

# FUNdament Springen

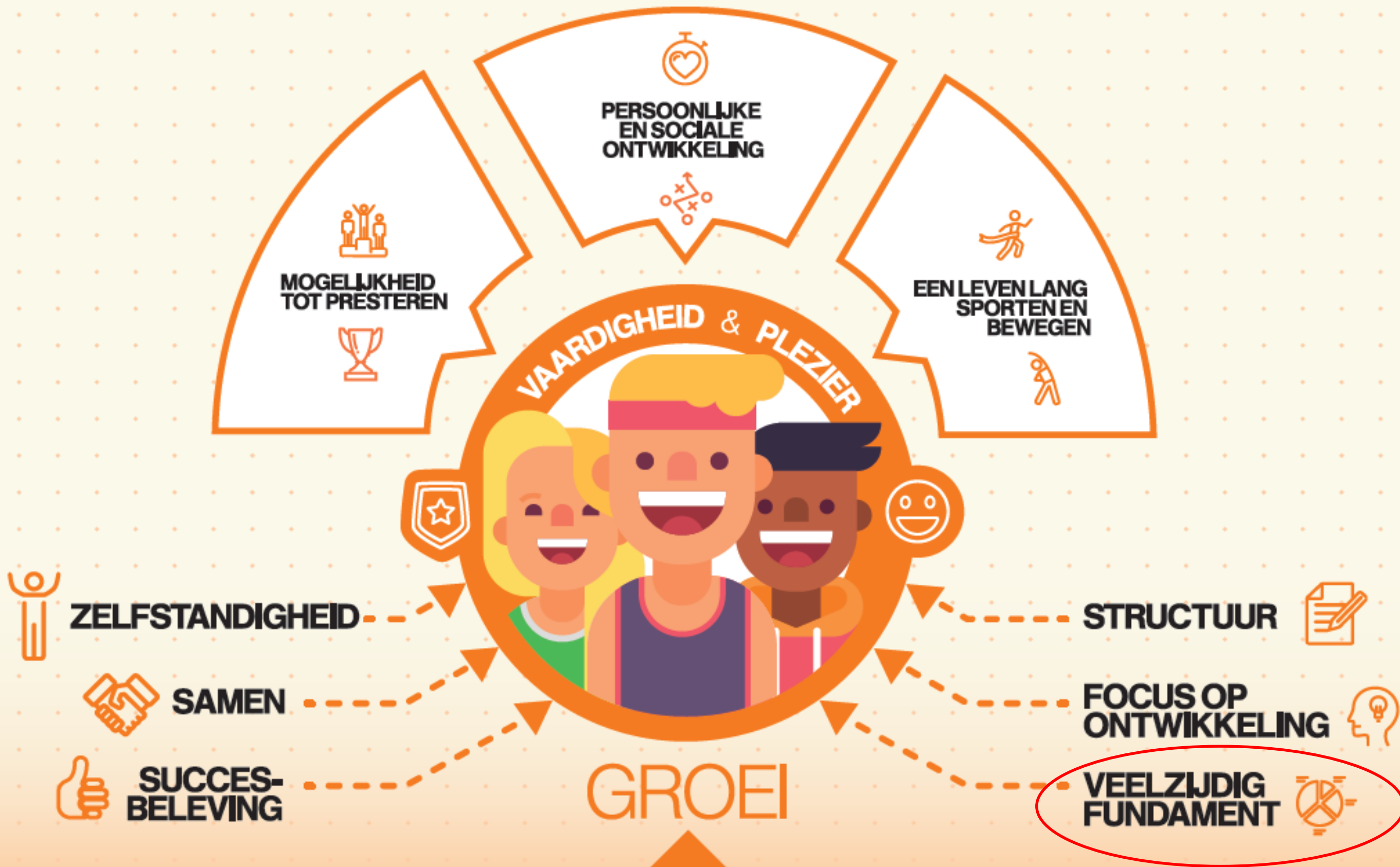
Bart Raijmakers



**Atletiek**unie | DAG VAN DE **ATLETIEK**

**23 maart 2019**







## Veelzijdig FUNdament

Wat betekent het?

