

Algemeen

Deze reader is ontstaan uit het hergebruik van hoofdstukken uit de Leidraad bij de cursus Jeugd Atletiekleider (oude stijl trainersopleiding) De leidraad maakt deel uit van de ondersteunende informatie. De inhoud is relevant en geschikt om je te ondersteunen tijdens je opleiding voor niveau 3 trainer.

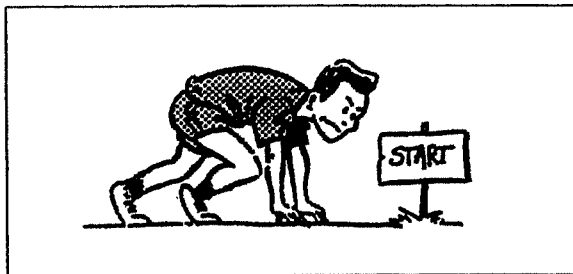
De codering en nummering van de hoofdstukken verwijzen naar de totaal indeling van de leidraad en heeft geen betekenis tijdens deze opleiding.

De opdrachten die worden vermeld mogen maar moeten niet worden uitgevoerd.

De reader is op A4 weergave.

Hoofdstuk 6

Het lopen

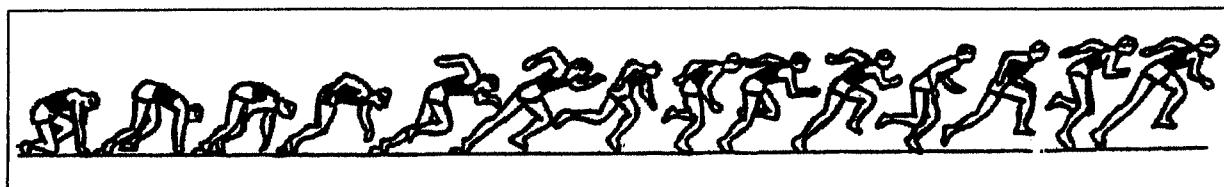


Algemeen.

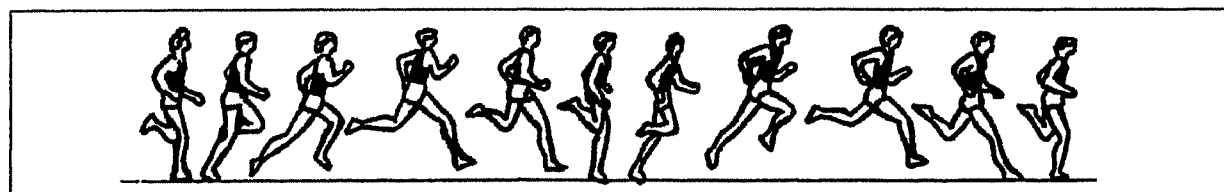
Van de drie hoofdvormen uit de atletiek, het lopen, springen en werpen, is het lopen de bewegingsvorm die het kind het eerst beheerst en ook het langst beoefent. Hoewel de grondvorm gelijk blijft, zal elk kind zijn eigen stijl van lopen ontwikkelen. Het gaan en lopen is een cyclische beweging, waarbij twee op elkaar volgende passen, ofwel een "dubbelpas", één

bewegingscyclus vormen. Tijdens zo'n dubbelpas worden alle afzonderlijke fasen van de loopbeweging uitgevoerd: daarna begint zonder onderbreking de nieuwe cyclus.

6.1. De start en sprint.



(fig. 1a)



(fig. 1b)

6.1.1. Algemeen.

Enkele wedstrijdregels.

a. De te lopen afstanden.

• Meisjes pupillen C	-	40 m
• Meisjes pupillen B	-	40 m
• Meisjes pupillen A	-	60 m
• Meisjes D	-	60 m
• Meisjes C	-	80 m
• Jongens pupillen C	-	40 m
• Jongens pupillen B	-	40 m
• Jongens pupillen A	-	60 m
• Jongens D	-	80 m
• Jongens C	-	100 m

Pupillen mogen starten op een vlakke, maar het hoeft niet.

- b. **De start.**
- De commando's van de starter zijn "op uw plaatsen - klaar", waarna het schot valt, als alle deelnemers stil zitten.
 - Indien een deelnemer na het commando "klaar" maar voor het schot vertrekt, is dit een valse start.
 - Bij de tweede valse start volgt uitsluiting van de wedstrijd. Bij meerkampen zal uitsluiting plaatsvinden na de 3e overtreding.
 - De starter mag een pupil waarschuwen zonder hem een valse start toe te kennen.
 - Startblokken moeten gebruikt worden in loop- en estafettenummers t/m de 400 m, in de estafettenummers alleen door de 1e loper.
 - Bij start: achter de lijn (lijn behoort bij de te lopen afstand).
 - Pupillen mogen startblokken gebruiken, maar het hoeft niet.
- c. **Tijdens het nummer.**
- Bij de sprintnummers wordt in afzonderlijke banen gelopen. Men mag de baan niet verlaten. Bij overtreding van deze regel hoeft geen uitsluiting plaats te vinden als er sprake van is dat de atleet er geen voordeel mee heeft behaald.
 - Wanneer een pupil valt tijdens de loop, mag hij wanneer er naar het oordeel van de scheidsrechter niet van opzet sprake is, de 40 m, resp. de 60 m overlopen.
- d. **De finish.**
- De juryleden van aankomst staan klaar aan de binnenzijde van de baan en beslissen over de volgorde van binnenkomst. Eerstkomende is hij die het eerst de eindstreep met de romp bereikt.
 - Waarneming op startnummers in volgorde van aankomst. Niet per baan (zie finishfoto).
- e. **Tijdwaarneming.**
- De tijdwaarnemers staan aan de buitenzijde van de baan. Op het zichtbaar worden van de rook van het startpistool drukken zij de chronometer in. Zij zetten hun klok stop op het ogenblik dat de romp van de deelnemer de eindstreep bereikt.

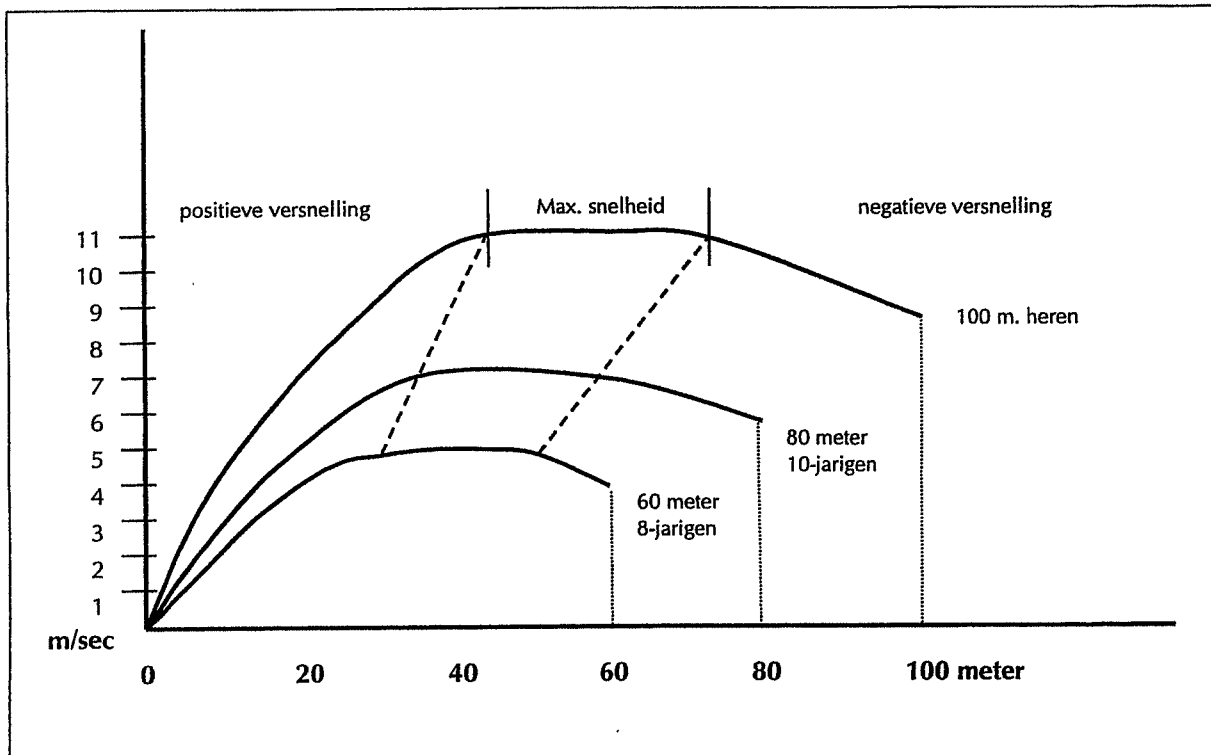
6.1.2. Enige mechanisch-dynamische aspecten van de start en de sprint.

