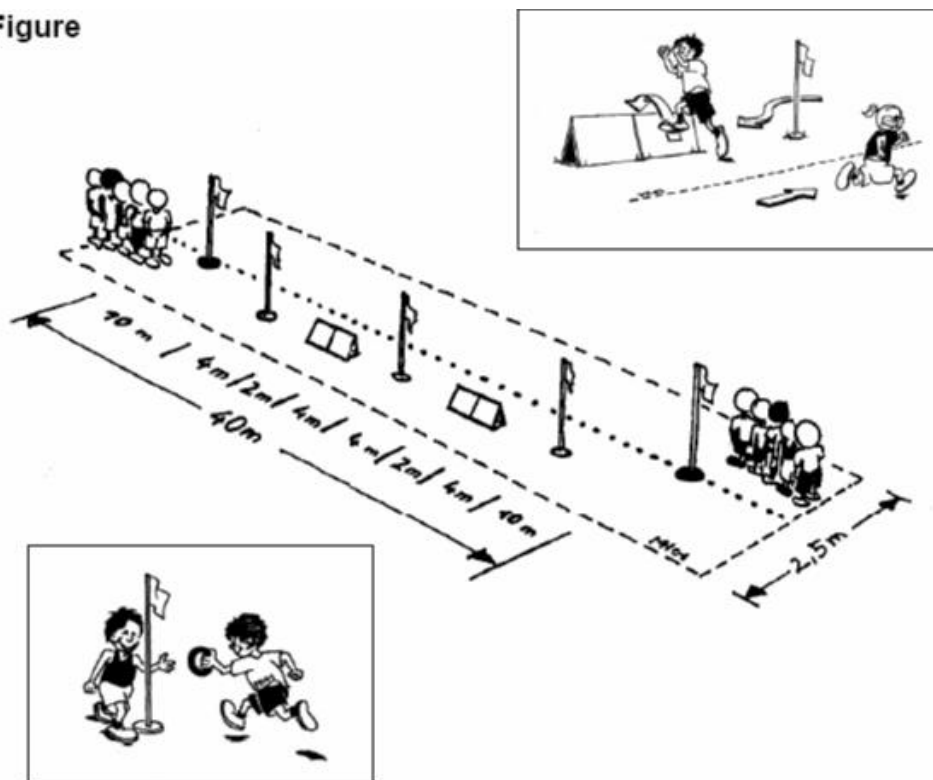


- **Procedure:**
De afstand van het hele parcours is ongeveer 60 tot 100m lang en bestaat uit een vlak gedeelte, een gedeelte met hindernissen en een slalomgedeelte. In de oorspronkelijke formule dient begonnen te worden met een voorwaartse rol (lage startpositie). Daarom gebruik je best een stomp voorwerp als aflossingsstok. (bijv. een zachte ring). Het eerste groepslid begint dus met een koprol, sprint naar de slalom, loopt zigzag tussen de palen (of speren of kegels) loopt over de horden en geeft de ring of stok door naar de volgende.

De competitie kan met meerdere teams tegelijk betwist worden om het wedstrijdelement te benadrukken. Voorzie hiervoor wel voldoende plaats in de slalom en over de horden.

2.4. Sprint/horden slalom – Zigzag

Figure



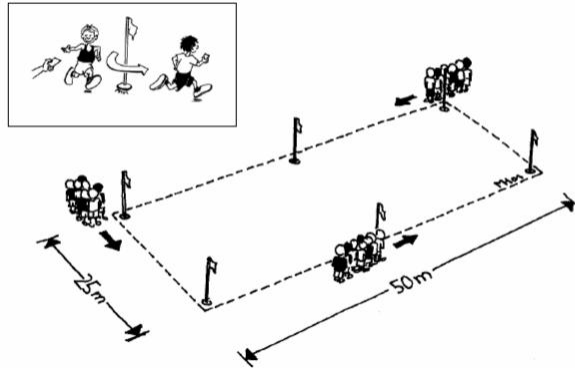
- Opstelling: zie figuur
- Omschrijving:

Zelfde principe als sprint/horden aflossing maar nu moet een slalom gedaan worden en zijwaarts met schaarsprong over de horden gesprongen worden.

