



Education

EDUCATIEVE BACHELOR SECUNDAIR
ONDERWIJS

Lichamelijke opvoeding en bewegingsrecreatie

ACADEMIEJAAR
2024-2025

Bachelorproef: Hoogspringen voor kangoeroes op een educatieve en speelse manier

Student: Omblets Ruben
Promotor: Lefever Pascal

Indiendatum: 18/08/2025

Voorwoord

Als student leerkracht secundair onderwijs lichamelijke opvoeding en bewegingsrecreatie aan co-hogeschool Odisee zit ik in mijn laatste jaar. Het maken van een bachelorproef is een van de vereisten om het diploma te behalen. Deze bundel is het schriftelijk verslag ervan.

De kennis die ik heb opgedaan op school en op mijn stageplaatsen en de vaardigheden die ik er heb ontwikkeld, hebben bijgedragen tot het resultaat van deze bachelorproef. Het was een leerrijke uitdaging waarbij ik heel wat nieuwe ervaringen opdeed.

Al op jonge leeftijd ging mijn interesse uit naar atletiek en ben ik aangesloten bij AC Hamme. Ik zocht dan ook een onderwerp dat aansluit bij mijn hobby. Zo ben ik samen met mijn promotor meneer P. Lefever tot het onderwerp gekomen om iets te onderzoeken rond springblokken.

Gelukkig waren er een aantal mensen op wie ik kon rekenen om dit werk tot een goed einde te brengen.

In de eerste plaats wens ik meneer P. Lefever te bedanken voor zijn raad, begeleiding en ondersteuning bij deze opdracht.

Ook een woord van dank aan de co-hogeschool Odisee die investeerde in de aankoop van springblokken en aan al mijn docenten die de voorbije jaren een steentje hebben bijgedragen in mijn opleiding.

Verder wil ik ook mijn externe begeleidster L. Van Barel bedanken. Zij is personeelslid van Atletiek Vlaanderen waar zij zich inzet voor jeugd, sportkampen en verzekeringen.

Ik had mijn onderzoek ook niet kunnen uitvoeren zonder de medewerking van de atletiekclubs bij wie ik terecht kon voor het uittesten van mijn onderzoek en spelvormen: AC Hamme en AVLO (afdeling Lokeren en afdeling Zele).

Dank ook aan mijn vriendin J. Mariman voor de praktische hulp vóór en tijdens de trainingen. Haar geloof in mij heeft mijn motivatie tijdens het hele proces hoog gehouden.

De leden van de jury wil ik danken voor hun bereidheid om mijn onderzoek te bestuderen.

Tot slot wil ik nog mijn ouders bedanken voor hun aanmoediging en ondersteuning.

Ruben Omblets
18 augustus 2025

Inhoud

Education.....	1
Voorwoord	2
Abstract	5
1 Inleiding.....	7
2 Praktijkprobleem en theoretisch kader	8
2.1 Praktijkprobleem.....	8
2.1.1 Nieuwe techniek	9
2.1.2 Nood aan fun-factor bij trainingen	9
2.1.3 Andere aanpak van wedstrijden	10
2.2 Theoretisch kader	10
2.2.1 Techniek	10
2.2.2 Verloop wedstrijd.....	11
2.2.3 Training	12
2.2.4 Spelend leren en begeleid spel	13
2.2.4.1 Spelend leren.....	13
2.2.4.2 Begeleid spel.....	15
3 Onderzoeksdoel en onderzoeksvraag.....	16
3.1 Hoofdvragen en subvragen.....	16
3.2 Kernbegrippen	17
4 Aanpak	18
4.1 Algemeen	18
4.2 Literatuurstudie	18
4.3 Praktijk	18
4.4 Evaluatie door de atleten.....	18
4.5 Observatie van betrokkenheid en techniek.....	19
4.6 Bevraging van trainers	19
4.7 Eigen reflectie	19
5 Resultaten	20
5.1 Algemeen	20
5.2 Evaluatie door de atleten.....	20
5.2.1 Grafiek en tabel.....	20

