

# SPELENMAP

## Aspirant-Initiator Atletiek

- 200 spel- en oefenvormenvormen
- draaiboek Kids' Athletics
- basisbegrippen talentontwikkeling
- didactische principes

Het basiswerk voor elke jeugdbegeleider in de atletiek, leerkrachten L.O., begeleiders van jeugdbewegingen, ...



Prijs: België - € 30/ex (BTW in) + verzendingskosten (€ 3 voor België)

Over te maken op rek.nr.  
**IBAN BE52 4300 3103 2109 EUR**  
**BIC KREDBEBB**

van de Vlaamse atletiektrainers met vermelding van 'Map Aspirant initiator' en je naam en adres.

### Disciplinegroep Lopen: spelvorm 1 (algemeen)

#### Tegenstroom

#### Doelstellingen

- . kunnen lopen op een rustige, gecontroleerde manier
- . kunnen rondkijken tijdens het lopen

#### Organisatie

Zorg voor een veilige en overzichtelijke omloop. Kan zowel binnen als buiten doorgaan.

#### Uitleg spelvorm

Loop eerst samen met de kinderen een vooropgestelde ronde. Verdeel dan de groep in twee evenwaardige groepen, eventueel jongens tegen de meisjes is ook mogelijk. Begin- en eindpunt van de ronde vallen op hetzelfde punt. De twee groepen vertrekken in tegenovergestelde richting. Het doel is dat ze precies gelijktijdig terug bij het beginpunt zijn. Ze moeten elkaar dus in het oog houden en mogen zeker niet om het snelst lopen. Handig is het plaatsen van een kegel in het midden van de ronde. Zo kunnen de kinderen zien of ze al dan niet goed bezig zijn.

#### Variaties

- 1) Telkens de kinderen elkaar kruisen moeten ze een opdracht uitvoeren zoals: haasje-over bij elkaar, door de benen kruipen, enz.
- 2) Tijdens de ronde komen de kinderen allerlei hindernissen tegen zoals bijvoorbeeld fietsbanden waar ze telkens één voet in moeten zetten. Andere hindernissen: lage hindernissen waar ze over moeten, een hoge hindernis waar ze onder moeten, kegels die een slalomomloop voorstellen, enz. Dit zal de trainer eerst samen met de kinderen doorlopen om hen zo wegwijst te maken in het parcours.

#### Tips

- De vooropgestelde ronde eerst rustig samen lopen, zodat de kinderen goed weten waar ze moeten lopen. Plaats af en toe een kegel ter controle.



#### Materiaal

- . grote kegels
- . kleine kegels
- . fietsbanden
- . diverse hindernissen

Aspirant-Initiator Atletiek

27

### Jezelf opstellen tijdens het oefenen

Tijdens het oefenen is het belangrijk dat je de activiteiten en de kinderen onder controle hebt en dat je het overzicht over de groep bewaart. Stel je zo op dat je:

- dicht bij de deelnemers staat;
- alle deelnemers binnen je gezichtsveld hebt en er niemand achter je staat;
- dicht bij deelnemers staat die moeilijkheden kunnen veroorzaken;
- makkelijk met de deelnemers kan communiceren;
- zichtbaar bent voor alle deelnemers op het terrein (ook voor buitenstaanders moet de trainer zichtbaar aanwezig zijn);
- niet struikelt over vrijliggend of opgesteld materiaal.

Daarnaast is het ook erg belangrijk om de veiligheid te garanderen en snel in te grijpen indien nodig. Plaats je:

- op moeilijke plaatsen in het parcours om indien nodig te kunnen helpen of in te grijpen;
- op een plaats waar je voor alle deelnemers gemakkelijk bereikbaar bent;
- zo dat de deelnemers niet worden gehinderd bij het spelen of bij het uitvoeren van de oefening;
- daar waar je niet wordt afgeleid door andere groepen, lesgevers of ouders.



Aspirant-Initiator Atletiek - Spelvormen lopen

Vlaamse Trainersschool