 - Mogelijkheid 1: 1 baan wordt voorzien voor de vlakke aflossing, 1 baan voor de aflossing met slalom. Het eerste team begint met de vlakke aflossing, het andere team met de slalom. De eindscore is de tijd wanneer alle teamleden heen en weer gelopen hebben. Wanneer er in het ene team 1 atleet minder is loopt de eerste 2x. Nadien wordt gewisseld.
 - Mogelijkheid 2: de ene helft van het team staat aan de ene paal, de andere helft aan de andere zijde van de estafettezone. De startloper loopt via de slalom en geeft de ring (of stok) door aan de volgende atleet, die de afstand zonder slalom aflegt. De estafette is afgelopen als alle atleten zowel het slalomparcours als het vlakke gedeelte doorlopen hebben. Deze wedstrijd kan met 2 of meer teams tegelijk betwist worden om het wedstrijdelement te benadrukken. Het ene team start dan met de vlakke sprint, de andere met de hordesprint en proberen elkaar in te halen.
 - Mogelijkheid 3: Deze wedstrijd kan met 2 of meer teams tegelijk betwist worden om het wedstrijdelement te benadrukken. Het ene team start dan aan de vlakke sprint, de andere met de hordesprint. Ze vertrekken tegelijkertijd en het kind loopt de ene lengte, draait rond het keerpunt, loopt de lengte terug en lost af. Zo proberen de tegenstanders in te lopen op elkaar.

3. Uithoudingsproeven:

3.1. Uithoudingsloop (KA)



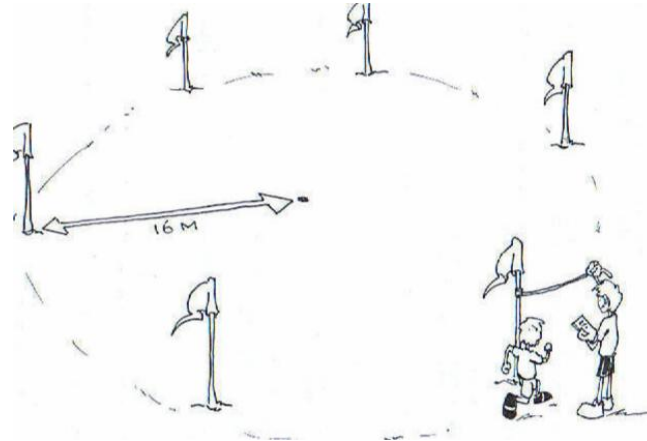
- Opstelling:
Zie figuur (afstanden kunnen aangepast worden afhankelijk van de beschikbare ruimte)
- Omschrijving:
Elk team krijgt een afzonderlijk startpunt (thuiskamp) langs het parcours. Alle atleten starten samen. Elk teamlid moet gedurende 6-8 min zoveel mogelijk rondjes trachten te lopen. Elk teamlid krijgt bij de start een kaartje (knikker, rekkertje,...). Wanneer men een volledige ronde heeft afgelegd, gooit hij/zij het kaartje in een bak en krijgt hij/zij er een nieuw. Regelmatig wordt de tijd aangegeven hoelang de kinderen al bezig zijn (halfweg, nog 1',...). Na afloop worden per team het aantal kaartjes geteld. Het team dat het meeste kaartjes heeft verzameld, wint. Enkel volledige ronden worden geteld.
- Variaties:
Er kan eindeloos gevarieerd worden in deze vorm. Het belangrijkste is dat de kinderen gedurende een aantal minuten aan het lopen zijn. Ze kunnen daarbij bijvoorbeeld ook puzzelstukjes verzamelen, waarna ze moeten raden wie er op de puzzel staat, enz. Letters verzamelen en zoveel mogelijk woorden maken van deze letters.