5.2.2	Toelichting.....	22
5.3	Observatie van betrokkenheid en techniek.....	24
5.4	Toelichting bevraging van trainers.....	24
5.5	Eigen reflectie	25
5.5.1	Overzicht gegeven trainingen	25
5.5.2	Verzamelen van evaluaties	25
5.5.3	Evaluatie van de spelvormen	26
6	Conclusie	29
7	Literatuurlijst.....	30
8	Bijlagen.....	31
8.1	Gantt-diagram.....	31
8.2	Beoordelingsformulier atleten.....	32
8.3	Enquête trainers	33
8.4	Verslag trainingen	36
8.5	Inspiratiebundel voorbereidend hoogspringen	47

Abstract

- **Kern- / trefwoorden bachelorproef**

Atletiek – Hoogspringen – Springblokken of plyoboxen – Spelfiches – 6- tot 7-jarigen

- **Onderzoeksvraag**

Wat is de meerwaarde van spelfiches voor hoogspringen met springblokken bij 6- tot 7-jarigen, in functie van hun beleving, motivatie en betrokkenheid binnen atletiek?

- **Korte samenvatting bachelorproef**

Sinds 2013 is er binnen de atletiek een nieuwe leeftijdscategorie ontwikkeld, genaamd kangoeroes. Deze leeftijdscategorie is bedoeld voor kinderen van 6 tot 7 jaar.

Op die leeftijd is de motoriek van kinderen nog in volle ontwikkeling. Uit onderzoek is gebleken dat afstoten op één been nog zeer moeilijk is. Voor hoogspringen is dit wel nodig, maar omdat dit nog niet goed lukt, is hoogspringen in een nieuw jasje gestoken.

Bij kangoeroes gebeurt het hoogspringen voortaan met springblokken. Hierbij moet de atleet vanuit volledige stilstand met beide voeten samen afstoten en in evenwicht landen op de springblok. De atleet mag hierbij geen aanloop of hupje voor de afstoot uitvoeren en de handen mogen de springblokken niet raken.

Omdat deze werkvorm relatief nieuw is, weten veel trainers niet goed hoe ze hoogspringtrainingen voor deze leeftijdsgroep op een leuke en speelse manier kunnen aanbieden. Uit bevraging van coaches bleek dat spelfiches een meerwaarde kunnen betekenen voor hoogspringen met springblokken.

Deze conclusie heeft geleid tot het ontwikkelen van 10 waardevolle spelvormen waarbij de juiste hoogspringtechniek aan bod komt zonder dat deze expliciet aan de atleten wordt uitgelegd.

Het is echter ook belangrijk dat de atleten deze spelvormen leuk vinden. De ontwikkelde spelvormen zijn getest bij 3 verschillende atletiekclubs. Na elke spelvorm gebeurde een korte bevraging waaruit bleek dat alle spelvormen door de overgrote meerderheid minstens als leuk werden beoordeeld.

Het eindresultaat is een inspiratiebundel voor trainers en leerkrachten lichamelijke opvoeding met 10 spelvormen voor hoogspringen op springblokken afgestemd op 6- tot 7-jarigen.

- **Referentielijst**

Commissie Jeugd van de Vlaamse Atletiekliga. (2021). Wedstrijdgids Kangoeroes-Benjamins [Report]. Geraadpleegd op 20 december 2024 van <https://www.atletiek.be/admin/storage/main/20210311-wedstrijdgids-kangoeroes-benjamins.pdf>

Gery Follens. (2024). Handboek wedstrijden kangoeroes-benjamins versie 2024. Geraadpleegd op 20 december 2024 van <https://www.atletiek.be/admin/storage/main/2024-kan-ben-wedstr-handb-def.pdf>

Leren en ontwikkelen door begeleid spel | Onderwijskennis. (z.d.). Onderwijskennis. Geraadpleegd op 25 februari 2025 van <https://www.onderwijskennis.nl/kennisbank/leren-en-ontwikkelen-door-begeleid-spel>

Research & Education, UCLL. (z.d.-b). PWO: Communicatie voor zelfsturing bij jonge tieners. Geraadpleegd op 28 juni 2025 van https://research-expertise.ucll.be/sites/default/files/2022-09/PDF%20%20verkennen%20verbinden%20verrijken_1.pdf

Speksnijder, A. (2021b). Eenvoudig trainen: ontdek de kern van het trainersvak in drie woorden. In De trainingsachtbaan. Geraadpleegd op 6 april 2025

- **E-mailadres**

rubenomblets@gmail.com

1 Inleiding

Sinds ik naar het eerste leerjaar ging (september 2010) ben ik als benjamin gestart met atletiek. Dit was toen de minimumleeftijd om te kunnen participeren binnen deze sport.