*Door kinderen gevarieerd te laten sporten in verschillende situaties leren ze handig bewegen. Dit vormt de basis om (later) moeilijke technieken goed uit te kunnen voeren. Bovendien zorgt een veelzijdig gevarieerd trainingsaanbod ervoor dat kinderen lang met plezier en zonder blessures aan atletiek blijven doen.*



## Veelzijdig FUNdament

- Per fase LTAD-verschillend
- Aansluiten bij de ontwikkeling van een kind
- Essentie van atletiek moet altijd terugkomen
- Hanteren leerlijnen





## Veelzijdig FUNdament

Wat betekent het?

*Door kinderen gevarieerd te laten sporten in verschillende situaties leren ze handig bewegen. Dit vormt de basis om (later) moeilijke technieken goed uit te kunnen voeren. Bovendien zorgt een veelzijdig gevarieerd trainingsaanbod ervoor dat kinderen lang met plezier en zonder blessures aan atletiek blijven doen.*





## Biomechanische principes

- *Optimale aanloop*
  - Hierin wordt een zo hoog mogelijke horizontale snelheid gegenereerd waarbij het lichaam in een gunstige houding voor een optimale remhefwerking (=afzet) komt
  - Op de juiste plaats t.o.v. lat, balk of insteekbak;
- *Optimale remhefwerking (=afzet):*
  - Hierbij wordt de snelheid door gebruik te maken van actiereactie en traagheidsmomenten omgezet in een optimale baan van het lichaamszwaartepunt;



## Vervolg

- *Optimale zweeffase*
  - Door gebruik te maken van traagheidsmomenten en schijnrotaties een gunstige lichaamshouding bewerkstelligen. Hierbij is het belangrijk zwaaiacties (van been en arm) actief af te stoppen in de lucht
    - N.B. De baan van het LZP ligt na de afzet vast. Alleen door een andere groepering van lichaamsdelen kan een gunstiger landingspositie of latpassage worden bewerkstelligd.
- *Optimale landing*
  - Veilig en/of met zo veel mogelijk ruimtewinst



## Verspringen



### *Stabiele elementen*

versnellende aanloop;

- Actief aanlopen (zie aandachtspunten bij inleiding lopen)
- Laatste pas snel plaatsen (ta-dam)

Felle afzet

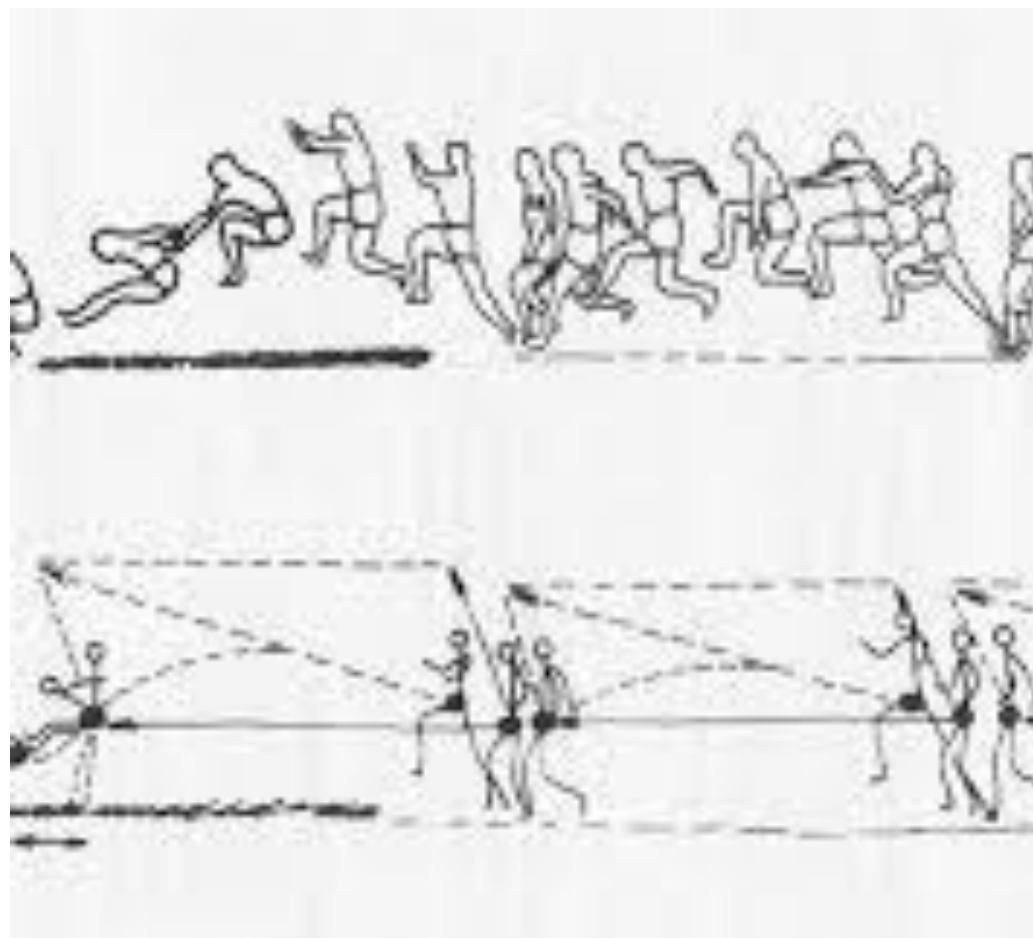
- Lichaam is (nagenoeg) rechtop (lang maken bij de afzet);
- Snelle zwaaibeenactie;
- Harde voetplaatsing;