3.2. Oriëntatiezoektocht: voorwerp halen en terugkomen:

- Omschrijving
Elke groep heeft een plattegrond van het terrein en een antwoordformulier. Op de plattegrond staan dertien punten aangegeven in een willekeurige volgorde. Elk team dient een bepaalde volgorde af te leggen. Op teken van de leider start iedere groep naar een ander nummer. Dit nummer is een kegel die op een bepaalde afstand in het veld staat. Bij de kegel aangekomen kijkt de groep onder de kegel. Ze vullen op hun antwoordformulier in wat onder de kegel ligt (bv. Foto, speelkaart, letter,...). Daarna loopt de groep terug naar de startplaats, loopt daar een rondje rond een kegel en vertrekt weer naar de volgende plaats. Na afloop wordt gecontroleerd of iedereen naar de goede kegel is gelopen en ze alle antwoorden hebben kunnen vinden.
De doelstelling kan zijn om zo snel mogelijk naar alle kegels gelopen te hebben, of binnen een bepaalde tijd zoveel mogelijk antwoorden verzameld te hebben.

Variaties: fotozoektocht (foto's vinden en raden wie op de foto staat), op elke locatie vinden ze een vraag terug en ze moeten het antwoord aan de begeleider op de startplaats gaan vertellen,...

3.3. Progressieve uithoudingsloop



- Opstelling:
zie hierboven
Een ronde of rechthoek van ongeveer 100m wordt uitgetekend.
- Uitvoering:
Het volledige team vertrekt aan een bepaald tempo. Elke ronde moet telkens een beetje rapper worden afgelegd. Afhankelijk van de afstand van de ronde kan de tijd per ronde worden bepaald. Alle groepsleden moeten binnen zijn binnen de tijd. Wanneer iemand achterblijft moet deze uit de race stappen. Het aantal punten is het aantal ronden dat iemand kan afleggen binnen de vastgelegde rondetijd. Als iedereen afgevallen is worden alle punten samengeteld. Het begintempo wordt bepaald per leeftijdscategorie zodat de besten ongeveer 5' moeten lopen.

Een voorbeeld van een tijdstabel vind je hieronder:

Snelheid	Tijd (sec/100m)	Totaaltijd
8km/u	45"	45"
9km/u	40"	1'25
10km/u	36"	2'01
11km/u	33"	2'34
12km/u	30"	3'04
13km/u	27"	3'31
14km/u	25"	3'56
15km/u	23"	4'19

4. Springproeven

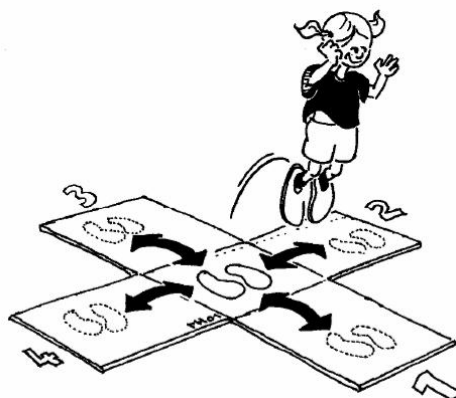
4.1. Voorwaartse squat-sprongen - kikkersprong



- Opstelling: zie figuur
- Procedure:
Het eerste teamlid staat met beide voeten achter de startlijn en voert een voorwaartse squatjump (kikkersprong) uit met beide voeten samen. De helper duidt de startplaats voor de volgende atleet aan. Dit is het lichaamsdeel dat zich het dichtst bij de startlijn (meestal de hielen dus). De 2^e springer gaat met de tippen van de voeten achter deze markering staan en voert ook een kikkersprong uit. Dit gaat zo door tot elk teamlid 1 keer gesprongen heeft. De totale afstand wordt opgemeten en geldt als teamresultaat.

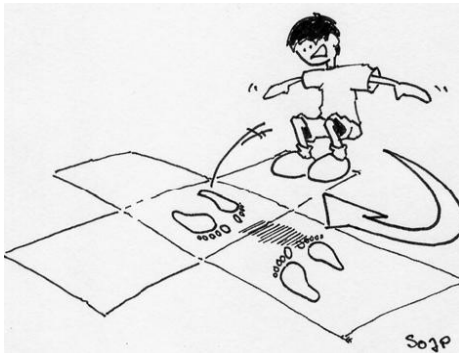
4.2. Cross-hopping

= 2-benige sprongen met verandering van richting



- Opstelling: zie figuur
Het kruis kan op een mat getekend worden, op de grond, met tape afgebakend worden,...