Vanaf 2013 is er een nieuwe en jongere leeftijdscategorie bijgekomen, genaamd kangoeroes (U8).

In 2021 introduceerde Atletiek Vlaanderen (verderop afgekort als VAL) een vernieuwde competitieformule voor benjamins (U10) en daarbij werd ook voor het eerst een competitieve vorm voor kangoeroes uitgewerkt.

Tijdens mijn bacheloropleiding volgde ik een specialisatie om atletiektrainer te worden. Hierdoor kreeg ik de kans om verschillende trainingen in kader van uiteenlopende atletiekdisciplines binnen verschillende categorieën te observeren.

Hierbij kwam ik tot de vaststelling dat trainingen hoogspringen vaak heel saai, eentonig en weinig aantrekkelijk waren voor jonge kinderen tegenover al de andere disciplines.

In gesprek met mijn docent atletiek ontstond het idee om mijn bachelorproef hier rond te maken en verwees hij mij door naar de VAL.

De aanleiding tot mijn onderzoek was ontstaan; op zoek gaan naar leuke, speelse alternatieve mogelijkheden om hoogspringen te oefenen met gebruik van springblokken specifiek voor kangoeroes.

Samenwerking met de VAL en verschillende atletiekclubs was vanzelfsprekend essentieel.

2 Praktijkprobleem en theoretisch kader

2.1 Praktijkprobleem

Mijn onderzoeksproject situeert zich vooral binnen de sportwereld, en meer specifiek binnen de atletiekwereld.

Het maakt niet uit welke sport je beoefent. De sportwereld streeft juist zoals de scholen naar eenzelfde belangrijk doel, namelijk: mensen aanzetten tot bewegen en sporten, en vooral om hier plezier aan te beleven.

Binnen de atletiek is er sinds 2013 een nieuwe en jongere leeftijdscategorie bijgekomen: kangoeroes.

Kinderen kunnen vanaf het jaar dat ze zes jaar worden, deelnemen aan atletiek in clubverband en starten als kangoeroe. Binnen schoolverband is dit de leeftijd waarop men bij de start van een nieuw schooljaar in de derde kleuterklas zit.

Atleetjes die aansluiten bij een atletiekclub vanaf de minimumleeftijd gaan dus ook voor het eerst kennis maken met alle verschillende atletiekdisciplines.

De nieuwelingen worden bijgevolg al onmiddellijk geconfronteerd met alle complexe bewegingen van iedere discipline met als doel deze zo snel en goed mogelijk aan te leren.

Het aanleren van specifieke atletiekvaardigheden is op deze jonge leeftijd evenwel erg moeilijk wegens de nog te beperkte bagage aan motorische basisvaardigheden. Tijdens trainingen wordt er dan ook vaak volgens het Multimove principe gewerkt waarbij de focus ligt op de algemene ontwikkeling van motoriek. Alles wordt zoveel mogelijk in functie van atletiek georganiseerd en dus worden de typische disciplines aangeboden in een voor deze jonge leeftijd aangepaste vorm.

Aangezien hoogspringen een bijzonder complexe discipline is om al op de leeftijd van kangoeroes aan te leren, wordt er geopteerd om voor deze doelgroep een alternatieve variant aan te bieden via het springen op plyoboxen of springblokken.

Heel wat atletiekclubs ervaren echter problemen in de aanpak om deze springblokken te gebruiken.

Enerzijds weten de trainers niet echt hoe ze eraan moeten beginnen en zijn er ook nog geen specifieke trainersopleidingen voor het aanleren van het gebruik van plyoboxen. Bovendien is het voor jonge atleten belangrijk om iets aan te leren op een leuke en speelse manier.

Anderzijds hebben de meeste clubs ook maar één set springblokken. Bijgevolg moeten de kinderen aansluiten in één lange rij en kunnen ze dus gedurende een training maar een beperkt aantal pogingen ondernemen. De rest van de tijd staan ze gewoon stil.

Het is dus voor trainers een uitdaging om alle atletiekdisciplines, waaronder ook hoogspringen, zo efficiënt mogelijk aan te leren aan de atleten. Daarbij is het van belang dat ze hen in de eerste plaats kunnen warm maken om vol te houden en naar trainingen te komen. Plezier hebben in de trainingen is hierbij van groot belang.