Zo lang mogelijk groot blijven in de lucht en zo laat mogelijk "dubbelklappen".





## Hinkstapspringen



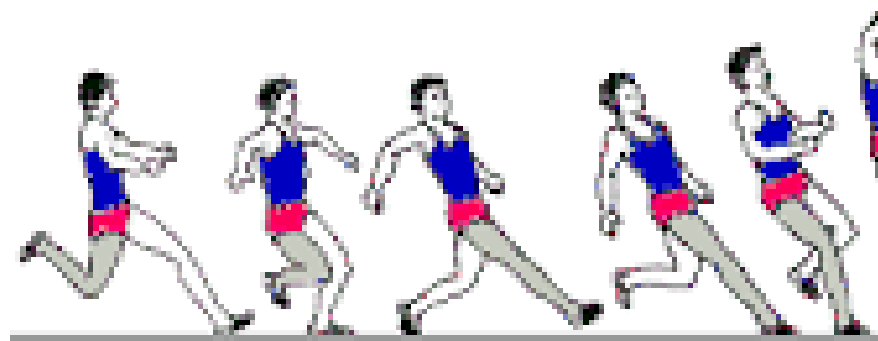
### *Stabiele elementen*

Zie verspringen, plus:

- vlakke hink (eerste zweeffase);
- In de verschillende zweeffasen zo lang mogelijk groot en rechtop blijven in de lucht en zo laat mogelijk afzet/landing inzetten.



## Hoogspringen



### *Stabiele elementen*

versnellende aanloop;

- Actief aanlopen (zie aandachtspunten bij inleiding lopen);
- Laatste 3/4 passen in curve;
- Laatste pas snel plaatsen (ta-dam);

Felle afzet;

- Lichaam is (nagenoeg) rechtop (lang maken bij en na de afzet);
- Snelle zwaaibeenactie van de mat af;
- Harde voetplaatsing;

Passieve zweeffase totdat heup voorbij de lat is, dan knieën naar borst.





## Polstokhoogspringen

- [http://www.schooltv.nl/no\\_cache/video/crid/](http://www.schooltv.nl/no_cache/video/crid/)



### Opmerking

Verschil tussen 'stalen stoktechniek' en 'buigende stoktechniek'

