

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 7

Het springen

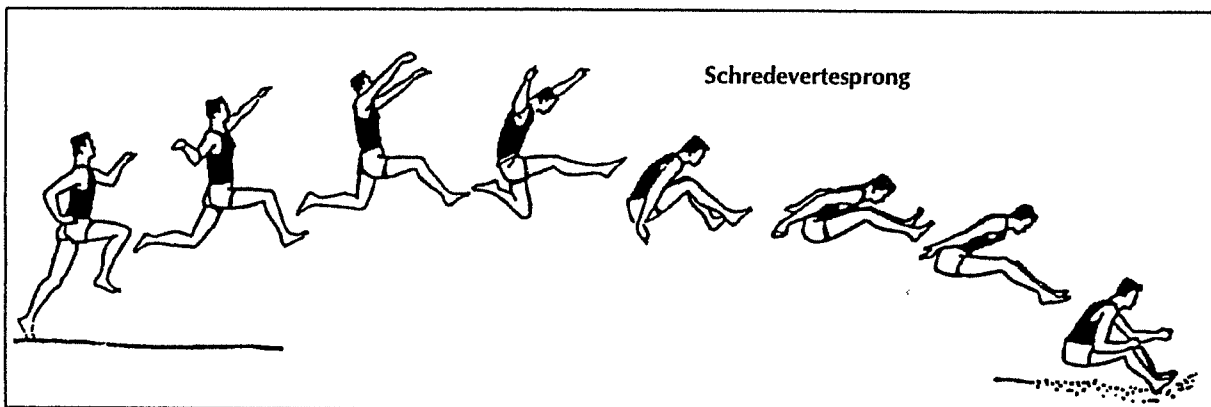
**Algemeen.**

Binnen het jeugdige bewegen is het springen een veel voorkomende vorm. Al op zeer jonge leeftijd zien we kinderen op een bijna vanzelfsprekende manier allerlei springvormen beoefenen. Ze kunnen nog maar net lopen of ze willen samen met vader of moeder al ergens vanaf springen. Even later willen ze zelfstandig proberen ergens overheen te springen om in een volgend stadium met een touwtje te gaan werken. Kijk eens op een speelplaats van een basisschool en je zult zien hoeveel fantasie de kinderen hebben bij het uitvinden van springspelletjes. In de atletiek moeten we daar gebruik van maken. De atletiek kent op dit moment een viertal springnummers nl. het hoog- en verspringen, de hink-stap-sprong en het polsstokhoogspringen.

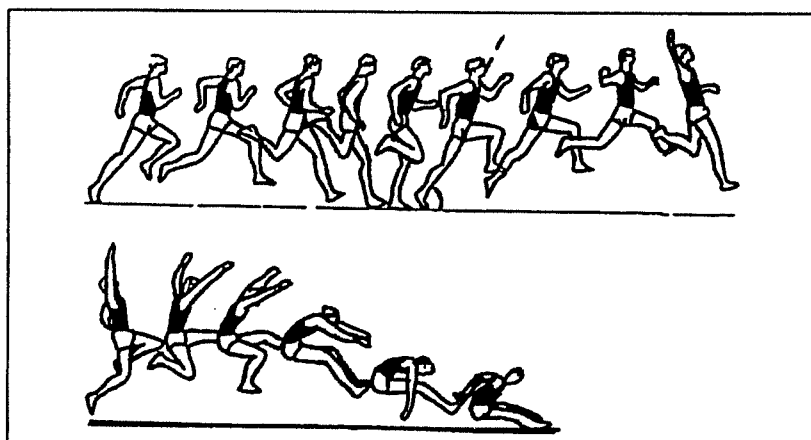
In de jeugdathletiekopleiding komen vooral het hoog- en verspringen aan de orde. In iets mindere mate het polsstokverspringen als voorbereiding op het polsstokhoogspringen en de meersprongen komen slechts voor bij de verspringscholing. Het is van belang dat onze jeugdige atleten via een veelzijdige springscholing de basiskennmerken van een goede technische uitvoering aanleren. Wat dan precies die kenmerken zijn, zullen we afzonderlijk aangeven.

7.1. Het verspringen.

Beeldserie A.



Beeldserie B.



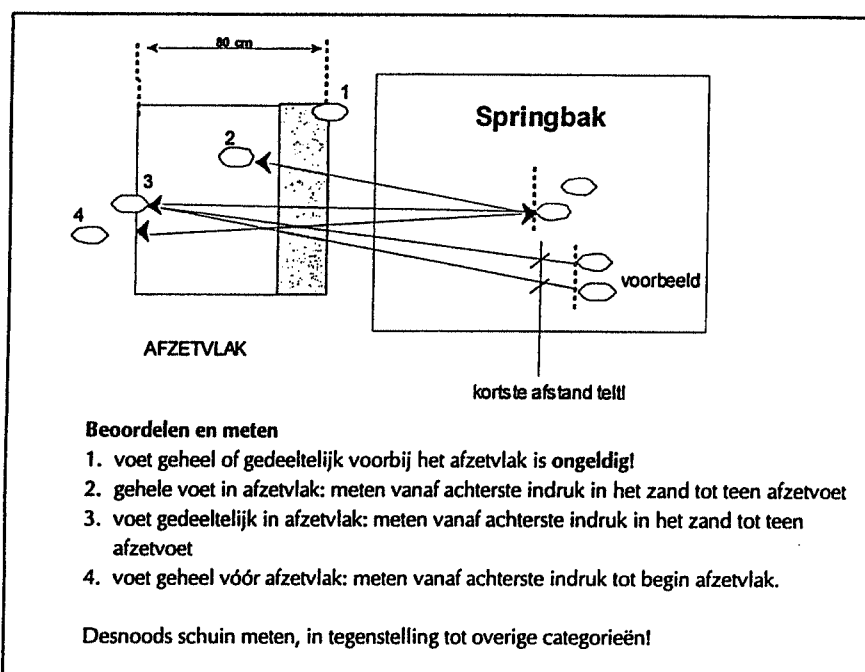
7.1.1. Algemeen.

Enkele wedstrijdregels.

a. Afzetplaats:

Pupillen : mogen afzetten vanuit een afzetvlak, dat gemarkeerd op de baan is aangebracht met als afmetingen: lengte 80 cm
breedte 1.22 m.

De afstand tot de rand van de landingsbak moet daarbij minstens 50 cm bedragen. De gesprongen afstand wordt gemeten vanaf de voetindruk, zonder daarbij de afdruk zelf mee te tellen (fig. 1)



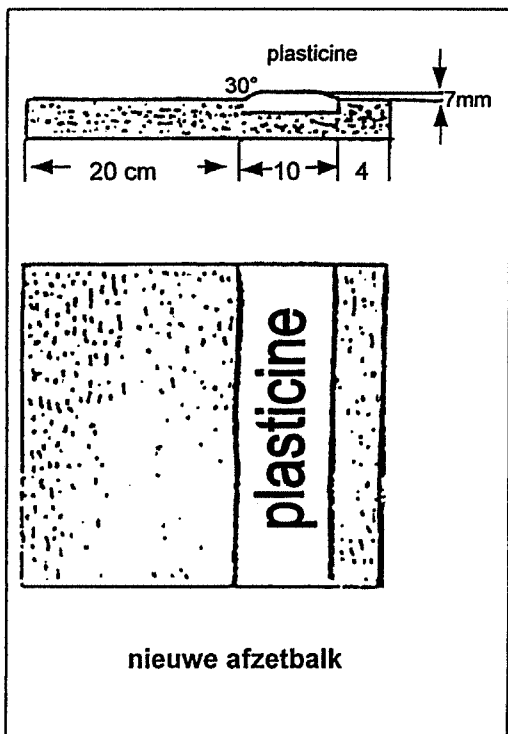
(fig. 1)

C/D : springen vanaf of vóór een afzetbalk met de afmetingen:
lengte 20 cm;
breedte 1.20 m (fig. 2).