Hier ligt vooral de grote uitdaging voor hoogspringen. Vaak ontbreekt het de coaches aan inspiratie waardoor de fun-factor ontbreekt in het bijbrengen van vaardigheden voor deze discipline aan jonge atleten.

De nieuwe leeftijdscategorie zorgt dus voor enkele moeilijkheden en uitdagingen.

2.1.1 Nieuwe techniek

Het probleem is ontstaan wanneer men voor kangoeroes een nieuwe manier van hoogspringen is gaan bedenken waarbij men gebruik maakt van springblokken in plaats van de hoogspringmat. Afstoten op één been is voor deze leeftijd nog een te grote uitdaging, zeker als daaruit een sprong in de hoogte moet volgen. Daarom wordt gestart voor jonge kinderen om met gebruik van plyoboxen te springen met beide voeten samen en te landen in evenwicht.

Het gebruik van springblokken is voor vele trainers nieuw waar ze nog niet veel van kennen en weten. Leuke, leerrijke oefeningen en trainingsvormen aanbieden is niet voor de hand liggend.

2.1.2 Nood aan fun-factor bij trainingen

De grootste moeilijkheid en uitdaging is vaak het ontbreken van de fun-factor in trainingen vooral bij hoogspringen.

De meeste trainers weten in iedere training wel enkele leerrijke werkvormen en spelletjes te verwerken, maar voor hoogspringen blijkt dit niet evident. Hier zie je dat quasi altijd op dezelfde manier geoefend wordt. Alle atleten staan in een lange rij te wachten op hun beurt voor de hoogspringmat. Ze springen dan één keer om daarna terug achteraan in de lange rij aan te sluiten, wachtend op een volgende beurt. Veel variatie is er niet vast te stellen wat ertoe leidt dat kinderen deze trainingen als minder leuk ervaren en bij velen de interesse in hoogspringen minimaal wordt. Met dit onderzoek wil ik de klassieke trainingsmethode die over het algemeen gebruikt wordt voor hoogspringen naar een ander niveau tillen en aantrekkelijker maken voor de jeugd.

Veel trainers hebben het moeilijk om training te geven wanneer ze beperkt zijn in de hoeveelheid bruikbaar materiaal waar ze aan 'vasthangen' voor hun discipline. Ze houden zich ook vast aan de manier waarop zij vroeger zelf training hoogspringen kregen. Mogelijks hebben ze schrik om iets nieuws te proberen of ontbreekt het hen aan inspiratie om hun opleiding anders aan te pakken. Ze lijken dan vooral bij hoogspringen nog te weinig out of the box te denken en gaan ervan uit dat er tijdens een training hoogspringen altijd gesprongen moet worden op de plyoboxen of hoogspringmat. Een visie waar instructeurs hoogstwaarschijnlijk weinig tot niet van afwijken. Het gevolg is dat hoogspringtrainingen weinig gevarieerd verlopen.

Bovendien heeft een jonge categorie sporters net nood aan veel afwisseling en vooral actief bezig zijn tijdens een training om te voorkomen dat verveling toeslaat. Wachten in rust en stilte zal al gauw leiden tot storend gedrag zoals prutsen, anderen irriteren, roepen of niet luisteren. Op deze wijze 'schreeuwen' kinderen om een andere aanpak van hun sport.

Daarbovenop zal hun gedrag bij de coach hoogstwaarschijnlijk tot ergernis en mogelijk frustratie leiden, waardoor deze streng gaat optreden en een speelse aanpak nog meer zal vermijden. Het kan er ook toe leiden dat trainers gedemotiveerd geraken en de atleten als vervelend en niet geïnteresseerd of gemotiveerd gaan bestempelen. Het zou echter jammer zijn dat trainers hierdoor afhaken aangezien de nood aan instructeurs zowat bij alle atletiekclubs hoog is.

Desondanks staan de meeste trainers er niet bij stil dat hun aanpak en manier van training geven een grote invloed heeft op het gedrag en de motivatie van kinderen.

2.1.3 Andere aanpak van wedstrijden

Een volgend probleem is ontstaan wanneer men voor deze nieuwe categorie atleten een soort van wedstrijdvorm is gaan bedenken. Ook hier is de fun-factor bij het onderdeel hoogspringen minimaal. Het wedstrijdverloop is helemaal anders dan bijvoorbeeld bij miniemen (U14).