In FUNDament: stalen stoktechniek  
En oefeningen voor buigende stok-  
techniek

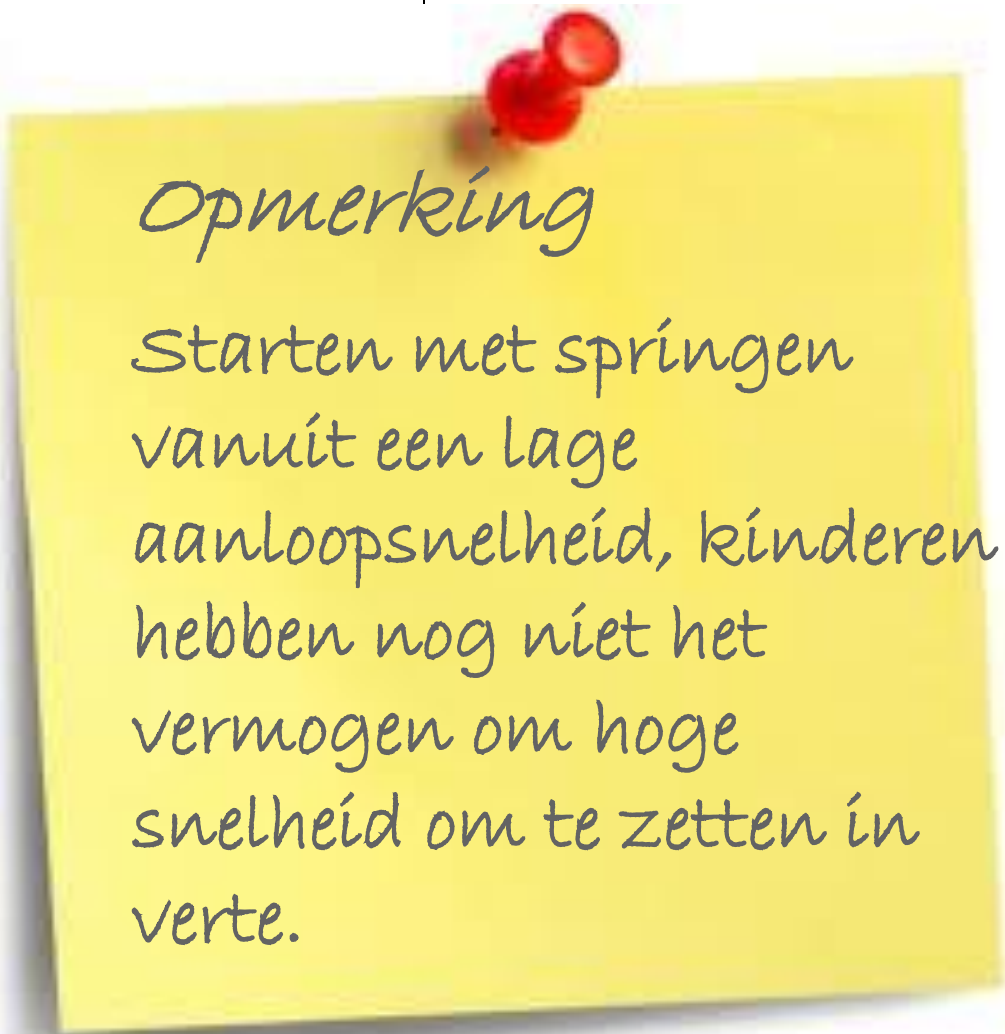




# Leerlijn verspringen

## Leerlijn

	Inhoud	Aandachtspunten
<b>Fundament</b> ♀ 6-8 jaar ♂ 6-9 jaar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veel sprongen maken vanuit een korte aanloop met eenbenige afzet</li> <li>• Veel verschillende situaties waarbij op, over en naar materialen gesprongen wordt</li> <li>• Veel verschillende ritmische sprongvormen (ta-dam)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Richt situaties zo in dat kinderen veelzijdig te springen</li> <li>• Speelse vormen</li> <li>• Nadruk op ontwi voorkeursbeen<sup>3</sup></li> </ul>
<b>Leren trainen</b> ♀ 8-11 jaar ♂ 9-12 jaar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schredevertesprong</li> <li>• Aanloopsnelheid verhogen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dwangstelling er een schuimblok</li> <li>• Van een grote a klein afzetvlak</li> <li>• Afwisselen voorl voorkeursbeen i</li> </ul>
<b>Trainen omvang</b> ♀ 11-15 jaar ♂ 12-16 jaar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aanloopsnelheid verhogen</li> <li>• Meer aandacht voor aanloopritme (aantal passen in bepaalde afstand)</li> <li>• Actieve laatste pas plaatsen en snel strekken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niet te veel spro aanloopsnelheid belastbaarheid ( groeispuurt</li> </ul>
<b>Trainen niveau</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verfijnen van de techniek op basis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vroegtijdig bewe</li> </ul>





# Leerlijn hinkstapspringen

## Leerlijn

	Inhoud	Aandachtspunten
<b>Fundament</b> ♀ 6-8 jaar ♂ 6-9 jaar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zie verspringen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zie verspringen</li> </ul>
<b>Leren trainen</b> ♀ 8-11 jaar ♂ 9-12 jaar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Start maken met ritmische meevoudige sprongen op lage aanloopsnelheid</li> <li>Toewerken naar stapstapsprong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Niet te grote eel</li> <li>Behoud van sne sprongen)</li> </ul>
<b>Trainen omvang</b> ♀ 11-15 jaar ♂ 12-16 jaar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Van stapstapsprong toewerken naar hinkstapsprong.</li> <li>Aanloopsnelheid vergroten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eerst hink onder (vlakke zweeffa: aanloopsnelheid</li> <li>Niet te veel sprc snelheid i.v.m. v belastbaarheid ( groeispu</li> </ul>
<b>Trainen niveau</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verfijnen van de techniek op basis van individuele mogelijkheden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vroegtijdig bewo voorspanning en</li> </ul>