- **Uitvoering:**
Vanuit het centrum van het kruis springt de atleet achtereenvolgens voorwaarts, rugwaarts, naar rechts en naar links. Na elke sprong moet teruggekeerd worden naar het midden. Gedurende 15" springt de atleet zo vaak mogelijk. Iedere sprong telt op voorwaarde dat de voeten samen blijven en allebei in de zone terecht komen. Per ronde kunnen dus 8 punten worden gescoord. De beste score van de 2 pogingen per atleet telt voor het eindtotaal. De totaalscore van het team is het aantal sprongen van alle atleten samen.
- **Variatie:**
Voor de jongste benjamins (6-7 jaar) is deze proef meestal te moeilijk. Daarom kun je deze groep beter enkel voorwaartse sprongen doen of enkel zijwaartse sprongen. Er wordt dan dus gehopt op 2 vakjes. Ook hier telt elke sprong en telt de beste van 2 pogingen.
Ook kan een hinkelspel worden uitgetekend waarbij afwisselend op 1 been of 2 benen moet geland worden, met een halve draai op het einde. Het aantal sprongen dat ze kunnen doen gedurende een bepaalde tijdsperiode geldt als individueel resultaat. Een hinkelspel kan ook als aflossing worden gedaan.



4.3. Verspringen in zones:

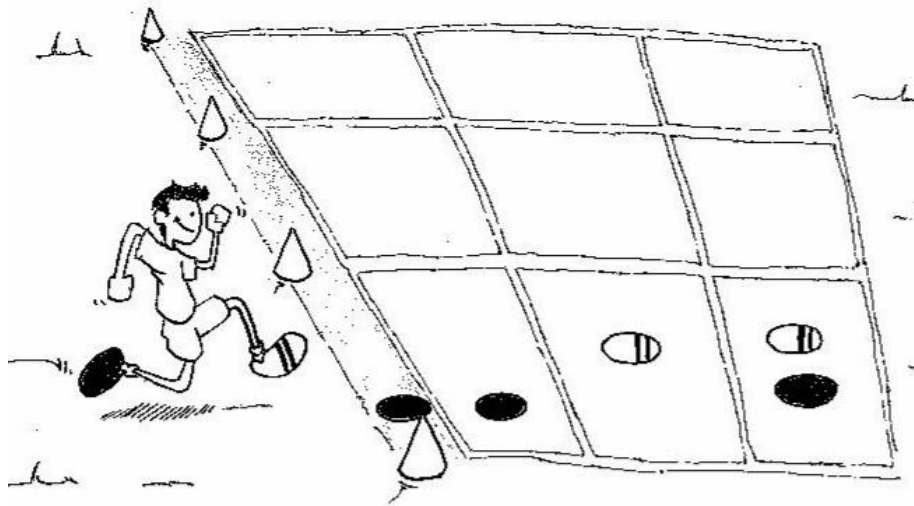
- **Opstelling:** Aanloop van ongeveer 15m en een verspringbak. In de bak zijn vakken gemaakt van een halve meter groot. Het voorste vak levert 1 punt op, het 2^e vak 2 punten, enz.
- **Omschrijving:**
Elke teamlid springt 3 keer. De beste score telt voor het individuele resultaat. De bestscores worden bij elkaar opgeteld voor het eindresultaat.
OF: De hele groep krijgt 2 minuten om te springen. De volgende mag pas springen als de voorgaande uit de bak weg is. De totale score wordt opgeteld en genoteerd. De kinderen moeten in dezelfde volgorde springen, ze mogen geen beurt overslaan.