Kangoeroes gaan gedurende een half uur hoogspringen op springblokken en zoals het bij een wedstrijd hoort, gaat de hoogte bij iedere sprong omhoog. Vanaf een bepaald punt wordt een hoogte bereikt waar iemand niet meer op de plyobox geraakt. Vanaf dan is het voor deze atleet gedaan en moet hij of zij gedurende de overige tijd aan de kant zitten wachten. Hier beleven de kinderen niet veel plezier aan.

2.2 Theoretisch kader

Vooraleer ik enkele goede, leuke, speelse maar toch leerrijke oefeningen kan aanbieden voor het hoogspringen heb ik mij verdiept in de nieuwste techniek van het hoogspringen voor kangoeroes als ook in het wedstrijdgebeuren bij deze leeftijd.

Zoals eerder al vermeld is het afstoten op één been nog heel moeilijk voor kinderen op een leeftijd van 6-7 jaar.

Hoogspringen is op zich ook een heel complexe beweging. Dit maakt dat het niet eenvoudig is om het bij te brengen aan jonge kinderen. Dat is ook de reden waarom recent het aanleren van hoogspringen voor kangoeroes in een volledig nieuw jasje gestoken is en verschilt ten opzichte van de andere leeftijdscategorieën.

2.2.1 Techniek

De atleten springen op zachte plyoboxen of springblokken. Deze hebben verschillende hoogtes (7,5cm – 15cm – 30cm – 45cm – 60cm). Door de configuratie te wijzigen, worden andere hoogtes bekomen.

Om de kinderen te laten stilstaan vóór hun sprong kan het zinvol zijn om ongeveer 30 cm voor de plyobox een hoepel te leggen.



De **techniek** voor het hoogspringen gaat als volgt:

- De atleten vertrekken vanuit stilstand met 2 voeten naast elkaar voor de springblok.
- Vervolgens ondernemen ze een standsprong in de hoogte met beide voeten samen.
- Hierbij mogen ze door hun benen buigen en hun armen inzetten.
- Er moet op gelet worden dat de atleet geen kleine aanloop neemt of een extra hupje maakt voor de sprong.
- De atleet moet op de plyobox landen met beide voeten zonder te steunen met de handen of een ander lichaamsdeel.



Deze techniek met gebruik van springblokken zorgt ervoor dat er beperkt tijdsverlies is waardoor de atleten minder lang moeten wachten voor een volgende sprong.

Later vanaf benjamins zal men overgaan op de schaarsprong vanuit een schuine aanloop op een dikke valmat.

Bij die manier van springen wordt de focus gelegd op een volledige uitstrekking van het lichaam om hoogte te maken. Dit zal ook later bij de andere sprongtechnieken van hoogspringen van belang zijn.

2.2.2 Verloop wedstrijd

Binnen atletiek verschilt de **wedstrijdopbouw** voor kangoeroes en benjamins merkelijk ten opzichte van de andere leeftijdscategorieën.

Bij wedstrijden vanaf pupillen kiezen de atleten aan welke discipline ze deelnemen. Per discipline gaat men op zoek naar de beste atleet.

De deelnemers krijgen bij een aantal disciplines waaronder werp- en springnummers tot 3 pogingen. Het beste resultaat wordt weerhouden om de winnaar aan te duiden.

Bij kangoeroes en benjamins zijn er geen winnaars in een wedstrijd. Atleetjes gaan voor een persoonlijke succesbeleving. Men wil hen op wedstrijden testen binnen een zo breed mogelijke basis zodat ze op latere leeftijd kunnen kiezen op welke atletiekdiscipline ze zich al dan niet verder willen toeleggen.

Voor hen duurt iedere wedstrijd in totaal 2 uur. Binnen deze tijd gaan ze telkens een driekamp en een groepsafsluiter afleggen.

Er zijn 2 vaste disciplinesets om een goede variatie te verzekeren.

De wedstrijdorganisator bepaalt de set.

Set 1: 30m sprint, hoogspringen, vortexwerpen en 500m loop als groepsafsluiter.

Set 2: 30m sprint, verspringen, borstpas stoten en 10 x 30m aflossing als groepsafsluiter.