Fasen:

We kunnen een sprintloop indelen in 4 fasen:

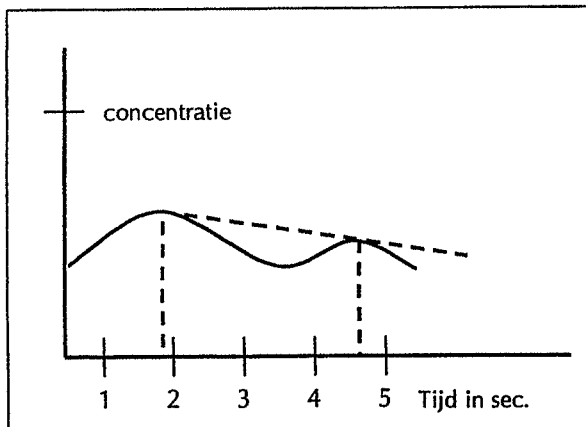
- S - start (o.a. reactietijd);
- I - positieve versnelling (tot het moment waarop de maximale snelheid is bereikt);
- II - periode waarin de maximale snelheid wordt volgehouden;
- III - fase van de negatieve versnelling.

In een grafiek ziet dit er zo uit:



versnellingscurve

Ad S:



concentratiecurve

Reactietijd: onder reactietijd verstaat men de tijd die verstrijkt tussen het geven van een signaal en de eerste beweging. De minimumtijd bij een akoestisch signaal ligt tussen de 0,12 en 0,27 seconden. Dit geldt voor de gemiddelde sportman.

Voorbeeld:

Carl Lewis	0,144 sec. (Stuttgart, 1993)
Gail Devers	0,149 sec.
Natalya Voronova	0,138 sec.

Concentratie:

De klaarzittende atleet heeft 2 momenten van optimale concentratie na het teken "klaar". (zie concentratiecurve).

Ad I:

Het acceleratievermogen (positieve versnelling).

Hieronder verstaat men de tijd die nodig is om na de start de maximale snelheid te bereiken. Dit speelt zich versnellend af: de lengte van de acceleratie hangt af van het niveau van de sprinter. Hoe hoger de te bereiken maximale snelheid en des te langer dit gedeelte kan duren, des te beter is de sprinter. Topsprinters bereiken hun maximale snelheid op 35, soms pas op 50 m. Ongetrainden en kinderen bereiken bij ± 22 m. al hun maximale snelheid.

Ad II:**De maximale snelheid.**

Onder maximale snelheid verstaan we de grootste snelheid die een sprinter over een korte afstand kan ontwikkelen. Een sprinter die 3,0 seconden nodig heeft voor 30 m vliegend, heeft dus een grotere maximale snelheid dan een sprinter die 3,1 seconden nodig heeft; dat wil niet zeggen dat de eerste sprinter de 100 m ook sneller loopt.

In de techniek van de sprint wordt *snelheid* uitgedrukt in:

V = snelheid

s = weg

t = tijd

Om een indruk te geven van de pasfrequentie het volgende tabelletje:

$$v = \frac{s}{t}$$

Pasfrequentie van:

9	-	11 jarige	jongens	4,4 x per sec.
			meisjes	4,0 x per sec.
15	-	16 jarige	jongens	4,0 x per sec.
			meisjes	3,6 x per sec.

Daarna blijft de pasfrequentie vrijwel stabiel.

De pasfrequentie is goed te trainen en is optimaal tot ongeveer 11-12 jaar.

Ad III:**De negatieve snelheid.**

Deze fase treedt bij de 80 m op tussen de 50 en 60 m. Het snelheid-uthoudingsvermogen gaat daar een rol spelen. Dit is het vermogen om weerstand te bieden tegen vermoeidheid. Daarom is het resultaat bij een 80 m-loop mede van het uthoudingsvermogen van de loper afhankelijk. Hoe minder een sprinter van zijn topsnelheid verliest, des te beter is zijn (specifieke) uthoudingsvermogen.

Bij de jeugd staat centraal: een goed "wegloop- en sprintgevoel" uit allerlei houdingen en op verschillende signalen. Daarbij moet er naar gestreefd worden een goede verhouding te krijgen tussen paslengte en pasfrequentie.

6.1.3. Techniekbeschrijving van de geknieelde start en het acceleratiegedeelte.

Bij de technische uitvoering van het wegstarten onderscheidt men 4 hoofdpunten:

$$L + 3R$$

L = ligging: romp schuin naar voren, optimale starthoek met de bodem. Starthoek is 42-45°.

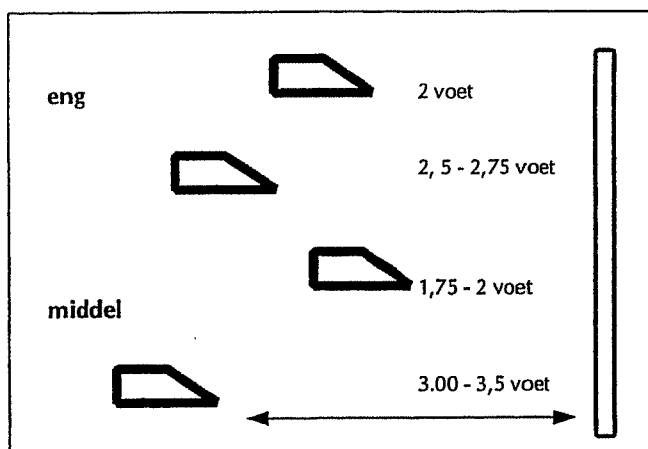
R₁ = ritme, toenemend versnellen.

R₂ = ruimte, paslengte vergroten.