4.4. Teamschaarspringen:

- Opstelling:
Gewone hoogspringopstelling.
- Omschrijving:
Iedere ploeg heeft 5 minuten tijd om te springen. De ploeg spreekt onderling af op welke hoogte de lat wordt gelegd. Wanneer de lat erafvalt moet de groep de lat er zelf weer opleggen.
De lat mag enkel hoger gelegd worden en niet lager. Niet te hoog beginnen dus en op een hoogte dat iedereen zo lang mogelijk kan springen. Er wordt gesprongen met een schaarsprong.

Probeer in 5 minuten zoveel mogelijk gelukke sprongen te behalen + een zo groot mogelijke totaalscore van de beste resultaten van elk teamlid.
Of: alle bestsprongen van iedereen worden opgeteld en dit vormt dan het eindresultaat.

4.5. Hinkstapspringen in zones



- Opstelling: zie figuur
Er worden 4 zones bepaald. Een afstootzone, een hinkzone, een stapzone en een sprongzone.
Je kunt de kinderen helpen bij de uitvoering door voetafdrukken op de grond te tekenen waaraan ze kunnen zien met welke voet ze moeten landen.

Puntenscore benjamins

- Opstelling 1: 1m tussen de lijnen = 1 punt
- Opstelling 2: 1m25 tussen de lijnen = 2 punten
- Opstelling 3: 1m50 tussen de lijnen = 3 punten

Puntenscore pupillen

- Opstelling 1: 1m50 = 1 punt
- Opstelling 2: 1m80 = 2 punten
- Opstelling 3: 2m15 = 3 punten

- Uitvoering

Na een aanloop van maximum 5 m stoot de atleet af in de afstootzone en maakt een hink, een stap en een sprong. De atleet mag kiezen bij welke opstelling hij begint. Iedereen krijgt 2 pogingen en de beste poging telt. Achteraf worden de beste scores bij elkaar geteld om het teamresultaat te bekomen.

4.6. Polsstokverspringen (vanaf pupil)



- Opstelling: zie figuur

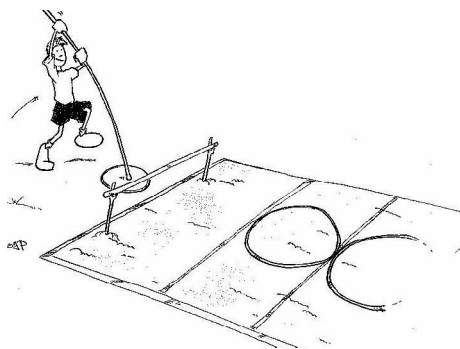
- Omschrijving:

De atleet vertrekt achter een lijn en krijgt 5m om drie aanlooppassen te maken, de stok op de eerste ring (afstootzone) te plaatsen en zo ver mogelijk in één van de volgende ringen (zones) te springen. De teamscore is het totaal aantal punten verzameld door alle kinderen. Ieder kind krijgt twee pogingen waarvan de beste telt voor de teamscore.

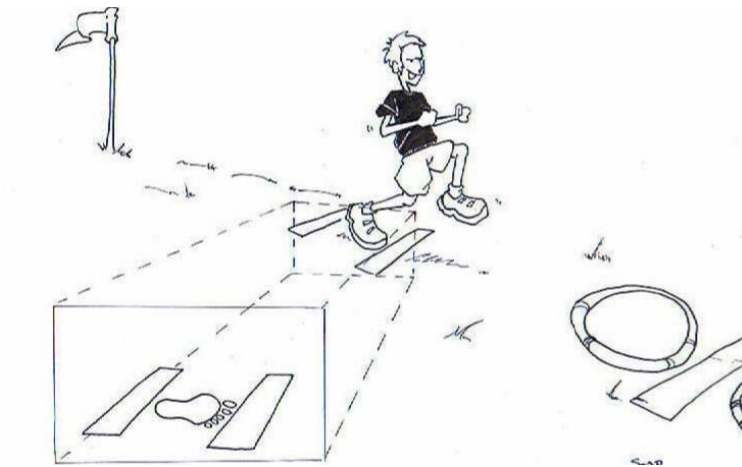
De afstoot moet gebeuren met 1 been. Door op de polsstok te steunen atleet zich zo ver mogelijk voorwaarts te verplaatsen naar de zones (banden, matjes,...)
De polsstok mag niet langer zijn dan 2m. Plaats zeker een helper bij deze proef

- Variatie voor de ouderen (miniemen):

In zandbak over een hindernis springen en landen in zones in de verspringbak.