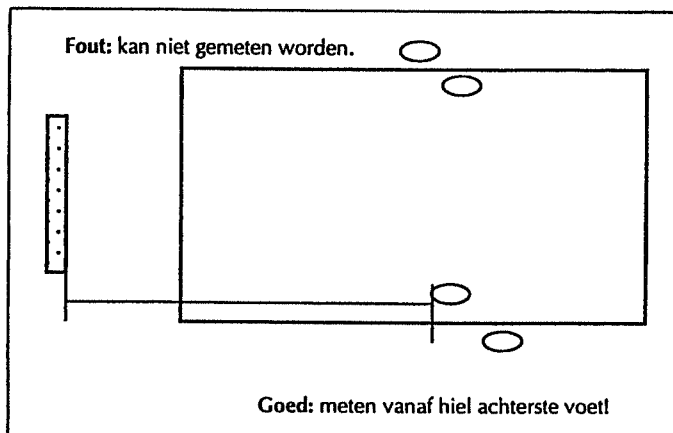
b. Een poging is ongeldig als:

1. De afzetbalk met enig deel van het lichaam overschreden wordt.
2. De atleet een duikeling of salto in de lucht maakt.
3. De atleet terugloopt door de bak.
4. De atleet naast de balk afzet.
5. Als de atleet terugvalt of buiten de bak landt (voor gedeeltelijk buiten de bak landen: zie tekening 3).

Metten: Alle sprongen, behalve bij pupillen, worden gemeten vanaf de dichtstbijzijnde indruk van het lichaam in de landingsbak, loodrecht op de afzetbalk of het verlengde ervan (voor pupillen zie fig. 1).



(fig. 2)

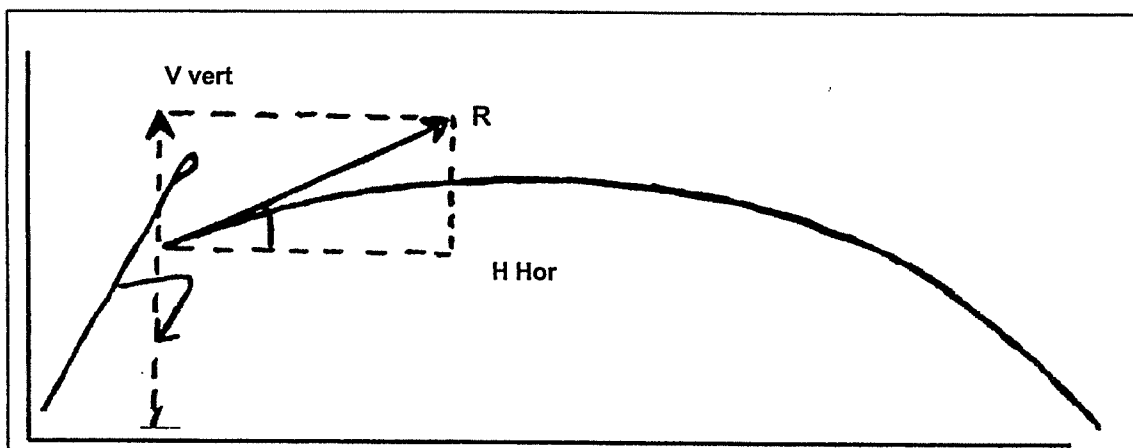


(fig. 3)

7.1.2. Enige mechanisch-dynamische aspecten van het verspringen.

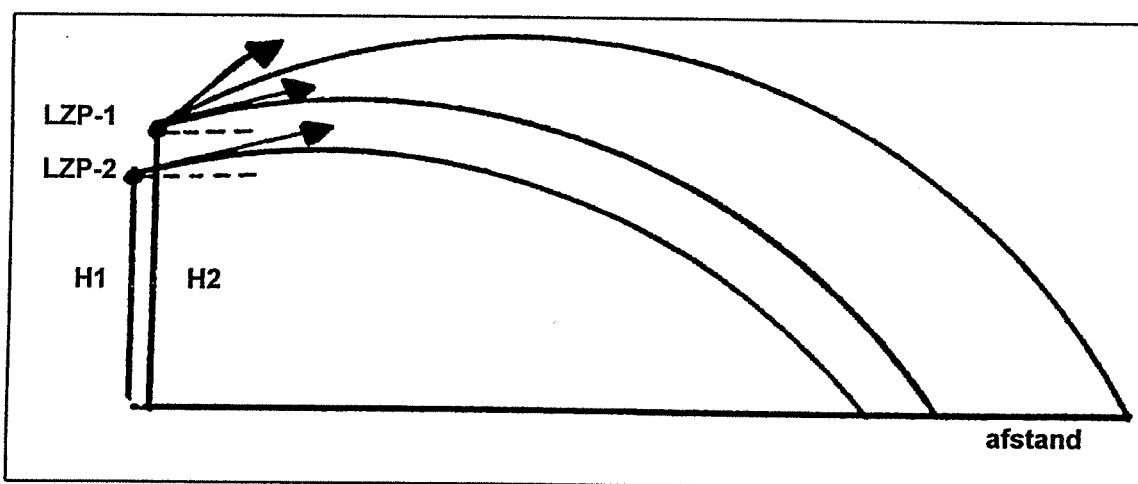
Bij het verspringen proberen we een zo groot mogelijke afstand af te leggen in horizontale richting. Hierbij spelen de volgende factoren een belangrijke rol:

1. Als we een hoge afzetsnelheid hebben, kunnen we een grote afstand afleggen. De grootte van deze snelheid wordt mede bepaald door de snelheid die verkregen is tijdens de aanloop (VH). Daarom zijn goede verspringers over het algemeen ook snelle atleten. Atleten die het vooral van hun horizontale snelheid moeten hebben noemen we: *sprinter-springers*. Als ze het meer van hun sprongkracht moeten hebben spreken we van *springer-springers*.



(fig. 4a)

2. In de afzet moet geprobeerd worden onder een goede stijgingshoek los te komen van de grond. Hieronder verstaan we de hoek die de richting van de aanvangssnelheid (R) maakt met de bodem. In de praktijk zien we meestal een hoek die varieert tussen de 18 en 22 graden (fig. 4a).
3. De grootte van de stijgingshoek is mede-bepalend door de zogenaamde contacttijd. Hieronder verstaan we de tijd die verstrijkt vanaf het moment van contact met de balk tot het moment van los komen. We moeten hierbij denken aan tijdswaarden die in de buurt liggen van 0,10 - 0,13 seconden (bij goede atleten). Hier spelen sprongkracht en reactiviteit een rol.
4. De ligging van het algemene lichaamszwaartepunt (LZP) is in de springnummers mede-bepalend voor de zogenaamde afzethoogte. Met name bij het hoogspringen is dat van belang. Hoe hoger de plaats van het LZP des te gunstiger is de uitgangspositie om tot een goed resultaat te komen (fig. 4b).



(fig. 4b)

5. Na het moment van afzetten gaat de springer, althans zijn LZP een zogenaamde parabool beschrijven. Uit bovenstaande tekening komt duidelijk naar voren dat een hogere ligging van het LZP en een grotere stijgingshoek, een grotere gesprongen afstand kunnen betekenen.
6. Op het moment van afzetten kan de springer "rotaties" inzetten. Dit zijn draaiingen van bepaalde lichaamsdelen rond denkbeeldige assen. De bedoeling van het inzetten van zo'n rotatie in de afzet is hoofdzakelijk om daardoor het zwaartepunt beter te treffen. Draaiingen in de lucht, de zogenaamde "schijnrotaties" of reactieve draaiingen, zijn vooral bedoeld om het lichaam in een goede landingspositie te brengen.
7. In de afzet is het belangrijk dat de atleet zijn hele lichaam een goede en complete strekking meegeeft, teneinde alle bovengenoemde factoren optimaal te laten werken.

7.1.3. Techniekbeschrijving van de schredevertesprong.

Algemeen: welke sprong?

Er zijn diverse sprongen die we aan zouden kunnen leren of verder ontwikkelen in de jeugdtrainingen. Enkele voorbeelden zijn: *De hurksprong* als eerste natuurlijke sprong die kinderen springen; *de hangsprong*, die goed aan te leren is, maar enkele nadelen kent; *de loopsprongen* die door vele topatleten worden gesprongen maar voor kinderen nog te ingewikkeld en inefficiënt zijn. Tenslotte is er nog de *schredevertesprong*. Voor de laatste sprong maken we in de jeugdathletiek onze keuze. Waarom???

Voorkeur voor de schredevertesprong.