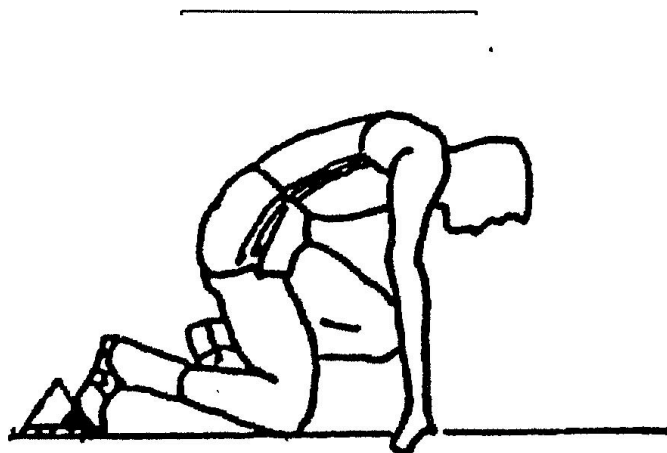
R₃ = richting, alles naar voren gericht.

Een snelle start en een uitstekend versnellingsvermogen zijn vooral bij de korte afstand belangrijk. In de moderne starttechniek worden twee starthoudingen toegepast (fig 2.):

- De starthouding met enge voetspreiding.
- De starthouding met middelgrote voetspreiding.



(fig. 2)



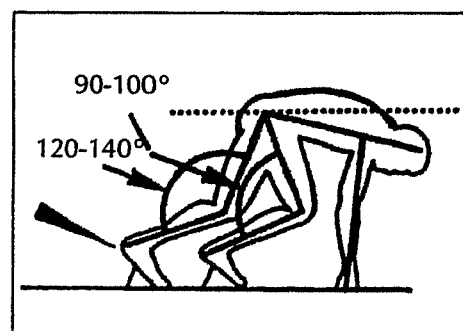
(fig. 3)

Het belangrijkste hierbij is dat de atleet zich op zijn gemak voelt, dat hij gemakkelijk en lekker zit tijdens de "op uw plaatsen" houding. Bij de jeugd wordt de middelgrote voetspreiding gebruikt. De gebruikelijke hellingshoeken bij de blokken zijn:

- voorste blok - 45 à 50°;
 achterste blok - 70 à 80°.

Op het commando "op uw plaatsen" neemt de loper de uitgangshouding voor de knielstart aan (zie fig. 3). Enkele punten die hierbij belangrijk zijn:

- de handen op schouderbreedte, steunend op de toppen van de vingers en met gespreide duimen evenwijdig aan de startlijn;
- schouders boven de handen;
- drukgevoel wordt over alle steunpunten verdeeld;
- het lichaam, maar vooral schouder- en nekspieren zijn ontspannen;
- rechtzitten: alles in lijn.



(fig. 4)

Na het commando "klaar" brengt de loper de heup omhoog terwijl hij de knie van het achterste been optilt van de grond.

Belangrijke regels zijn hier:

- langzaam opkomen;
- druk op de blokken: dit is zeer belangrijk voor een goede start. De hielen worden over de startblokken gedrukt waardoor de kuitspieren worden voorgespannen. Hierdoor kunnen, bij het klinken van het startschot, de spieren zich direct verkorten;
- voor het bereiken van een hoge aanvangssnelheid zijn de hoekverhoudingen in beide benen belangrijk (fig 4);
- de hoek in het kniegewricht van het voorste been is ongeveer 90° - 100°;
- de hoek in het kniegewricht van het achterste been is ongeveer 120° - 140° (zie fig. 4);
- de schouders komen boven of iets voorbij het steunpunt van de handen;
- de armen blijven gestrekt en de ontspannen hoofdhouding is gericht op de startlijn.

De start-actie.

Na het startschot is er een explosieve afzet vanaf het achterste en voorste blok noodzakelijk. In de afdruk zijn beide benen actief, waarbij:

- het achterste been het eerst het blok verlaat, echter in tijd een kortere en geringere krachtimpuls (1/3 deel) bereikt;
- het voorste been begint later, het duurt echter langer met een grotere impuls (2/3 deel).

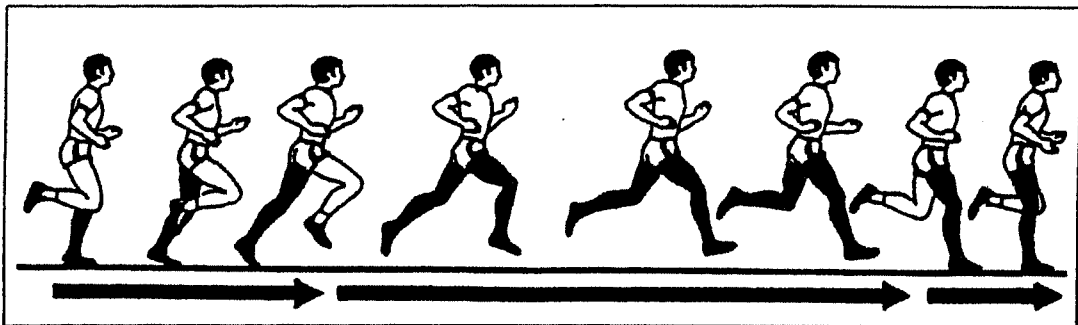
Na de afzet van het achterste blok volgt het naar voren zwaaien van het achterste been en tevens de strekking van het voorste been. De strekkracht van het voorste been moet optimaal op het LZP inwerken, dat wil zeggen het gestrekte been en het bovenlichaam moeten één lijn vormen.

- Bij het begin van de start helt het lichaam van de loper zeer sterk naar voren. Met het toenemen van de snelheid en de paslengte neemt deze helling af zodat na $\pm 20\text{m}$ de normale sprinthouding is aangenomen.
- De armen hebben bij de startversnelling een belangrijke ondersteunende functie. In samenhang met het zwaaibeen (achterste been) zwaait de daarmee tegenovergestelde arm naar voor/hoog. De elleboog wordt steeds meer gebogen en in de eindfase van deze beweging is er een rechte hoek tussen boven- en onderarm (zie fig. 1b).

Techniekbeschrijving van de sprint.

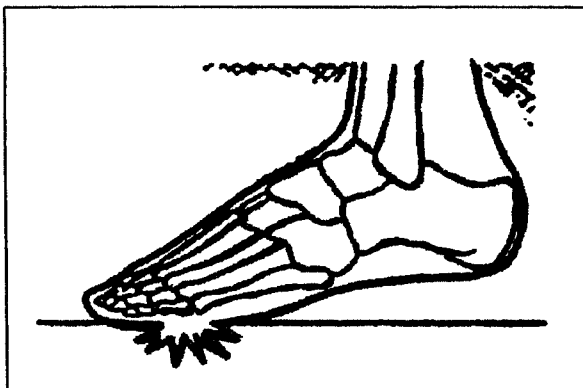
We onderscheiden bij het lopen twee hoofdfasen (fig 5), te weten:

- steunfase;
- zweeffase.

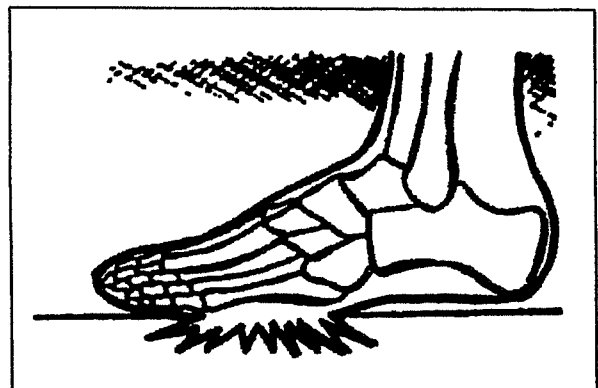


(fig. 5)

De voorste steunfase begint op het moment van het neerzetten van de voet en eindigt wanneer het omlaag gaan van het zwaartepunt ophoudt (amortisatiefase). Tijdens deze fase wordt het lichaamsgewicht opgevangen op de buitenkant van de voorvoet (zie fig. 6a + b).