4.7. Precisieverspringen



- Opstelling: zie figuur
- Omschrijving:
Vertrekkende van een 10m aanloop moet de atleet afstoten in een zone en proberen zo precies mogelijk te landen in een hoepel. De hoepels worden aaneengesloten gelegd in de zandbak.

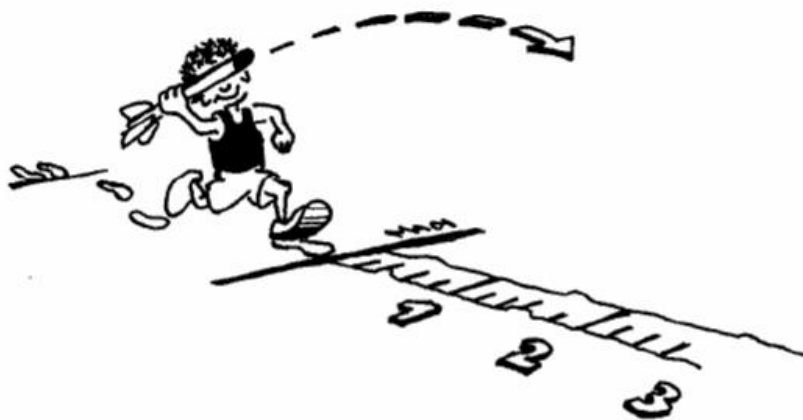
De scores worden als volgt toegekend:

- û 3 punten wanneer men landt in een hoepel, ook al is de landing onstabiel
- û 1 extra punt wanneer men stabiel landt met beide voeten op de grond
- û 1 extra punt wanneer de afstoot gebeurde tussen de lijnen van de afstootzone.
- û 1 extra punt voor elke hoepel die men verder springt dan de eerste hoepel.

Elke atleet krijgt 2 pogingen waarvan de beste score meetelt voor het eindresultaat.

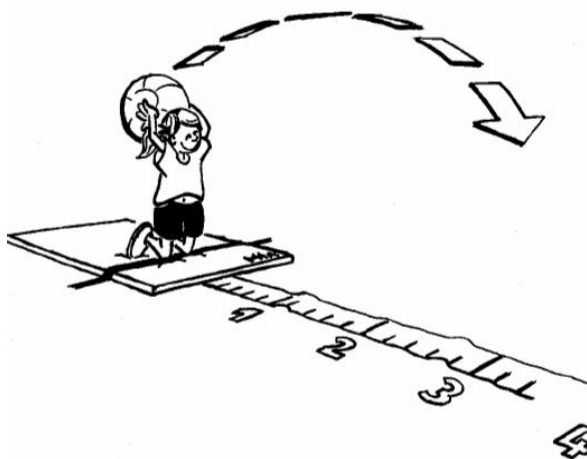
5. Werpproeven

5.1. Kids' speerwerpen



- Opstelling: zie figuur.
Er kunnen zones getekend worden op de grond, er kan een meetlint worden gelegd,...
- Omschrijving:
Na een korte aanloop van maximum 5m werpt de atleet een mousse speer (of vortex speer). De poging wordt opgemeten tot op 20 of 25cm nauwkeurig of door gebruik te maken van zones. Elke deelnemer krijgt 2 pogingen waarvan de beste telt. De beste scores worden opgeteld voor de teamscores.
- Veiligheid:
Voor de veiligheid van de kinderen (en om de gewoonte al aan te leren voor later) is de werpzone strikt verboden voor de kinderen en worden dus enkel de helpers daar toegelaten.