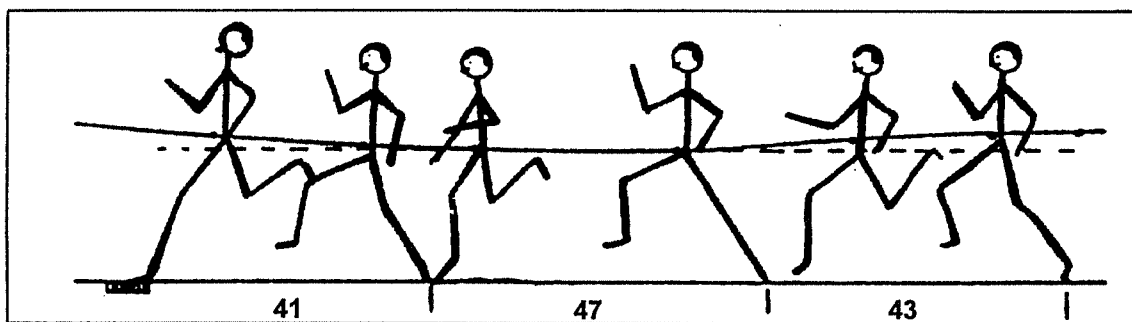
Waarom?:

1. De schredesprongen zijn een logisch vervolg op de natuurlijke hurksprongen. Met enkele opmerkingen, zonder over techniek te spreken, kunnen kinderen deze sprong springen.
2. De schredesprongen zijn uitstekende voorbereidende vormen op de enkelvoudige en samengestelde loopsprongen.
3. De knie-inzet gaat bij de hangsprong vaak verloren door een te snelle overgang naar de hangfase.
4. De hangsprong is in een later stadium goed te ontwikkelen vanuit de schredevertesprong en loopsprongen. Omgekeerd is veel lastiger.
5. De schredevertesprong heeft mooie transfers naar het hinkstapspringen, polsstokspringen, hordelopen en het sprinten.

Als uitgangspunt voor zowel de techniekbeschrijving als de methodiek geldt het zogenaamd "lopend afzetten". Dat betekent dat het springen als het ware automatisch voortkomt uit het lopen. De afzet vormt in deze benadering geen aparte fase maar is in feite een logisch gevolg van een goede aanloop. Voor een goede verspringtechniek is dus een goede loopscholing van zeer groot belang.

1. De aanloop.

De ritmisch versnellende aanloop varieert bij onze jeugdige atleten tussen 11 en 15 aanlooppassen. Meer is niet nodig omdat kinderen dan hun optimale snelheid bereikt hebben. De kinderen moeten dus bij de balk of het vlak de maximale snelheid kunnen bereiken. Een goede looptechniek (zie sprint) is van het grootste belang. De laatste 4 tot 6 passen moet de atleet proberen om het ritme van de beweging op te voeren. De voorlaatste pas is iets langer (waardoor het zwaartepunt iets zakt). De laatste pas is niet meer versnellend, zodat alles in dienst kan komen van de stijging. De lichaamshouding is over het algemeen rechtop, waarbij de blik niet op de balk gericht moet zijn, maar op het einde van de bak. De armen bewegen ontspannen in de schouders mee, waarbij de hoek in het ellebooggewricht vrij scherp is. Zeer belangrijk is een goede knieheffing tijdens het lopen.



(fig. 5)

2. De afzet.

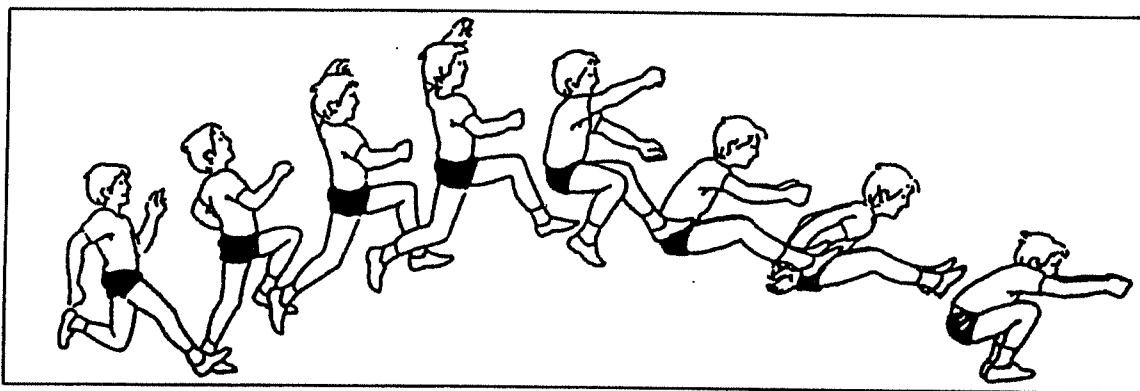
Zoals eerder gezegd, vindt de afzet plaats vanuit het lopen zelf. De laatste passen worden zo uitgevoerd dat het ritme verhoogd wordt en dat de laatste pas, de afzetpas, iets korter is dan de voorgaande. Voorkomen moet worden dat de springer zijn afzetbeen te sterk gaat buigen, want het optredende snelheidsverlies dat altijd aanwezig is, zou anders te groot worden (amortisatiefase). Het contact met de balk moet kort zijn, waarbij de voet en het afzetbeen volledig gestrekt worden. Het niet-afzetbeen, het opzwaaibeen, komt met het bovenbeen tot horizontaal waarbij het onderbeen praktisch loodrecht naar beneden wijst. Bij links afzetten is de linkerarm scherp gebogen vóór en de rechterarm achter. De voetplaatsing van het afzetbeen is bijna plat, in geen geval een landing via de hiel, dat geeft een enorme remming.

3. De zweeffase.

Alle bewegingen in de lucht zijn uiteindelijk bedoeld om in een gunstige landingspositie te komen. De baan van het LZP (algemeen lichaamszwaartepunt) is na de afzet bepaald via een parabool. Daar kan geen invloed meer op uitgeoefend worden. In de lucht wordt bij de schredevertesprong het opgetrokken zwaaibeen uitgeschopt naar voren. Het liefst zo dicht mogelijk bij de horizontale positie. Het afzetbeen blijft zo lang mogelijk achter, waardoor de afzet volledig kan zijn. De armen worden via een natuurlijke beweging hoog gebracht om tenslotte naar beneden door te cirkelen. Zowel de armen als de benen moeten hierbij volledig ontspannen zijn.

4. De landing.

Bij links afzetten maakt het rechterbeen bij de schredesprong een rijkbeweging naar voren. Pas op het laatste moment komt het linkerbeen naast het rechter. Van beide benen komt het bovenbeen in de landingsfase ongeveer tot horizontaal, soms zelfs daarboven. De armen bewegen zich daarbij naar voren. Raakt de atleet met zijn voeten het zand dan gaat hij vanzelf zijn benen in het kniegewricht buigen om daarna of zijwaarts weg te draaien of door te schuiven naar voren.



(fig. 6) schredevertesprong bij kinderen.

Opmerking.

Vanuit de schredevertesprong (fig. 6) is de loopsprong, zoals in beeldserie B is aangegeven, goed aan te leren. De bewegingen in de lucht vragen echter wel een goede coördinatie.

Belangrijkste fouten in de uitvoering bij zowel de loopsprong als de schredevertesprong.

Fouten	Correctie-voorbeelden
Aanloop: <ul style="list-style-type: none"> Niet goed uitkomen op de balk of in het vlak. 	<ul style="list-style-type: none"> Veel oefenen van de aanloop in verschillende situaties (i.v.m. ritme)
<ul style="list-style-type: none"> Vlak voor de afzet gaan trippelen. 	<ul style="list-style-type: none"> Volledige en kortere aanlopen oefenen inclusief de afzet (zonder balk).
Afzet: <ul style="list-style-type: none"> Onvolledige afzet. 	<ul style="list-style-type: none"> Stijgsprongen maken waarbij naar iets toe wordt gesprongen.
<ul style="list-style-type: none"> Onvolledige knie-inzet van het zwaaibeen. 	<ul style="list-style-type: none"> Sprongen maken uit korte aanloop met het accent op een goede knie-inzet (kniesprongen).
<ul style="list-style-type: none"> Teveel voorwaartse rotatie met het bovenlichaam. 	<ul style="list-style-type: none"> Springen met de afzet van een verhoging (plank).
Landing: <ul style="list-style-type: none"> Landen met te weinig ruimtewinst van de benen. 	<ul style="list-style-type: none"> Bij sprongen met kortere aanloop vooral het afzetbeen tot horizontaal laten komen: over een heuveltje springen.