(fig. 6a)



(fig. 6b)

De achterste steunfase of strekfase begint als de daling van het zwaartepunt vloeiend overgaat in een stijging en eindigt op het moment dat het contact met de bodem verbroken wordt. Afhankelijk van de grootte van de strekkracht zal er een versnelling, snelheidsbehoud, of een vertraging plaats vinden. De strekfase is het

belangrijkste gedeelte bij de sprint.

De zweeffase begint op het moment dat het contact met de bodem verbroken wordt en eindigt als de voorste voet weer wordt neergezet (= begin van de volgende steunfase).

De romp- en armbeweging bij de sprint.

De functie van de armen is:

- ondersteuning van de afstoot van het achterste been van de grond;
- bewaren van de balans van het lichaam.

De schouder- en armbewegingen.

Bij een relatief rustige houding van de schouders, bewegen de armen actief en harmonisch ter ondersteuning van de beenbewegingen. Daarbij geldt:

- tegengesteld aan de beenbeweging, bewegen de armen.

Aan het eind van de voorzwaai is de hoek ca. 90° en aan het eind van de achterzwaai ca. 95°. De voorste hand wordt doorgeswaaid tot schouderhoogte (vóór het hoofd). De handen zijn ontspannen. De arm-, schouder- en halsspieren moeten goed ontspannen zijn. De romp heeft een lichte neiging naar voren en het hoofd wordt rustig gehouden met de blik naar voren.

Belangrijkste fouten bij de start bij jeugdigen.

Fouten	Correctievoorbeelden
In de starthouding	
<ul style="list-style-type: none"> • Handen te ver uit elkaar en vingers wijzen naar voren. • Handen plat op de grond. • In de klaarhouding, voorste been te spits of hoek in voorste knie te groot. • 2 knieën op de grond. 	<ul style="list-style-type: none"> • Duimen en wijsvingers evenwijdig aan de startlijn. Armen onder de schouders gestrekt. • Blokken corrigeren op onderlinge afstand ten opzichte van de startlijn. • De achterste knie op de grond.
Bij het weglopen	
<ul style="list-style-type: none"> • Onvolledige strekking van het voorste been. • Gesprongen eerste pas en de romp wordt direct opgericht. • Dubbele armzwaai naar achteren in de eerste pas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Actieve inzet van de armen en van het zwaaibeen. • Lichaam bewust voorhouden. Veel weglo oefeningen o.a. valstartjes. • Benadrukken dat de tegenovergestelde arm van het zwaaibeen naar voren gaat.

Belangrijkste fouten bij de sprint bij jeugdigen.

Fouten	Correctievoorbelden
<ul style="list-style-type: none"> • Voeten worden naar buiten gedraaid, de knieën gaan naar buiten en worden te weinig hoog gevoerd. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lopen op één lijn. Tenen bewust naar binnen draaien. Loopgevoel oefeningen.
<ul style="list-style-type: none"> • Rug wordt hol getrokken met het hoofd in de nek. 	<ul style="list-style-type: none"> • Schouder- en halsspieren ontspannen houden. • Buikspieroefeningen.
<ul style="list-style-type: none"> • Te ver naar voren zwaaien van het onderbeen! De voet wordt in de sprint op de hiel geplaatst. 	<ul style="list-style-type: none"> • Loopscholing (tripling, skipping, loopsprongen).
<ul style="list-style-type: none"> • De armen worden niet in de juiste hoek en in de juiste richting gezwaaid, waardoor te veel draaiing van de schouders ontstaat. 	<ul style="list-style-type: none"> • Oefening voor de armzwaai, op de plaats in wandel en in het lopen oefenen.

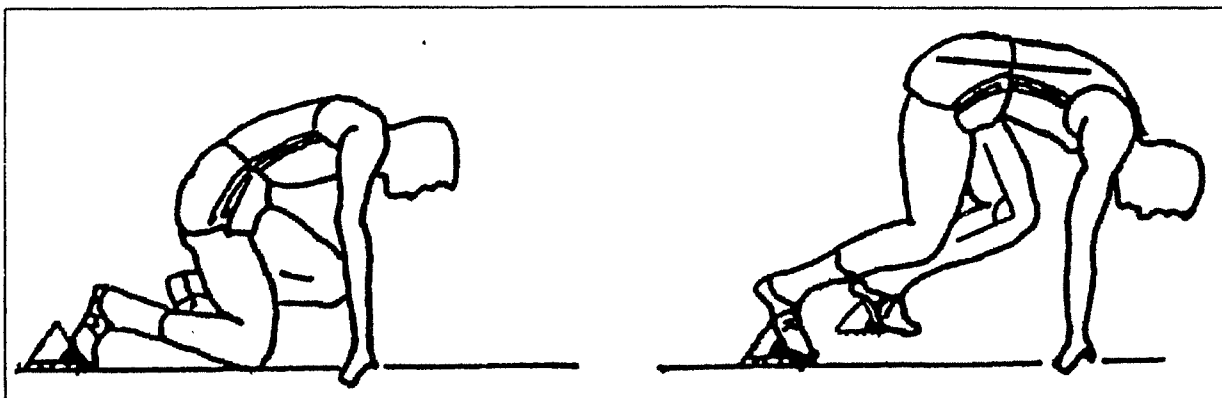
6.1.4. Oefenstof.

We kunnen de oefenstof op verschillende manieren indelen:

- I een leergang (directe weg);
- II via leerdoelstellingen (indirecte weg);
- III bouwsteenoefeningen (om conditionele kwaliteiten te verbeteren).

I. Leergang (directe weg) "van lopen tot stil diep".

1. Vanuit rustige looppas op fluitsignaal wegsprinten. Aandacht besteden aan het voorwaarts neigen van de romp op het moment van het startsignaal.
2. Dezelfde oefenvorm vanuit gaan.
3. Vanuit schredestand starten. De knieën zijn licht gebogen en de romp is voorovergebogen. Op teken zo snel mogelijk wegsprinten.
4. Starten vanuit ruwe klaarhouding. Uitgangshouding: de voorste voet is 1 à 2 voeten van de startlijn. De achterste voet ongeveer 1 voet achter de voorste voet. De knieën en heupen worden sterk gebogen. Handen op de grond, schouders boven de handen.
5. Starten vanuit geknieelde houding (zonder blokken). Uitgangshouding is hetzelfde als de vorige oefening, alleen de achterste knie wordt op de grond geplaatst. Commando's "klaar", "af".
6. Idem, maar met gebruik van startblokken (zie fig. 7). In plaats van startblokken te gebruiken kan een andere atleet de voeten achter iedere voet van de startloper plaatsen. Dit voorkomt het wegschuiven van de vertrekkende atleet.



(fig. 7)

II. Leerdoelen (indirecte weg), een greep uit de mogelijkheden.

✓ 1^e Leerdoelstelling start en sprint.

Ervaren van de algemene coördinatie en het ritme van de loopbeweging in matige tot hoge loopsnelheid, in vele wisselende omstandigheden.

Het aanvoelen en verbeteren van de loopbeweging.

1. Lopen als verschillende dieren (voor de allerkleinsten). Wie gaat het snelst?

- bewegen als hazen;
- bewegen als kangoeroes;
- bewegen als een paard dat galoppeert;
- bewegen als een snelle antilope.