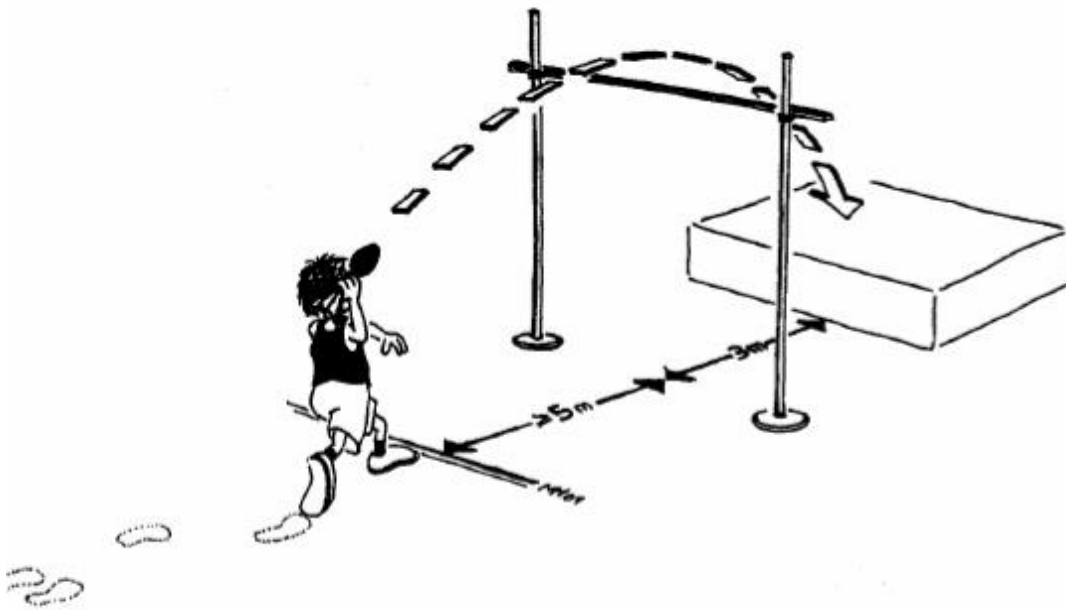
5.2. Kniewerpen



- Opstelling: zie figuur
Er kan gewerkt worden met zones, met een meetlint,...

- **Uitvoering:**
Vanuit kniestand gooit een kind een medecinebal van 1kg boven het hoofd zover mogelijk weg. Elk kind krijgt 2 pogingen waarvan de beste van de 2 telt en meetelt voor de teamscore.
- **Variaties:**
Er kan met ander materiaal geworpen worden en op andere manieren bovenhoofds, borstpas,...

5.3. Doelwerpen over een hindernis



- **Opstelling:** zie figuur
Er worden startlijnen getrokken op 5m van de barrière, 6m, 7m en 8m. De barrière is ongeveer 2m tot 2,5m hoog
- **Omschrijving:**
Met een mousse speer, vortex speer, tennisbal,... moet men proberen een target te raken aan de andere kant van de barrière. De startlijn varieert van 5m van de barrière tot 8m van de barrière.
De barrière is 2 tot 2.5m hoog.
- **Puntentelling:**
Wanneer men gooit over de barrière maar het target mist scoort men 1 punt.
Wanneer men gooit vanaf de 5m lijn en het target raakt scoort met 2 punten
Wanneer men gooit vanaf de 6m lijn en het target raakt scoort met 3 punten
Enzovoort

5.4. Rotatiewerpen



- Opstelling zie hierboven (bijvoorbeeld een voetbalgoal, 2 hoogspringstaanders, slalompalen).
- Uitvoering:
De volledige zone is opgedeeld in 3 delen. De atleet probeert met een slingerbeweging een voorwerp (een ring, een rubber discus, een balletje aan een lint) naar het doel te werpen. De arm moet volledig gestrekt blijven.
Voor rechtshandigen telt de opstelling zoals op de figuur wordt weergegeven (rechtse zone= 3 punten). Voor linkshandigen moeten de punten uiteraard anders worden toegekend. Elke deelnemer krijgt 2 pogingen waarvan de beste telt voor het teamresultaat.