Voor de driekamp worden er drie groepen gemaakt die doorschuiven en telkens een half uur aan elke discipline actief zijn. Om de activiteit zo hoog mogelijk te houden, mag iedere groep uit maximaal 25 kinderen bestaan en zijn de groepen ook best zo gelijk mogelijk verdeeld. (bv 25, 24, 24 en niet 25, 25, 23). Dit maakt dat ze (door hun ouders) vooraf moeten inschrijven voor een wedstrijd via www.atletiek.nu.

Er kunnen dus maximum 75 deelnemers zijn per wedstrijd.

Voor elke discipline krijgen de atleten binnen het half uur zoveel mogelijk pogingen om een zo goed mogelijke score te bereiken. De beste score wordt genoteerd en bijgehouden.

Bij het hoogspringen wordt gestart op 30cm en loopt de te overbruggen hoogte steeds op met 7,5cm. Zodra een kind een bepaalde hoogte niet meer haalt in drie pogingen, kan het moeilijk nog verder blijven proberen bij nog hogere hoogtes omdat het hierbij dan ook zal falen. Wanneer een atleet een bepaalde hoogte niet behaalt, stopt dit deel van de driekamp voor dit kind. Bijgevolg dient het kind de rest van het half uur op de bank te wachten tot er wordt doorgeschoven naar de volgende discipline.

Aangezien wedstrijdregels officieel vastgelegd zijn, kan mijn onderzoek hier weinig oplossing voor bieden.

In mijn onderzoek heb ik me bijgevolg vooral gefocust op het aantrekkelijk maken van trainingen.

2.2.3 Training

Essentieel is de vraag: Wanneer is men trainer en wat is **training**?

In het boek De trainingsachtbaan van Arie Speksnijder geeft de schrijver hiervoor de volgende omschrijvingen:

“Mensen laten oefenen. Dat is dus de eenvoudige kern van het trainersvak. Als je dat doet, ben je een trainer” **(Speksnijder, 2022, p. 14).**

“Een training is dus pas een training als er geoefend wordt. Als deelnemers zelf aan de slag gaan met de theorie en de vaardigheden die jij aanbiedt” **(Speksnijder, 2022, p. 16).**

Belangrijk uitgangspunt op training is dus coaching. De trainer speelt een cruciale rol voor een goede, leuke en leerrijke training. Hij is verantwoordelijk voor de selectie van de oefenstof en de manier waarop deze wordt aangebracht.

Daarnaast is de wijze van omgang met de atleten minstens even belangrijk om de motivatie van de sporters hoog te houden.

Eén van de doorslaggevende aspecten gedurende een training is:

“Keep it simple!” **(Speksnijder, 2022, p. 13).**

Wanneer een training of les te vol gepropt is, gaat de essentie van de les en de oefeningen verloren. Daarnaast zal een training die te vol zit ervoor zorgen dat het chaotisch wordt en dat de lesgever te gehaast aan het werk gaat. Bovendien bestaat de kans dat de lesgever gespannen rondloopt en de kinderen op het einde van de training helemaal uitgeput zijn. Bij gevolg zullen zij ook niet weten waar ze nu precies op getraind hebben. Hierdoor zal er van deze training niet veel blijven hangen waardoor de kans op progressie minimaal is.

Een beperkt aantal goed uitgevoerde opdrachten blijkt vaak nuttiger en leerrijker dan een veelheid aan niet goed uitgevoerde oefeningen.

2.2.4 Spelend leren en begeleid spel

2.2.4.1 Spelend leren

Volgens Siraj-Latchford et al., 2002; Wood & Attfield, 2005:

“**Spelend leren** verwijst naar de educatieve context, waarbij spel wordt ingezet als middel om de ontwikkeling van het leren (in brede zin) te bevorderen en te ondersteunen” (Van Tuijl, 2022).

Bij het spelend leren zijn er vijf belangrijke kernboodschappen.

1. “Spelend leren betekent dat spel wordt ingezet als middel om de ontwikkeling en het leren (in brede zin) te bevorderen en te ondersteunen” (Van Tuijl, 2022).

Als we dit op het hoogspringen bij kangoeroes toepassen, wil dit zeggen dat we spelvormen gaan geven waarbij de focus ligt op het springen met 2 voeten samen, het landen met 2 voeten samen en evenwicht bewaren.

Door middel van passende spelvormen is het doel om kinderen onbewust te trainen op de essentiële zaken voor een geldige sprong op de springblokken tegen het moment dat ze deelnemen aan een wedstrijd.