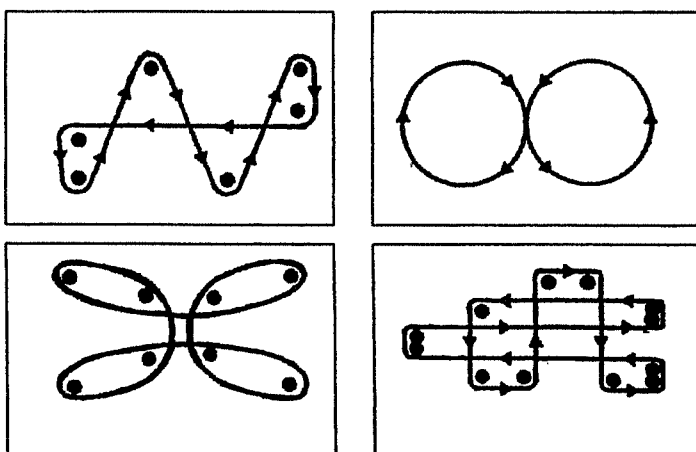
2. Figuren lopen.

Opstelling is vrij. In de zaal of op het veld staat een aantal pilonen of paaltjes opgesteld als baken (zie fig. 8).

Maak al lopend:

- zig-zag beweging;
- figuren, cijfer, letter, getallen of namen;
- bochten;
- clubnaam;
- de stad waar je woont.

Dit kan individueel, met de hele groep of met kleine groepjes. Zorg voor een duidelijk start- en stopteken.



(fig. 8) figuren lopen.

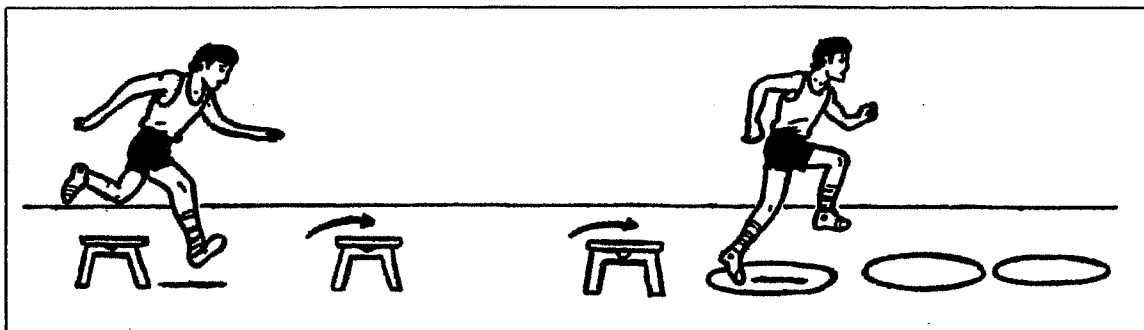
3. Lopen met een partner.

Opstelling vrij in de ruimte.

- Schaduwen. Nr. 2 volgt zo dicht mogelijk nr. 1 zonder botsingen te maken.
- Lopen met frontverandering. Op teken een halve draai. Nr. 1 volgt dan nr. 2.

4. **Hindernislopen.**

In een matig tempo om de loopcoördinatie te verbeteren (fig. 9). Alles voorwaarts.



(fig. 9) hindernislopen.

5. **Hazenspel.**

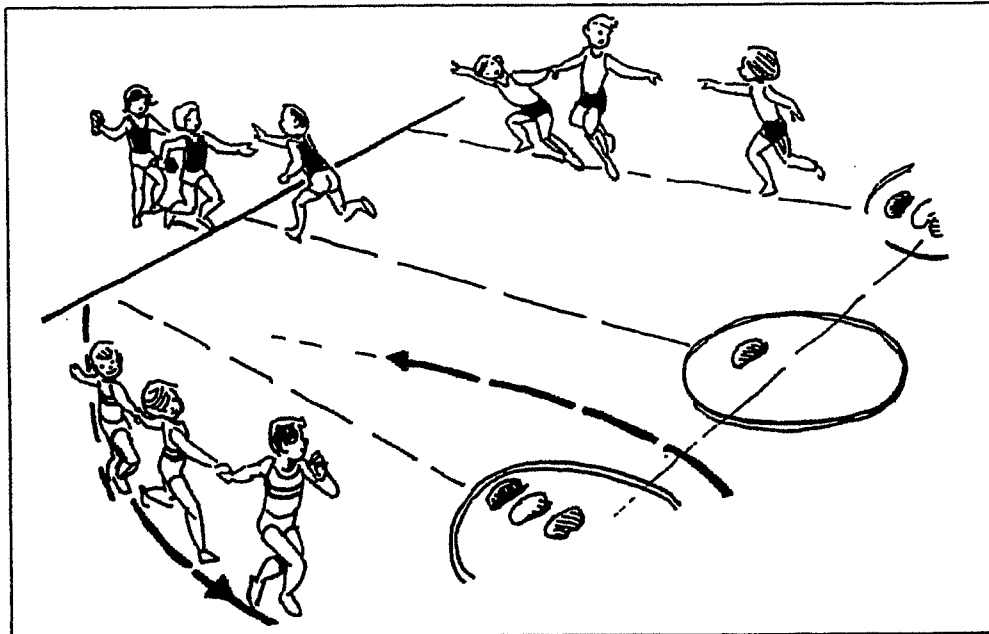
Enkele kinderen dragen een partijlint in de hand. Wie op het wandrek staat mag niet getikt worden. Degene die wel gevangen wordt krijgt een partijlint. Wie is zo snel dat hij niet gevangen wordt en ook niet op het wandrek hoeft te komen (fig. 10).



(fig. 10) hazenspel.

6. **Stoplicht.**

De kinderen staan in groepjes bij elkaar. Het eerste kind heeft een rood zakje, het tweede een oranje en het derde een groen zakje (of werpring). Op teken loopt het eerste kind weg en legt een zakje aan de andere kant van het veld neer. "Het licht staat op rood". Als alle drie de zakjes liggen, lopen de drie kinderen samen naar het stoplicht en roepen "het licht staat op groen" (fig. 11).



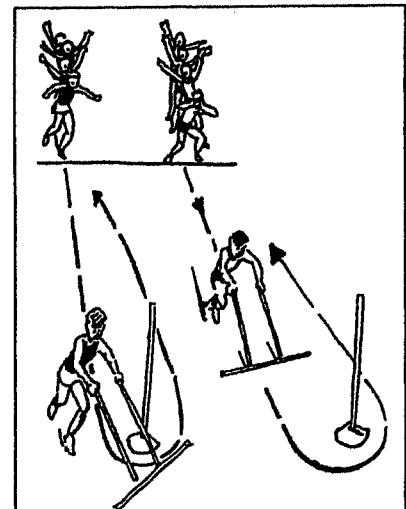
(fig. 11) stoplicht.

7. **Kruiwagen rennen.**

Van een partij heeft de eerste loper 3 stokken, twee in de hand en een op de grond. De rollende stok moet om een paaltje gerold worden alvorens terug te komen bij de groep. Welke groep is het eerst klaar (fig. 12).

8. **Heuvellopen.**

In de bossen tegen heuveltjes of in de zaal met schuine banken.



(fig. 12) kruiwagen rennen.