5.5. Achterwaarts werpen



- Opstelling: zie figuur
- Uitvoering:
De deelnemer staat met beide benen naast elkaar met de rug naar de werprichting. De hielen staan voor de startlijn. In de beginpositie wordt de bal met gestrekte armen voor zich gehouden. De deelnemer buigt diep door de benen en gooit de bal over het hoofd achterwaarts zo ver mogelijk weg. Als de bal weggegooid is mag er een kleine stap naar achter gezet worden. Elke deelnemer krijgt 2 pogingen van welke de beste poging telt.

- Score:
Men kan werken met de exacte afstand (op 25 cm nauwkeurig) of met zones.

5.6. Risicostoten:

- Opstelling:

Er wordt een zone afgebakend tussen 4 kegels. Vanaf die zone worden lijnen getrokken op 2m, 4m, 6m, 8m.

- Omschrijving:

De bedoeling is om vanaf een lijn naar keuze te stoten in de werpzone. De bal mag niet neerkomen voor de werpzone en niet na de werpzone. Het kind mag dus zelf kiezen vanaf welke lijn hij stoot.

Hoe verder je staat hoe meer punten je haalt. Wie niet in het doel geraakt krijgt geen punten.

Elk kind krijgt 3 pogingen waarvan de beste telt

Alle geldige pogingen worden bij elkaar opgeteld en dit vormt het teamresultaat.

5.7. Muurstootestafette:

- Omschrijving:

Sta met de groep in een rij achter de kegel. Nummer 1 stoot de medicinebal tegen of in de richting van de muur. De bal wordt opgehaald nadat de bal de muur heeft geraakt en je geeft de bal door aan nummer 2, ...

In 2 minuten tracht je zoveel mogelijk ballen tegen de muur te gooien.

5.8. Puntenslingeren:

Doel: om het meest fietsbanden slingeren om kegels en palen.

- Omschrijving:

In het veld staan kegels en pallen (slalompalen) opgesteld. Elk kind krijgt 4 fietsbanden. Vanachter de werplijn slinger je om beurten de banden om de kegels en palen. Je gooit met een slingerworp.

De voorste kegels tellen voor 1 punt. De tweede rij telt voor 3 punten en de laatste rij met palen telt voor 5 punten.

Nadat elk teamlid gegooid heeft, worden de punten bij elkaar opgeteld.

5.9. Vakslingeren:

Doel: zoveel mogelijk fietsbanden slingeren in de vakken.

In het veld zijn vakken gemaakt. De vakken liggen met drie meter tussenruimte van elkaar af.

Ieder kind heeft vier fietsbanden. Van achter de werplijn slinger je om beurten de banden in de vakken. Je gooit met een slingerworp. Je kunt pas punten scoren als je voorbij de 5 meterlijn gooit.

De fietsbanden die buiten de vakken liggen worden niet meegeteld.

De gescoorde punten van de hele groep worden bij elkaar opgeteld en genoteerd op de scorekaart.

6. Combinaties:

Naast pure werpproeven, springproeven, ... zijn er ook combinaties mogelijk. Meestal worden de werp- of springproeven dan gecombineerd met lopen.

Bv. Run and throw

In deze proef wordt een parcours afgelegd waar men op verschillende plaatsen verschillende werpproeven moet uitvoeren. Bijv. een ring over een kegel gooien, zonewerpen, werpen in een doos, ... Tijdens 1 omloop probeert het kind zoveel mogelijk punten te verzamelen. Daarna is het volgend teamlid aan de beurt.

Bv. Run and Jump

7. Besluit

Dit zijn slechts enkele proeven die mogelijk zijn tijdens de organisatie van de AtletiekFundagen. Ook de proeven die tijdens de jeugddag aan bod komen zijn hiervoor geschikt.

Met deze handleiding hopen we trainers en atletiekbestuurders van voldoende inspiratie en motivatie voorzien te hebben om mee te helpen om atletiek op een verantwoorde en leuke manier aan te bieden.

Nu is het aan jullie, organiseer eens een AtletiekFundag, en kijk hoeveel plezier kinderen eraan beleven.

Veel atletiekplezier!