2. “Jonge kinderen leren het meest van een professional die in spel interacteert met de kinderen, vragen stelt, woorden geeft aan objecten en handelingen en suggesties doet en daarmee het taal-denkvermogen van kinderen uitbreidt” (Van Tuijl, 2022).

Wanneer we dit opentrekken naar het hoogspringen bij kangoeroes wil dit zeggen dat een trainer tijdens zijn uitleg van het spel de officiële benaming van de materialen gebruikt. Bij gebruik van springblokken tijdens een spel worden deze ook benoemd als springblokken of plyoboxen en niet als kubussen of vierkante kussens.

Daarnaast is het zinvol om tijdens de uitleg of het spel enkele open vragen te stellen waarmee de atleten aan het denken gezet worden. Een voorbeeld hiervan kan zijn: “Ik zag tijdens het vorige spel dat enkele kinderen de armen gebruikten. Waarom doen jullie dat?” Hierdoor zal de groep er even bij stilstaan om een antwoord te zoeken. Dit biedt de mogelijkheid om toe te lichten dat dit goed is om extra snelheid en hoogte te creëren. Hierdoor zullen de kinderen die de armen tijdens het vorig spel niet gebruikten dit wellicht een volgende keer ook proberen en ondervinden dat het springen zo gemakkelijker gaat.

3. “Om spelend leren effectief in te zetten is meer dan nu aandacht nodig voor de begeleiding van het spel, door een professional die daarbij actief leerprocessen stimuleert” (Van Tuijl, 2022).

Toegepast op atletiektrainingen is het belangrijk dat de coach gedurende ieder spel merkbaar aanwezig blijft. Naast het geven van de speluitleg volstaat het niet dat hij enkel de start voor het spel aangeeft. Hij moet actief aanwezig blijven. Dit kan door de groep positief aan te moedigen, tips te geven of aandachtspunten te benoemen. Belangrijk is dat dit op een constructieve manier gebeurt. Nadien positieve feedback geven is daarbij ook zeer belangrijk. Neutraal maar wel strikt en correct optreden als er iets misloopt, is essentieel.

Als dit niet gebeurt kan het spel escaleren of uit de hand lopen.

4. “Een belangrijk element in spelbegeleiding is volgehouden gedeeld denken; dat verwijst naar ondersteuning en uitbreiding van taal en communicatie, en het ondersteunen van leren en kritisch denken van jonge kinderen door de professional. Professionals dienen vaardig te zijn in het uitbreiden van conversaties met kinderen om volgehouden gedeelde denkepisodes te creëren” (Van Tuijl, 2022).

Dit wil zeggen dat voor, tijdens of na een spel de trainer of professional input geeft als impuls om het denkproces van de atleten op te wekken. Dit kan de trainer doen op verschillende manieren. Zo kan hij een situatie schetsen, een probleem formuleren of vragen stellen. De trainer kan ook ingaan op wat de kinderen zelf aanbrengen.

Via deze manieren zullen er (meer) linken gelegd worden tussen woorden met als resultaat dat atleten deze niet alleen begrijpen, maar ook zelf kunnen toepassen. Door verder te gaan op wat de atleten zelf aanbrengen, zullen ze beginnen reflecteren op hun eigen denkproces.

Een professional moet goed kunnen observeren en luisteren. Het is vanzelfsprekend dat een professional zijn bijsturingen baseert op wat hij ziet en hoort. Een trainer kan een atleet nooit vragen stellen of bijsturen zonder te weten waar het eventueel misloopt in het handelen of denkproces van de atleet.

De trainer kan bijsturen door een sprong te gaan ontleden. Door de verschillende fases van een sprong te bekijken en vertraagd uit te voeren, krijgt men inzicht in de bewegingen en de factoren die een sprong kunnen bevorderen.

5. “Bij de rijke speelleeromgeving is de rol van de professional onderbelicht. De aanbeveling is om werk te maken van **begeleid spel** in de groep en van kennis en vaardigheden van professionals op dit terrein. Daarbij is het zaak de educatieve interactiekwiteit te verbeteren, zeker voor kinderen die risico lopen op achterstand” (Van Tuijl, 2022).