✓ 2^e **Leerdoelstelling start en sprint.**

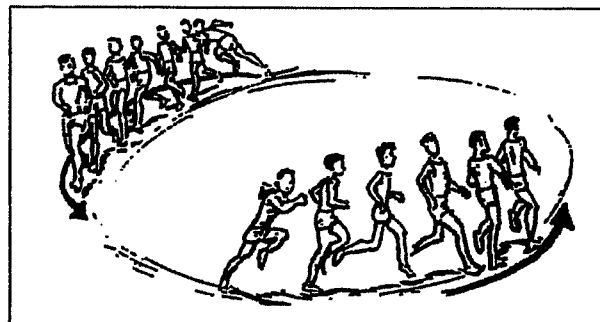
Ontwikkelen en verbeteren van het start- en versnellingsvermogen vanuit bewegende en stilstaande starts in diverse situaties.

Bij de korte afstanden is een goede start van groot belang. Concentratie- en reactievermogen zijn erg belangrijk. Naast snelheid (krachtinzet) en starttechniek dienen ze te worden beoefend.

1. Starten vanuit rustige looppas.

a. **Elkaar passeren.**

De lopers lopen in tweetallen achter elkaar in een rustige looppas. Op een teken sprinten de nrs. 2 voorbij hun partner en ze remmen af tot normale looppas; daarna sprinten de nrs. 1 op teken voorbij, remmen af tot normale looppas; daarna de nrs. 2 enz. Idem in een rij van 5 tot max. 8 personen (zie fig. 13).



(fig. 13) passeren.

b. **Elkaar inhalen.**

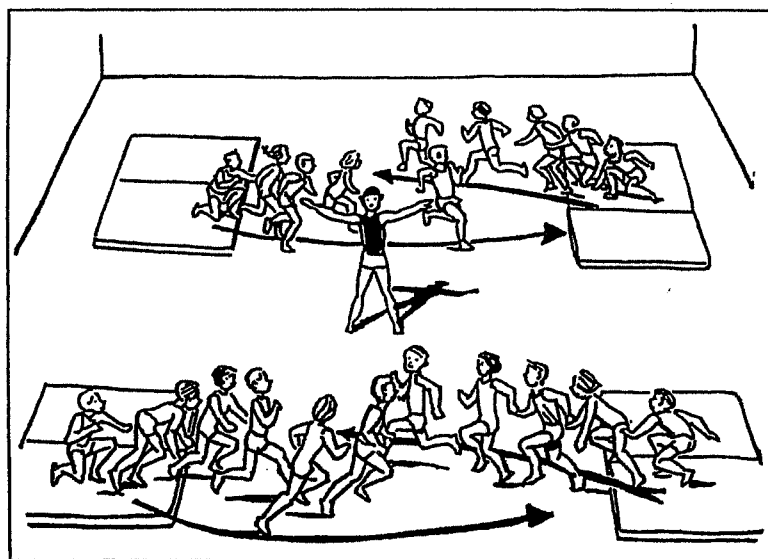
Tweetallen lopen naast elkaar. Wanneer de nr. 1 wegsprint, probeert nr. 2 hem in te halen.

c. **Elkaar tikken.**

Er wordt in tweetallen achter elkaar gelopen, met een onderlinge afstand van ca. 1½ m. Op teken sprint iedereen weg en proberen de achtersten de voorsten te tikken, voordat het volgende signaal klinkt waarop in rustige looppas de onderlinge afstanden worden gecorrigeerd.

2. **Lopen met onderbrekingen.**

- Uit stilstand lopen de kinderen, op aanwijzen door de trainer, naar een muur (of mat).
- Idem uit lopen in omgangsbaan.
- Zoals vorige oefening, alleen krijgt iedere muur nu een cijfer (nl. 1, 2, 3, 4) kleur, naam of windrichting. De leider kijkt wie snel reageert en het eerst bij de mat of muur is (zie fig. 14).



(fig. 14)

3. **Staartenroof (fig. 15).**

Alle kinderen hebben een partijlint in hun broekrand. 1 of 2 kinderen proberen in een afgesproken tijd zoveel mogelijk linten te verzamelen. Opmerking: maximale tiktijd 1 minuut.



(fig. 15) staartenroof.

4. **Mastval.**

Kinderen staan in één frontrij in de zaal.

- | | | | | |
|------------|---|-------------------|---|--|
| Commando's | - | stuurboord | = | rechtermuur aantikken |
| | - | bakboord | = | linkermuur aantikken |
| | - | alle hens aan dek | = | midden in de zaal in spreidstand staan |
| | - | mastval | = | buiklig, breedte van de zaal |
| | - | in de touwen | = | indien er een wandrek aan de lange zijde van de zaal is. |

Deze oefening in verhaalvorm gieten.

5. **Koetje kopen (zie fig. 16).**

Twee partijen staan tegenover elkaar achter een lijn en ieder heeft een persoonlijke tegenstander. "Koop op handslag de koe en ga er mee vandoor, de boer komt je achterna". Het tikken van de hand mag met schijnbewegingen. Wegtrekken van de hand is niet toegestaan. Nadat op de hand is getikt, loopt de verdedigende partij achter de aanvallende partij aan en probeert hen te tikken, voordat men een bepaalde lijn heeft gehaald. Het ongetikt halen van de lijn is één punt.



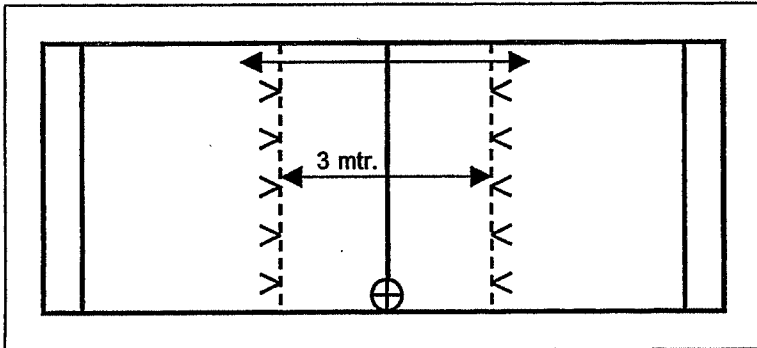
(fig. 16) koetje kopen.

6. **Ratten en raven (zie fig. 17 en 18).**

In het midden tegenover elkaar. Onderlinge afstand 3 m. Bij roepen van ratten, lopen de raven achter de ratten aan en proberen de ratten vóór de vrijplaats te tikken.

Variatie:

- in verhaalvorm;
- dobbelsteen met vlakken van zwart en wit;
- andere uitgangshoudingen.



(fig. 17) ratten en raven.



(fig. 18)

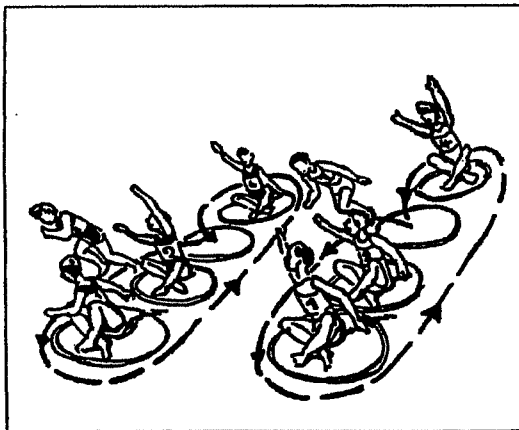
7. Kom mee, ga weg.