7.1.4. Oefenstof.

De oefenstof kunnen we op verschillende manieren onderverdelen:

- I. De leergang (directe weg).
- II. Volgens leerdoelstellingen (indirecte weg)
- III. Bouwsteenoefeningen (oefenstof om bepaalde conditionele kwaliteiten te verbeteren).

I. De leergang (directe weg).

De schredevertesprong is voor de leeftijdscategorie waar de JAL zich mee bezig houdt, de meest geschikte techniek om aan te leren. In voorbereidende oefenvormen moet het idee van snelheidsbehoud worden bijgebracht. Daar zullen we bij de volgende vormen van uitgaan.

1. Aanlopen vanuit 5 passen, gevolgd door een stijgsprong vanuit afzetvlak of vanaf een plank in de bak of op de mat.
2. Vanuit 5 passen aanloop stijgsprong met landen in schredestand (eventueel landen op de achterste knie). Letten op:
 - zwaaibeenknie horizontaal;
 - landen op zwaaibeen op platte voet;
 - lang onderweg blijven.
3. Afzetten als bij de vorige oefening, alleen wordt nu vlak voor de landing het afzetbeen aangesloten bij het zwaaibeen. De nadruk ligt vooral bij het op het laatste moment aansluiten van het afzetbeen.
4. Geleidelijk aan wordt nu de aanloop lengte groter gemaakt en wordt getracht om met een hogere snelheid toch de goede sprong te maken.

Opmerking:

Ten aanzien van de aanloop geldt de opmerking dat deze progressief versnellend dient te zijn. Laat de atleten onder diverse omstandigheden de aanloop trainen (korter, langer, tegenwind en rugwind).

II. Leerdoelstellingen (indirecte weg) ... een greep uit de mogelijke oefenstof ...

Afhankelijk van de mogelijkheden, de situatie en de geoefendheid van de atleetjes, moet je in de verschillende leer- en oefensituaties als trainer een keuze maken uit talloze oefeningen. In deze paragraaf zal aan de hand van enkele leerdoelstellingen een aantal spel- en oefenvormen gegeven worden voor diverse facetten van het verspringen.

✓ **1^e leerdoelstelling verspringen.**

Scholing van de afzet in voorwaartse richting vanuit verkorte aanlopen, of zonder aanloop, middels gevarieerde sprongen in diverse situaties. Vooral spelvormen horen in deze leerfase thuis.

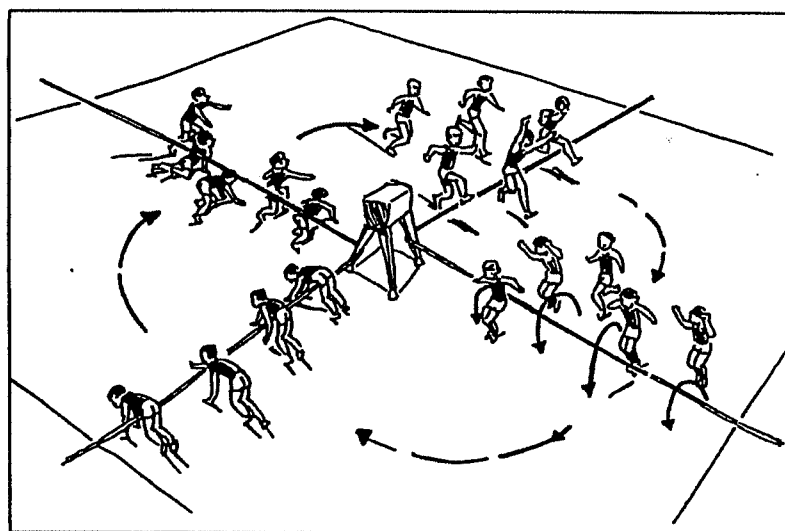
Spelvormen.

1. Bevrijdingstikkertje.

Een of meerdere tikkers krijgen gedurende 30 seconden de tijd om zoveel mogelijk atleten te tikken. Word je getikt, dan moet je in kruiphouding zitten of bok staan. Men kan weer meedoen nadat iemand anders er overheen gesprongen is. Deze vorm is vooral geschikt als inleiding bij een springles.

2. Groepswedstrijdjes.

Maak met behulp van enkele elastieken een aantal zones in het veld. Zorg dat de elastieken ongeveer 50 cm boven de grond gespannen zijn. Bij ieder elastiek moeten de kinderen een opdracht volbrengen, waarbij in ieder geval springvormen moeten zitten. Welke groep staat het eerst in het eigen vak? (Zie fig. 7).



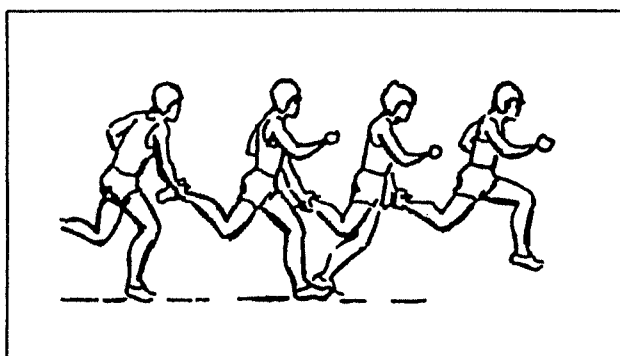
(fig. 7) groepswedstrijdje.

3. **Ketting-estafette.**

Een groepje kinderen vormt een ketting door elkaars enkel vast te pakken (ze kunnen bovendien ook elkaars schouder vastpakken met de andere hand). Zo worden enkele rijtjes gevormd. Welke rij heeft nu het eerst een afstand van 15 meter afgelegd zonder de ketting te verbreken. Het laatste kind is bepalend.

Variatie:

Welke rij kan het langst de ketting heel houden zonder stil te staan? (Zie fig. 8) Het kan ook met tweetallen (fig. 9).



(fig. 8) ketting-estafette.



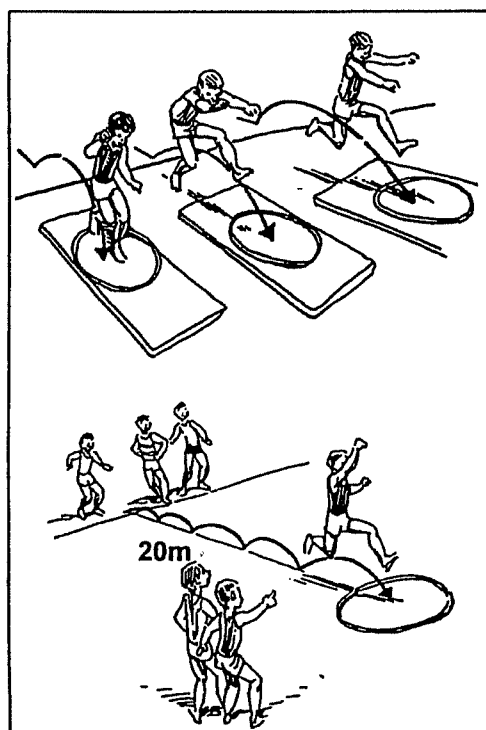
(fig. 9)

4. **Fietsbandspringen.**

Op verschillende afstanden van een lijn worden enkele fietsbanden neergelegd. Iedereen begint te springen bij de dichtstbijzijnde band. Als ze de eerste band gehaald hebben, mogen ze door naar de volgende band, enz. Wie komt tot de meeste banden? (zie fig. 10).

Variatie:

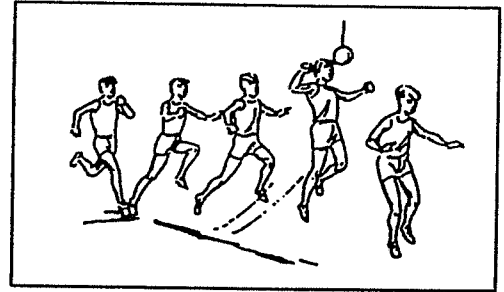
Wie komt met de minste sprongen in een ver weg gelegen fietsband (zie fig. 10).



(fig. 10) fietsbandspringen.