*Opmerking*

Starten met springen vanuit een lage aanloopsnelheid, kinderen hebben nog niet het vermogen om hoge snelheid om te zetten in verte.



# Leerlijn hoogspringen

## Leerlijn

	Inhoud
<b>Fundament</b> ♀ 6-8 jaar ♂ 6-9 jaar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veel springen vanuit een korte aanloop met éénbenige afzet</li> <li>• Veel verschillende situaties waarbij op, over, en naar materialen gesprongen wordt (ritmische vormen) vanuit een rechte of schuinrechte aanloop</li> <li>• Accent op verticale verplaatsing</li> </ul>
<b>Leren trainen</b> ♀ 8-11 jaar ♂ 9-12 jaar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vanuit een schuinrechte aanloop toewerken naar schaarsprong/schotse sprong</li> <li>• Einde fase: toewerken naar Fosbury flop</li> </ul>
<b>Trainen omvang</b> ♀ 11-15 jaar ♂ 12-16 jaar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aanloopsnelheid verhogen</li> <li>• Meer aandacht voor ritmische curve aanloop</li> </ul>

## Opmerkingen

- Starten met springen vanuit een lage aanloopsnelheid, kinderen hebben nog niet het vermogen om hoge snelheid om te zetten in verte.
- Werk vanuit een rechte, via een schuinrechte toe naar een curvevormige aanloop;
- Werk vanuit eenvoudige technieken (hurksprong, schotse/schaarsprong) toe naar de Fosbury Flop.





## Leerlijn Polsstokspringen

Leerlijn	Inhoud	Aandachtspunten
<b>Fundament</b> ♀ 6-8 jaar ♂ 6-9 jaar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Springen met "stalen stoktechniek" ("niet buigende stoktechniek")</li> <li>• Vormen waarbij je leert actief te hangen met lange armen (touw, ringen, rekstok)</li> <li>• Springen van hoog naar laag met stok</li> <li>• Gymnastische vormen zoals koprol achterover, handstand en borstwaartsom</li> <li>• Lopen met de stok en insteekvormen zonder spong (presenteren stok)</li> <li>• Toewerken naar polsstokverspringen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3R-regel (rechter hand boven, rechter knie, rechts langs het touw / de stok)</li> <li>• "Actieve arm" (niet "slap hangen")</li> <li>• Bij springen met stok bovenste arm gestrekt houden</li> <li>• Insteken in drie à vier passen in een vloeiende beweging</li> <li>• Frontaal blijven lopen</li> </ul>
<b>Leren trainen</b> ♀ 8-11 jaar ♂ 9-12 jaar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Springen met "stalen stoktechniek" ("niet buigende stoktechniek")</li> <li>• Springen van hoog naar laag stok</li> <li>• Springen van hoog naar hoog</li> <li>• Springen van laag naar hoog</li> <li>• Springen in zandbak met (beginnende volledige stokpresentatie)</li> <li>• Vormen om te leren duwen tegen de stok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Springen vanuit een korte aanloop</li> <li>• Kies veilige greephoogte</li> <li>• Hulpverlener begeleidt pupil lichtjes over het dode punt (alleen bij hoog-hoog en hoog-laag)</li> <li>• Niet in de stok gaan hangen, maar actief afzetten (richting de stok)</li> </ul>
<b>Trainen omvang</b> ♀ 11-15 jaar ♂ 12-16 jaar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Overgang van "stalen stoktechniek" ("niet buigende stoktechniek") naar "buigende stoktechniek"</li> <li>• Van springen in de zandbak naar springen in de insteekbak/op het bed</li> <li>• Lopen met de stok</li> <li>• Aan het einde van deze fase leren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestrekte linkerarm</li> <li>• Snelle gestrekte zwaaibeenactie</li> <li>• Afzet naar voren gericht</li> <li>• Lichaam na afzet in C-positie</li> </ul>