Tweetallen achter elkaar in een dubbele kring opstellen. Buiten de kring staat de tikker. De tikker loopt buiten de kring en tikt van een willekeurig tweetal, de buitenste speler op de schouder en roept: "Kom mee, ga weg". Dit is het sein voor het tweetal om te gaan lopen en wel de voorste speler (binnenkring), tegengesteld aan de weg die de tikker en aangetikte speler moet lopen. Welk tweetal staat het eerst op de open plaats? De laatst aankomende is nu de nieuwe tikker.

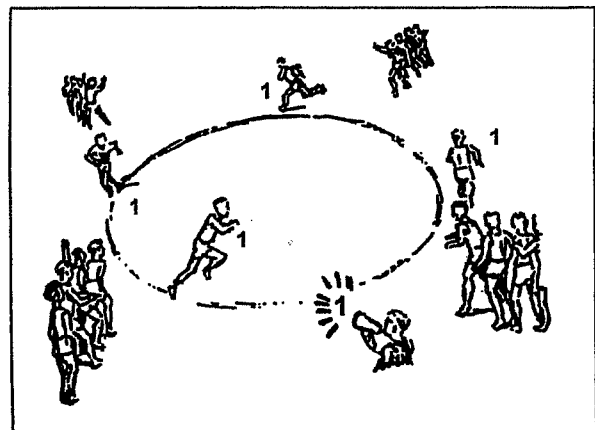
Variatie:

- de tikker bepaalt de looprichting;
- de tikker mag het "Kom mee, ga weg" vervangen met "Ga weg, kom mee";
- combinatiemogelijkheden in tikken en commando's.

Bij deze drie variatiemogelijkheden, de tweetallen met de gezichten naar elkaar laten staan.



(fig. 19) nummerloop.



(fig. 20)

8. Nummerloop (fig. 19).

Bij het afroepen van een nummer, lopen de betreffende kinderen om de keerpunten heen. De eerste krijgt zoveel punten als er rijen zijn.

Variatie:

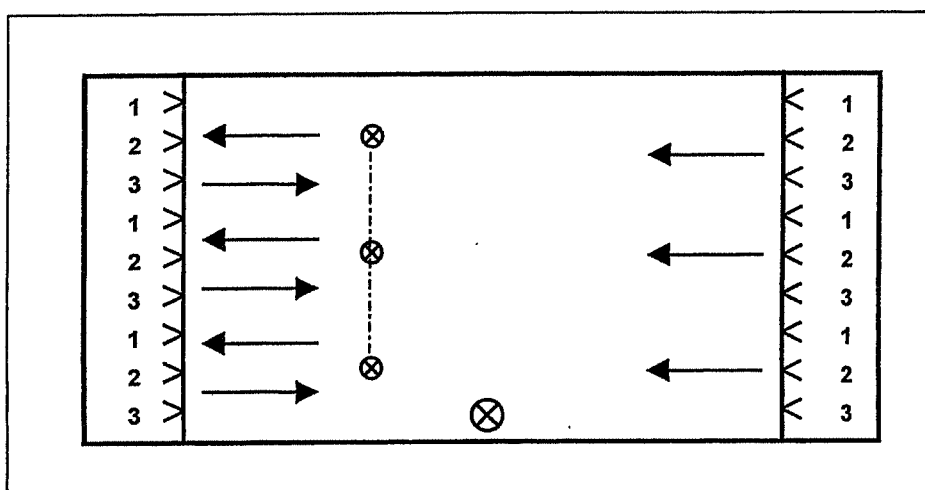
- staande start; zit; knielstart; buiklig;
- idem in kringopstelling (zie fig. 20);
- eventueel met kleuren werken.

9. Uitdagingsloop.

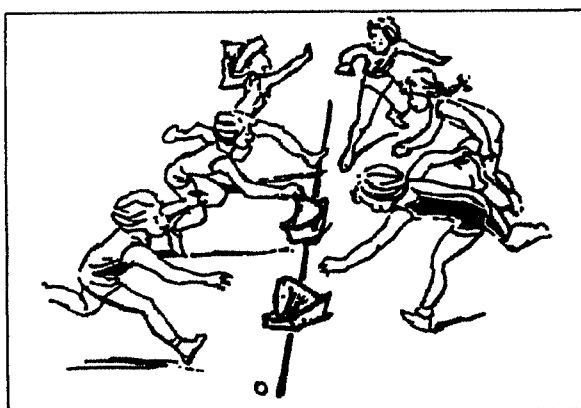
Op signaal van de trainer zet groep A een pilon of blokje op een aangegeven plaats neer. Groep B staat aan de overzijde en start eveneens en probeert groep A te tikken voordat ze op hun vrijplaats zijn. Groep A moet een rechte baan volgen. Groep A zet de pilon steeds verder weg.

10. Dieftikken (zie fig. 21a, b, en c).

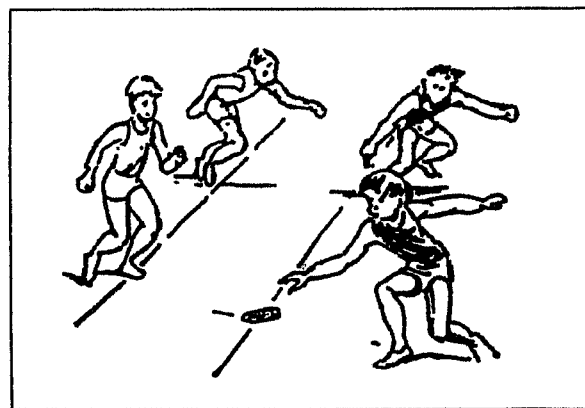
Achter 2 lijnen op ca. 20-30 meter van elkaar, staan spelers naast elkaar. Aan iedere zijde zijn spelers genummerd. Indien de leider een nummer roept, probeert de dief een voorwerp te stelen (dat op 1/3 afstand van het totale veld ligt). De tikker probeert dit te beletten door de dief te tikken voordat deze terug is achter zijn lijn.



(fig. 21a)



(fig. 21b)



(fig. 21c)

11. Mede-atleet staat bok.

Over de bok springen en na de landing direct wegsprinten (korte aanloop tot aan de bok). In het begin met 2 voeten landen.

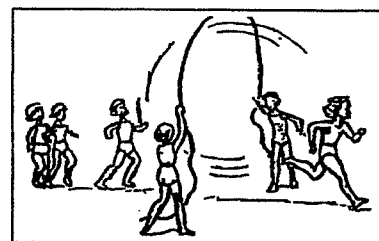
12. Starten en sprinten in een rondzwaaiend touw.

Twee atleten draaien een touw van ± 6 m rond.

1. Atleet nr. 1 springt in het touw, springt éénmaal en loopt weg, enz.
2. Nr. 1 springt in het touw, bij de tweede rondzwaai springt atleet nr. 2 erbij, springt éénmaal met atleet nr. 1 mee, nr. 1 eruit en atleet nr. 3 erbij enz.

13. Starten en sprinten **onder de draaiing van het touw door** (zie fig. 22).

1. Vanuit schredestand op ± 3 m afstand, onder het touw doorsprinten. Het touw draait naar de groep toe. Loodrecht op het touw toelopen.
2. Idem starten na tik op de grond = visuele start.
3. Afstand vergroten.
4. Uit geknielde houding.