5. **Koppen.**

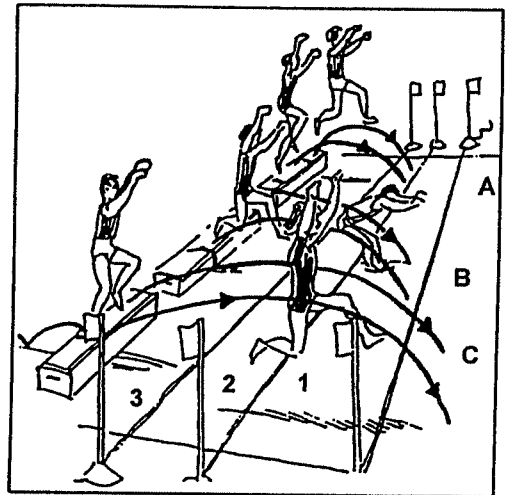
Een bal wordt in een netje opgehangen in de ringen of aan een vastgehouden stok (kan ook een arm zijn). Neem een aanloop, versnel het laatste stukje en probeer met je hoofd de bal te raken (zie fig. 11).



(fig. 11) koppen.

6. **Zone-verspringen.**

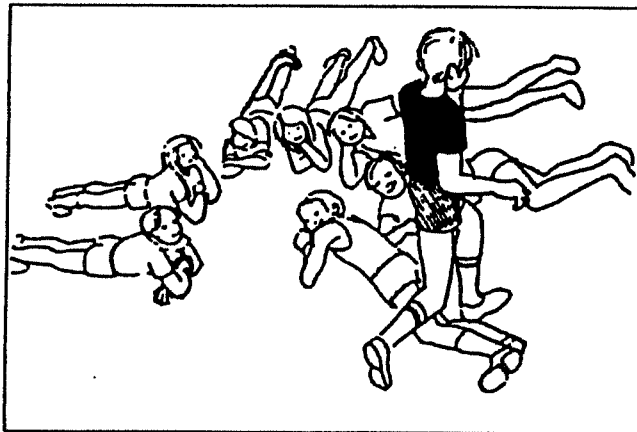
De kinderen zetten vanaf een verhoging (kastdeksel, plank, schuine bank) af en proberen te landen in een van de 3 aangegeven zones van de verspringbak (zie fig. 12).



(fig. 12) zone-verspringen.

7. **Spring over de kring.**

De kinderen liggen op hun buik in een kring. Een kind staat op en gaat zo snel mogelijk al springend de kring rond. Als het kind weer op z'n plaats is aangekomen gaat de buurman. Deze oefening kan ook in estafettevorm in meerdere kringen tegelijk (zie fig. 13)

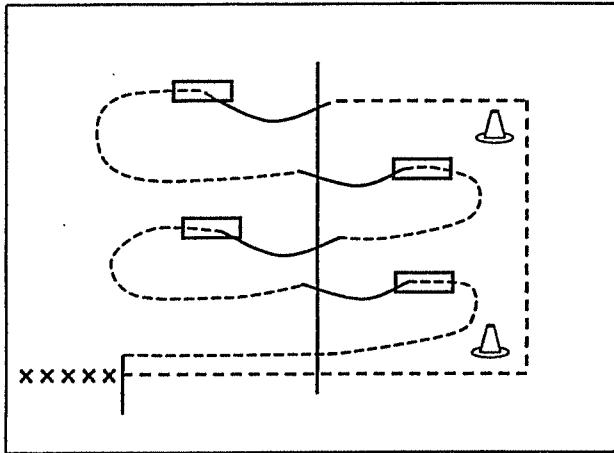


(fig. 13) spring over de kring.

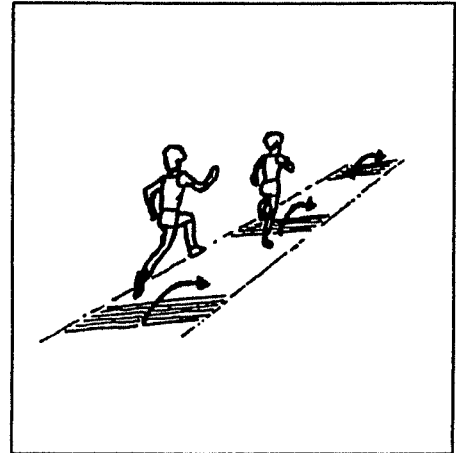
Oefenvormen met een technisch accent.

1. Middellijnspringen.

In de zaal of op het veld wordt een lijn in het midden van het veld gebruikt als afzetplaats. Een stukje achter de middellijn worden matten of banden op verschillende afstanden neergelegd. Spring nu met een stijgsprong vanaf de lijn op de mat en loop meteen door (zie fig. 14).



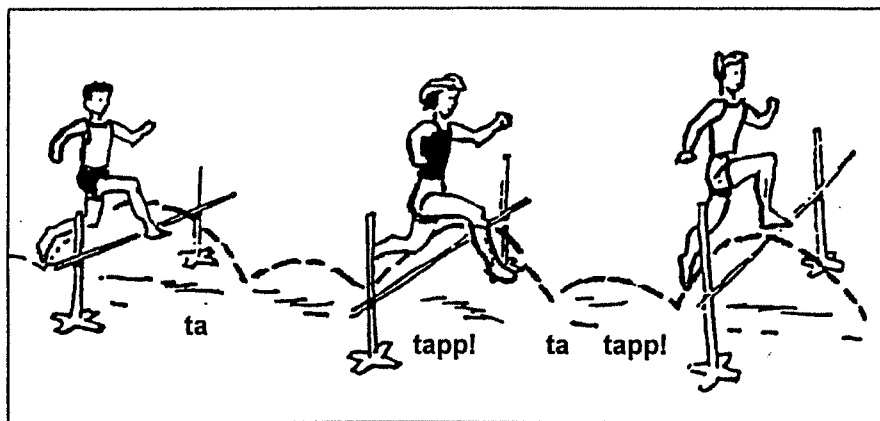
(fig. 14)



(fig. 15a)

2. Stijgsprongen.

Over een afstand van 40 m de atleet om de drie passen een stijgsprong laten maken (zie fig. 15a). De atleet moet hierbij het accent vooral leggen op behoud van horizontale snelheid, dus zo weinig mogelijk bewust springen. Kan ook in 2 tellen over hindernissen (fig. 15b). De afzet naar voren staat centraal. Geef het ritme goed aan.

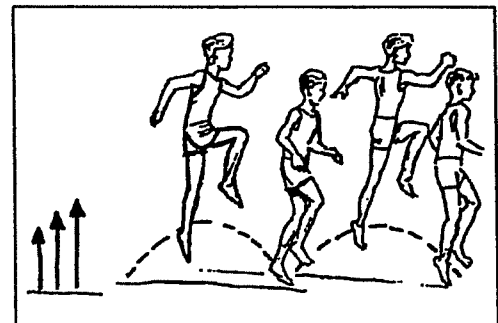


(fig. 15b)

3. Dezelfde oefening kunnen we met *meerdere passen* laten uitvoeren, dus om de 5 of 7 passen een stijgsprong uitvoeren. Als ze deze vormen goed beheersen is het zinvol om de oefeningen uit de leergang in te passen.

4. Huppels.

Vanuit een lage huppelsprong tot een steeds hogere uitvoering komen. Hierbij vooral letten op een goede knie-inzet van het zwaaibeen en het op het juiste moment inzetten van de armen (zie fig. 15c).



(fig. 15c) huppels.

5. **Afstandsspringen 1.**

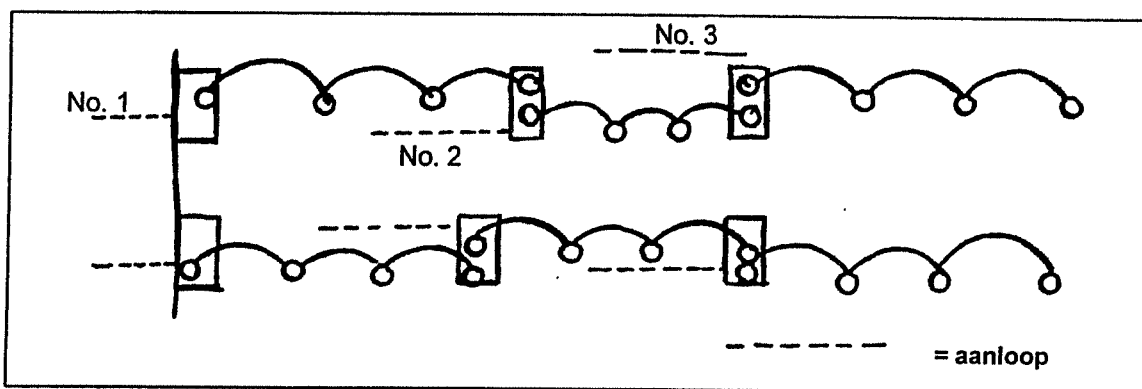
Er worden enkele partijen (max. 6 per groep) gemaakt. Op het veld, in de bossen of eventueel in de zaal begint het eerste kind vanuit een afzetzone 3, 5 of nog meer loopsprongen te maken. Daar waar de laatste sprong uitgekomen is wordt de nieuwe afzetzone (50-80 cm) uitgezet met enkele partijlintjes, met streepjes of met een rubberstrip. Vanaf deze plaats springt nr. 2, waarna dezelfde procedure gevolgd wordt. Welke partij kan met alle atleten het verst komen? (zie fig. 16).

Opmerking:

Laat één van de kinderen uit de andere partij scheidsrechter spelen.

Variatie:

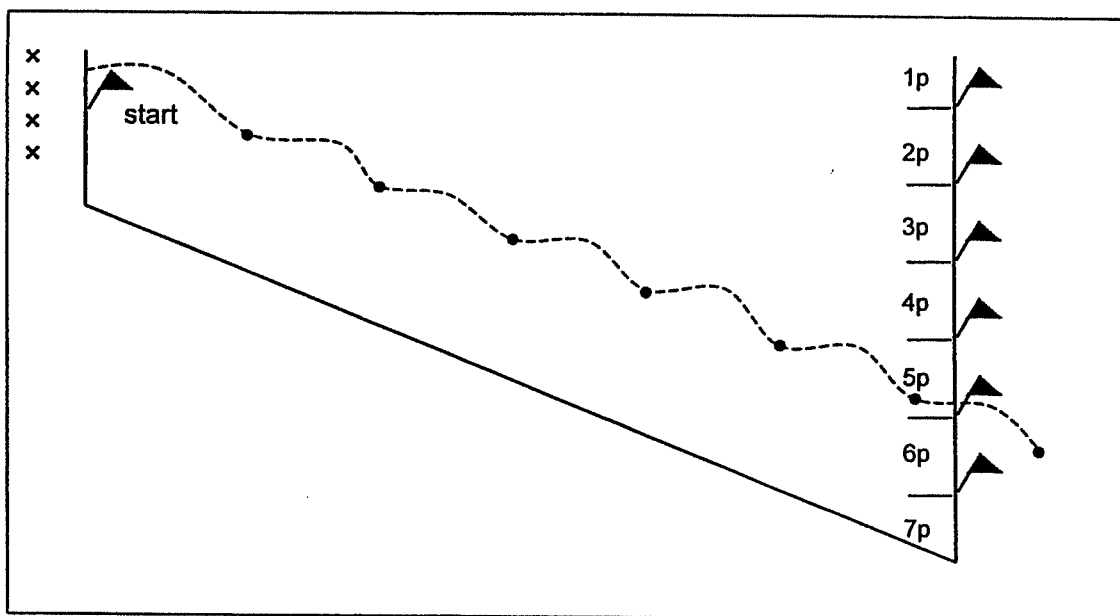
De manier van springen kan gevarieerd worden. Bijvoorbeeld sluitsprongen, hinken, hinkstap-sprongen etc. (kan ook als bouwsteen oefening gebruikt worden).



(fig. 16)

6. **Afstandsspringen 2 (uitdaging).**

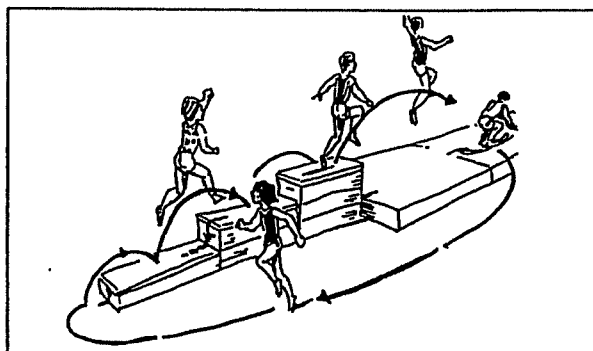
De kinderen moeten met 7 loopsprongen naar de overkant springen. Aan de overkant is een aantal poortjes gemaakt. Ze mogen nu zelf inschatten welk poortje ze pakken. Doen ze er echter 8 sprongen over, dan hebben ze geen punten. Wie haalt in 5 ronden (= 5 x 7 = 35 sprongen) de meeste punten. Deze wedstrijd kan natuurlijk ook in teamverband (zie fig. 17).



(fig. 17)

7. Trapsprongen of etagesprongen.

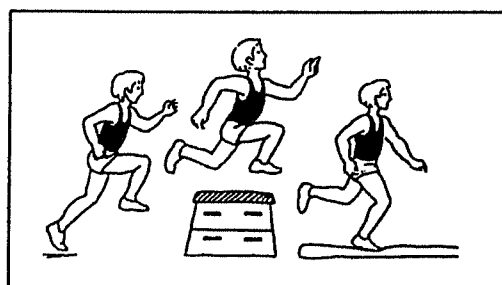
Er worden enkele hindernissen, steeds hoger wordend, achter elkaar geplaatst (bijvoorbeeld een kast, paard, bok, enz.). De kinderen moeten er in looppas overheen. Na de laatste hindernis kan eventueel een koord gespannen worden. Het verdient aanbeveling om in het begin de hindernissen in de lengte te plaatsen en vooral niet te ver uit elkaar (i.v.m. angst). Als de eerste angsten overwonnen zijn kan de moeilijkheidsgraad verhoogd worden. Er kunnen uiteraard meerdere banen gemaakt worden met gevarieerde afstanden (zie fig. 18).



(fig. 18)

8. Verhoogde loopsprongen.

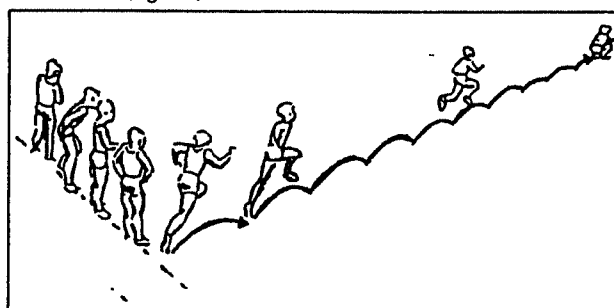
Met een korte aanloop worden de loopsprongen nu gemaakt over een verhoging (ongeveer kniehoogte) bijvoorbeeld een kast of een gekantelde horde. Na de loopsprong wordt er normaal doorgelopen in de zandbak of op de dikke mat. Let vooral op de rechte romphouding, de knie-inzet en de doorgaande beweging (zie fig. 19).



(fig. 19)

9. De 10-sprong.

Als de loopsprongen in diverse situaties zijn beoefend kunnen de wedstrijdvormen worden ingelast. Wie kan de grootste afstand afleggen met 10 goede loopsprongen. Markeer de eindplaats en probeer het daarna nog een keer. Deze oefening kan ook in teamverband, door de afstanden bij elkaar op te tellen (zie fig. 20).



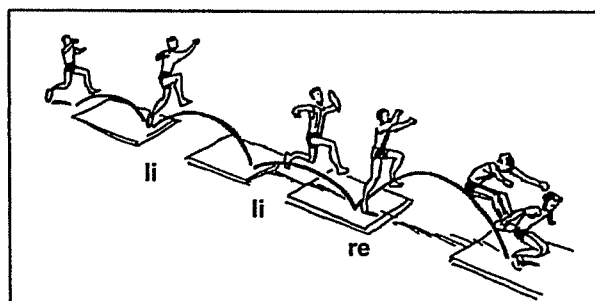
(fig. 20)

10. De meersprongen.

Onder meersprongen verstaan we vormen van stap-stapsprongen, hinkstapsprongen en combinaties hiervan. We kunnen de kinderen opdracht geven om, met een bepaalde sprongvolgorde een zo groot mogelijke afstand af te leggen (zie de voorgaande oefening en fig. 21.).

Opmerking:

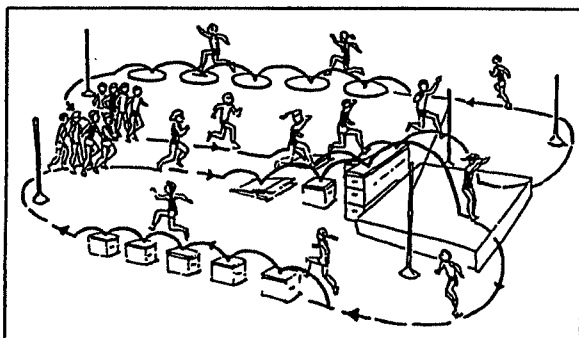
Deze oefening pas toepassen als de techniek beheerst wordt.