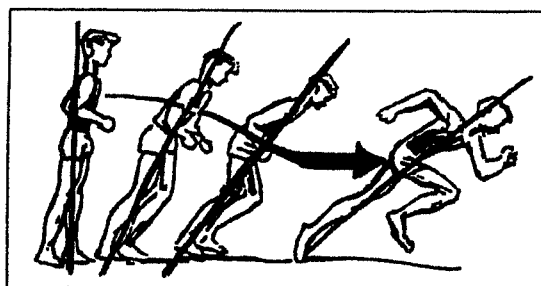
(fig. 22)

14. Dezelfde oefenvormen maar met **twee rondzwaaiende touwen**, die tegelijkertijd, dus met dezelfde snelheid, op de grond komen. Onderlinge afstand van de touwen, beginnen op 4 m. Afstand vergroten tot 6 à 7 meter, afhankelijk van snelheid en leeftijd van de kinderen.

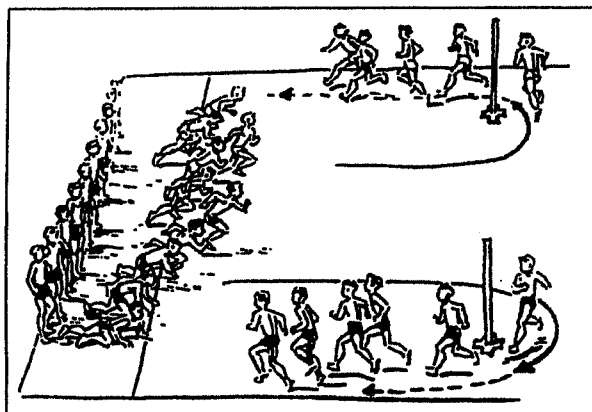
✓ **3^e Leerdoelstelling start en sprint.**

Scholing en vervolmaken van het starten en de versnelling vanuit een in diepte toenemende startpositie.

1. **De valstart (fig. 23).**
 Beide voeten staan naast elkaar, men valt iets naar voren; hierbij blijft het lichaam gestrekt. Voordat men denkt werkelijk te vallen, maakt men een stap en sprint weg.



(fig. 23) valstart.



(fig. 24) wave.

Variatie:

Kettingreactie (wave) (fig. 24).

De kinderen staan op één rij naast elkaar. Nr. 1 maakt een valstart, indien zijn been beweegt, reageert nr. 2, enz. Ook kan eerst de grond geraakt worden.

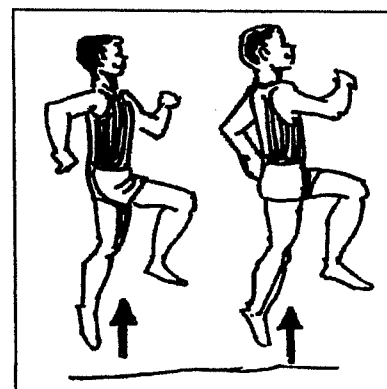
2. Op de plaats, 3 sprongen maken en wegsprinten (fig. 25).

3. **Diverse uitgangshoudingen.**

Vanuit:

- a. schredestand
- b. ligsteun
- c. buiklig

Er kunnen in spel- en wedstrijdvormen allerlei trainingsvarianten gegeven worden.



(fig. 25)

4. Vanuit **hurkzit**, wegsprinten (fig. 26).
5. Met de rug in de looprichting gaan staan. Op teken: **1/2 draai** en wegsprinten.
6. In **zit** met voeten tegen de **muur**. Op teken: 1/2 draai en wegsprinten.



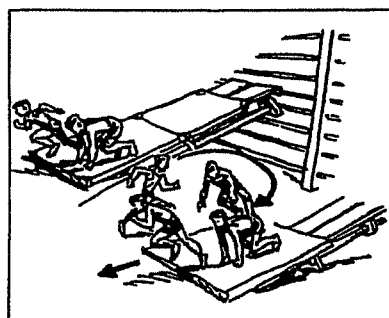
(fig. 26)

7. **Schieten.**

Alle kinderen stellen zich op achter een gespannen en vastge- maakt elastiek. Niemand mag naar de trainer kijken. Iedereen kijkt naar het elastiek. Als de spanning er uit gaat (als de trainer het elastiek loslaat) sprint iedereen weg. Van deze vorm kan een volledige competitie worden gemaakt (eerst staande start, daarna knielstart).

8. **Schuin vlak** (fig. 27).

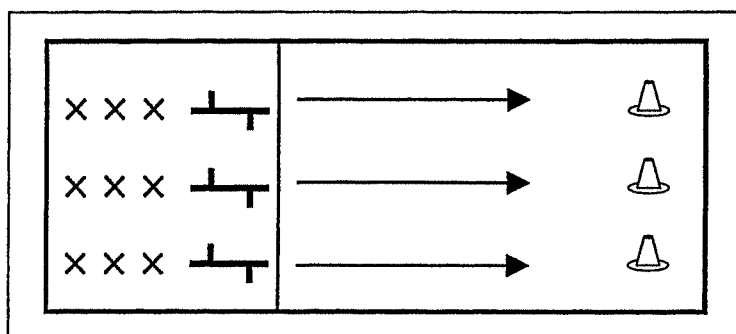
De kinderen staan in een startuitgangspositie op een schuin vlak (bijvoorbeeld een schuine bank, een aantal matjes op een bank, een talud). Ze maken één of meerdere passen op het schuine vlak en sprinten dan verder. Ook kunnen ze eerst een rol op het schuine vlak maken.



(fig. 27)

9. **Pilonroep** (fig. 28).

De nummers 1 starten uit de blokken. De nummers 2 gaan ondertussen in de blokken. Zij mogen wegstarten wanneer de nummers 1 door de pilon hun naam roepen.



(fig. 28) pilonroep.

10. **Tweetallen:** liggen met de rug op de grond. Het tweetal ligt boven elkaar. Op teken draaien zij zich om en sprinten weg. De achterste probeert de voorste te tikken.

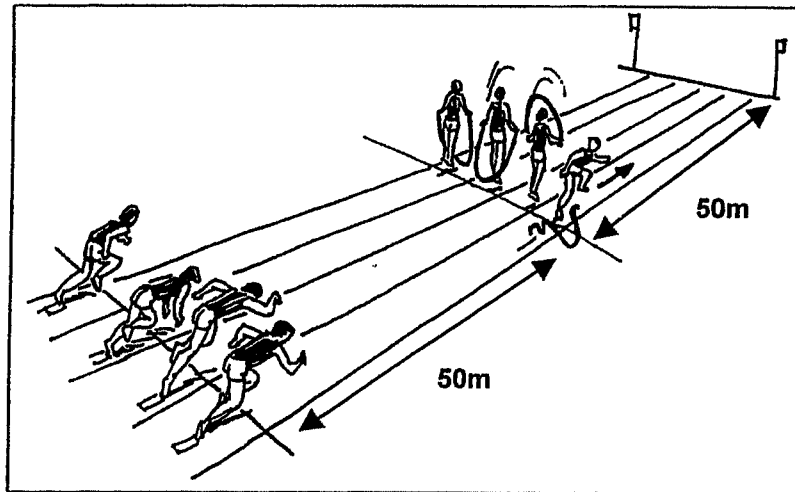
✓ 4^e Leerdoelstelling start en sprint.

De sprint vanuit een starthouding met het vergroten van de afstand.

In het algemeen het toepassen van reeds behandelde oefeningen maar dan met grotere afstanden.

Voorbeeld:

Atleetjes starten **vanuit diepe start**, lopen 50 meter en pakken dan een klaarliggend touw. 10 x springen en daarna doorsprinten tot 100 meter (fig. 29).



(fig. 29)