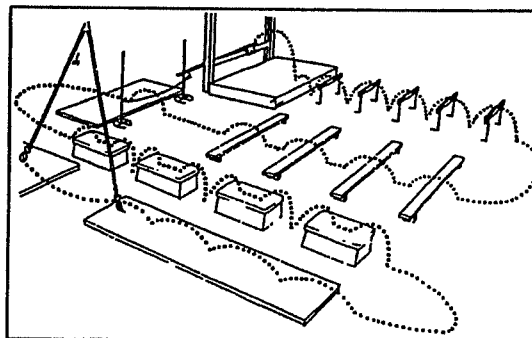
(fig. 21)

11. Springparcoursen.

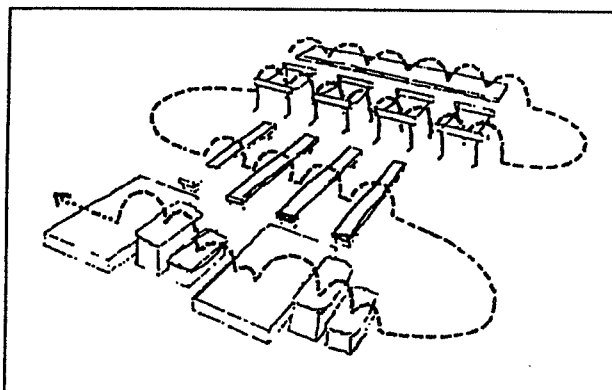
Hieronder verstaan we een volgorde van springvormen welke achter elkaar doorlopen moeten worden. Het is niet de bedoeling dat zo'n parcours meteen wordt opgezet. Er moeten geleidelijk nieuwe dingen aan toegevoegd worden, zodat er een climax in komt. Als het hele parcours staat kunnen er wedstrijdvormpjes gelopen worden. Enkele voorbeelden van mogelijke opstellingen volgen hierna (arrangementen) (fig. 22 t/m 24).



(fig. 22)



(fig. 23)

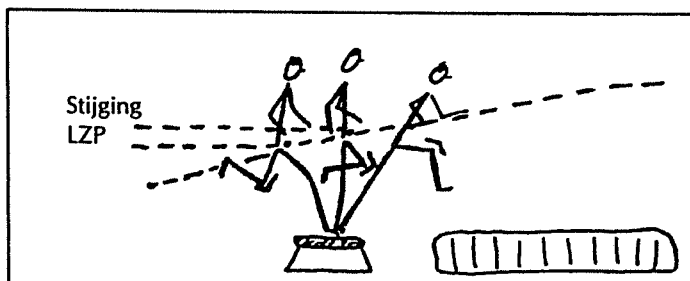


(fig. 24)

✓ 2^e leerdoelstelling verspringen.

Aanleren en vervolmaken van de zweeffase en de landing van de schredevertesprong in meerdere situaties.

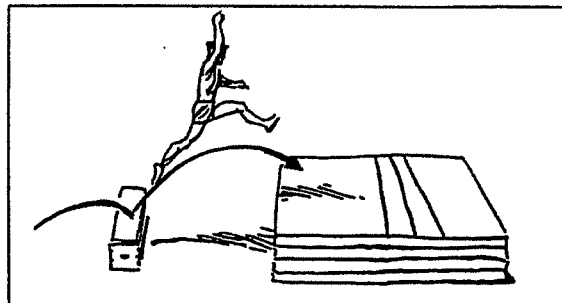
Als we de zweeffase en de landing willen gaan accentueren, kunnen we dat het beste doen door de afzetplaats wat te verhogen, zodat we een langere zweeffase hebben en we meer op de bewegingsuitvoering kunnen gaan letten. Het heeft bovendien het voordeel dat het lichaamszwaartepunt al wat stijgt. Als de amortisatie dan niet te groot is en de snelheid blijft behouden, ondersteunt het de afzet positief (zie fig. 25).



(fig. 25)

1. Lijnsprong.

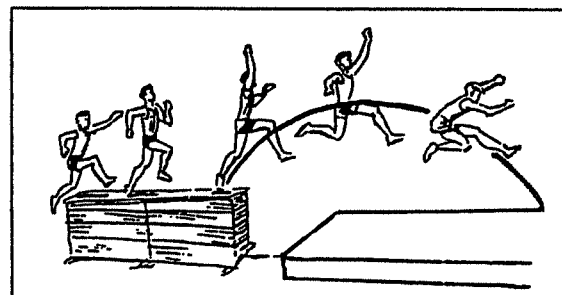
De atleetjes springen vanaf een springplank of een kastdeksel met een schrede-vertesprong tot knielzit op een dikke mat. Op de mat is een lijn getekend. Ze moeten proberen met de voorste voet over de lijn te komen en de achterste knie erachter. Als de lijn schuin of telkens verder getrokken, is dat een uitdaging (zie fig. 26).



(fig. 26) lijnsprong.

2. Kastspringen.

Er worden enkele kasten achter elkaar geplaatst, of er wordt een schuine bank voor een kast gehangen. De kinderen lopen op de kast en springen er met een schrede-vertesprong vanaf. Speciaal letten op het lang vasthouden van de schrede-beweging en het laat aansluiten (zie fig. 27).



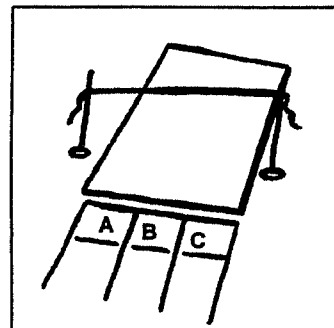
(fig. 27) kastspringen.

3. Elastiekspringen.

Hang een schuin hoog gespannen elastiek op het hoogste punt van de zweeffase. De kinderen proberen nu met het hoofd het elastiek te raken, nadat ze eerst de schredeweging hebben ingezet.

Opmerking:

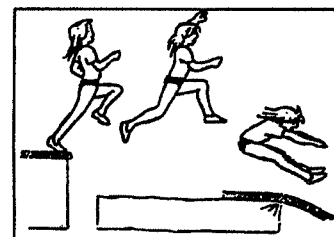
Aan het elastiek kunnen partijlintjes, kranten of ballonnen gehangen worden om te raken. Als het elastiek erg hoog gespannen kan worden en de palen goed vaststaan, kan er ook met de handen naar toe gesprongen worden. Ook kan uit verschillende afzetvlakken gesprongen worden (zie fig. 28).



(fig. 28) elastiekspringen.

4. Zitsprong.

Vanuit stilstand op de kast wordt een schredesprong gemaakt, waarbij op het allerlaatste moment tot zit op de schuine mat gesprongen wordt. Zorg voor een extra mat (veiligheid) voor kinderen die een stukje verder springen (zie fig. 29).



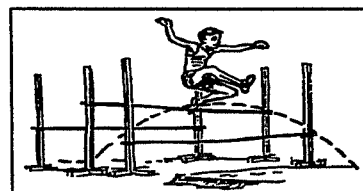
(fig. 29) zitsprong.

5. Heuveltjessprong.

In de zandbak wordt een heuveltje gemaakt ver in de bak. De kinderen maken een schredesprong en proberen tot zit te komen achter het heuveltje. De zandheuvel is daarmee een uitdaging.

6. Startsprong.

De kinderen staan aan de rand van de verspringbak. Ze veren in en maken een startsprong (zoals op het startblok in het zwembad). Ze springen tot zit in de bak. Deze oefening kan klassikaal gedaan worden.



(fig. 30) brugjespringen.

7. Brugjespringen.

In de bak wordt door middel van enkele elastieken een brugje gemaakt. De kinderen maken eerst een schredevertesprong en op het eind moeten ze nog proberen over een niet al te hoge brug te springen (zie fig. 30).

✓ 3^e leerdoelstelling verspringen.

Aanleren, vervolmaken en ritmiseren van de aanloop en de overgang van de aanloop naar de afzet voor de schrede-vertesprong.

1. Keuzeloopspringen.

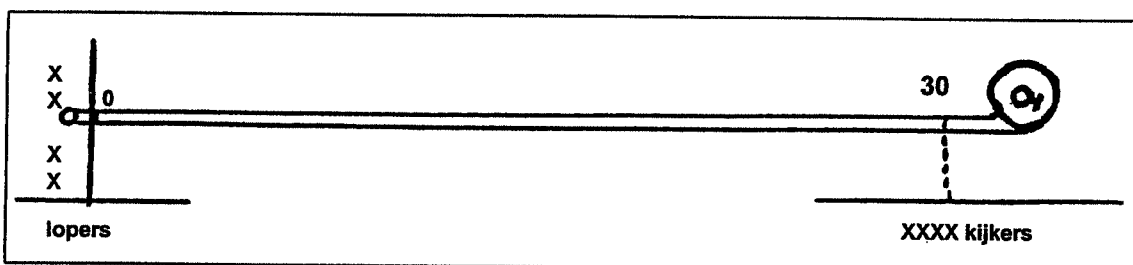
De kinderen moeten met een 5- of 7-pas aanloop gaan springen. Waar ze echter hun aanloop beginnen (rij A, B of C) mogen ze zelf weten, als ze maar in de afzetzone uitkomen met een goed versnellend ritme. Laat nu de geleerde sprong volgen, eventueel met een score.

2. Aanloopoefening.

Op de baan wordt een meetlint tot 30 meter uitgerold. De trainingsgroep wordt in groepjes van 2 opgedeeld. Nr. 1 start bij het nulpunt en loopt met korte tussenpauzes, 4 à 5 maal een aanloop van 14 passen op snelheid (versnellingsloop). Nr. 2 kijkt bij nr. 1 (en omgekeerd) waar de 14e pas uitkomt.

Opmerking:

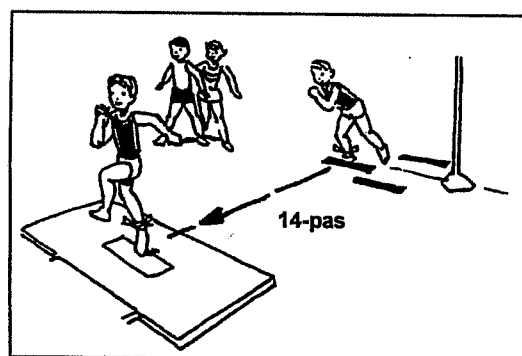
Doorlopen, niet afremmen en niet springen. Deze vorm kan ook in wedstrijdvorm gegoten worden. Telkens als je in een gebied van 30 cm uitkomt, heb je een punt verdiend (zie fig. 31a en 31b).



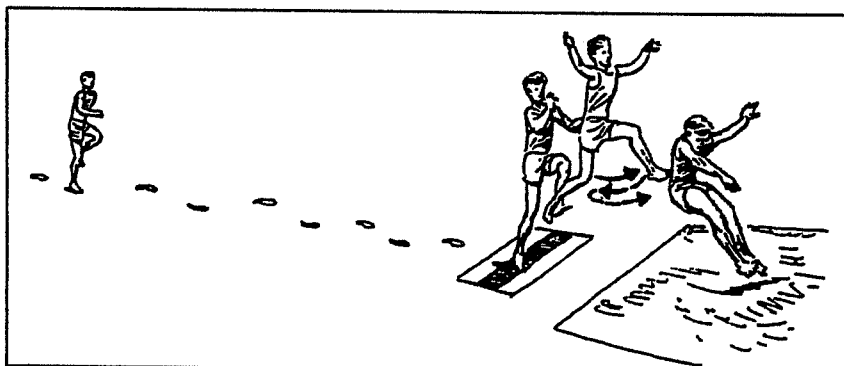
(fig. 31a)

3. Echt springen.

Probeer met de uitgemeten aanloop uit de vorige oefening nu een echte vertesprong te maken (zie fig. 32).



(fig. 31b)



(fig. 32)

III. Bouwsteenoefeningen.

We willen er uitdrukkelijk op wijzen dat voor het verspringen een aantal voorwaarden aanwezig moet zijn voor een goede vertesprong, te weten: voldoende beweeglijkheid, sprongkracht, snelheid en bewegingsgevoel. Daarvoor zullen regelmatig oefeningen gegeven moeten worden (zoals een hanenkamp en alle meersprongen).

7.1.5. Organisatie en veiligheid.

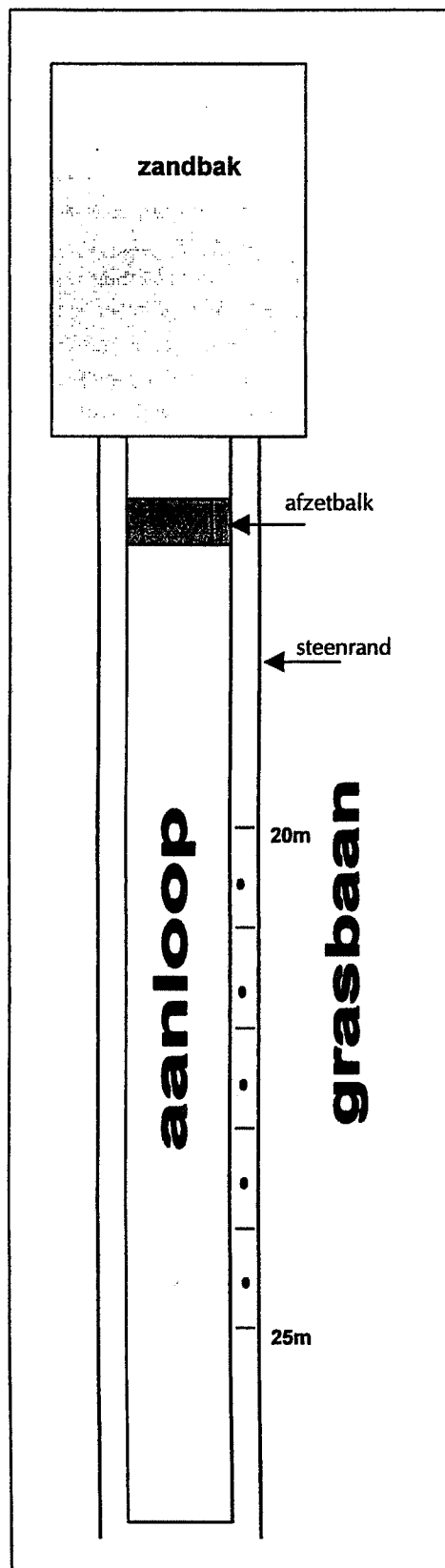
1. Bij het verspringen kan er veel in stroomvorm gesprongen worden, waarbij de voorste van elke groep na ongeveer 5 sprongen moet stoppen.
2. Laat ze nooit door de bak teruglopen in verband met botsingen. Maak een ruime afgebakende omloopweg.
3. Zorg altijd voor een hark, schop en veger voor het egaal en veilig maken van de bak en de aanloop. Leg ze altijd op een veilige plaats neer, met de punten naar beneden.
4. Bij oefeningen waarbij op één voet geland wordt, moet de landingsplaats helemaal egaal zijn. Nooit van een verhoging afspringen.
5. Controleer de bak op eventuele scherpe voorwerpen.
6. Als in de breedte van de bak gesprongen wordt, moet er minstens 50 cm ruimte zijn tussen afzetplaats en de rand van de bak.
7. Voor wedstrijdje bij pupillen kan op de afzetplaats een beetje kalk gestrooid worden om een goede indruk te zien.
8. Markering: op alle kunststofbanen zijn de springaanlopen voorzien van een stenen rand. Op deze stenen rand kan een markering worden aangebracht (zie fig. 33). Zoals de tekening aangeeft wordt de afzetbalk ook mee gemeten.

Markering: vanaf 20m:

- 1e aanduiding door middel van een lange streep of afwijkende kleur + vermelding 20 (zie tekening);
- 2e aanduiding door middel van een * (20.5m);
- 3e aanduiding door middel van een korte streep, enz.

Bij de 25 m volgt dan een lange streep of afwijkende kleur + vermelding 25. De markering kan zo tot maximaal 45m worden aangebracht. De afstand vanaf 20m is speciaal gekozen voor de jonge jeugd. (verklaring tekens: • = aanduiding halve meters; - = aanduiding hele meters, max. dikte 1,5cm)

9. Bij gebruik van matten moeten deze aansluitend worden neergelegd, en de afzetplaats moet minimaal op dezelfde hoogte zijn.



(fig. 33)