Het is van belang dat materialen, activiteiten en de opstelling ervaringen gaan uitlokken. Voor een allereerste training hoogspringen van kangoeroes kan het interessant zijn om de atleten op zelfstandige basis te laten kennismaken met springblokken en de hoogspringstand. Dit wil natuurlijk niet zeggen dat men de atleten heel de training moet vrij laten. Na een korte eerste kennismaking met het hoogspringmateriaal kunnen er zeker verschillende spelvormen aan gekoppeld worden. Zo kunnen complexe vaardigheden door middel van een spel onder begeleiding van een volwassene aangeleerd worden.

Het is dan ook de taak van de trainer om aandacht te besteden aan de niveauverschillen in vaardigheden van de jonge atleten en zijn oefenopdrachten daarop af te stemmen of desgevallend passend te gaan differentiëren.

2.2.4.2 Begeleid spel

“In een recente review van Skene et al. (2022) over spelbegeleiding worden drie kenmerken genoemd:

1. de professional heeft een duidelijk leerdoel op het oog bij het opzetten van een spelactiviteit,
2. de activiteit of interactie geeft het kind ruimte voor keuze en sturing, en
3. de professional is flexibel in de begeleidingsvorm zodat goed kan worden aangesloten bij interesses en behoeften van een kind” (Van Tuijl, 2022).

Hiervoor is het een vereiste dat de professional signalen opmerkt, maar ook gaat interpreteren om er vervolgens op in te spelen. De combinatie van deze kenmerken zal leiden tot een krachtige context voor het leren in vergelijking met alleen het vrij spel of didactisch leren. Binnen begeleid spel is de leerervaring voor het kind van nature betekenisvol. Het spel sluit aan bij hun intrinsieke motivatie, plezier en gevoel van autonomie. Tegelijkertijd zorgt de ondersteuning van de professional ervoor dat het kind verder kan leren dan wat het op zelfstandige basis kan bereiken.

Een belangrijke opmerking is wel dat de term begeleid spel geen betrekking moet hebben op een specifiek type spel.

Het 3^{de} en laatste kenmerk kunnen we nog verder onderverdelen in drie V's: verkennen, verbinden en verrijken. Deze 3 V's zijn altijd verbonden met elkaar en verlopen altijd in vaste volgorde.

Het is vanzelfsprekend dat men een atleet niets kan verrijken en bijleren als men nog niet weet wat deze al kan. Daarom moet dus altijd gestart worden met het verkennen van de atleet.

Dit houdt in dat de trainer gaat achterhalen wat de atleet al kan en beheerst, maar ook waar hij naartoe wil werken en wat zijn doelen zijn.

Om dit te weten te komen zal de trainer in interactie gaan met de atleet en begint hij al automatisch met de 2^{de} V: verbinden. De trainer zorgt gedurende deze interactie voor voldoende ruimte voor vragen van de atleet zodat hij hier zorgvuldig op kan reageren en mee aan de slag gaan. Deze interactie moet niet altijd professioneel zijn. Soms is het ook interessant om eens iets over zichzelf mee te delen. Dit helpt altijd om een vlottere, betere en meer vertrouwde band te scheppen.

Door deze twee V's toe te passen, zal een band opgebouwd worden die van groot belang is voor de laatste V: verrijken. Met deze stap is het de bedoeling om de atleet verder te brengen in zelfsturing. Hierbij wordt dan gekeken naar wat een atleet zelf kan veranderen, gericht kan aanpakken of inoefenen. Verder wordt er ook gekeken naar hoe de professional samen met de atleet een context kan opbouwen die zelfsturing van de atleet beter ondersteunt en versterkt.

3 Onderzoeksdoel en onderzoeksvraag

Het doel van mijn onderzoek is om spelvormen te achterhalen en/of te ontwikkelen met een hoge actieve leertijd die kangoeroes leuk vinden, aansluiten bij hun beleavingswereld en tegelijkertijd een link leggen met de basistechnieken en -vaardigheden voor hoogspringen.

Het einddoel is om een kleine inspiratiebundel te ontwikkelen met leuke en praktische spelvormen die als basis kan dienen voor trainers die (voor het eerst) hoogspringen geven aan kangoeroes. Deze bundel zal hen helpen om op een speelse manier de basistechnieken van het hoogspringen aan te leren, ook wanneer de trainer hier zelf nog weinig tot geen ervaring mee heeft.

Wat is de meerwaarde van spelfiches voor hoogspringen met springblokken bij 6- tot 7-jarigen, in functie van hun beleving, motivatie en betrokkenheid binnen atletiek?

3.1 Hoofdvragen en subvragen

Om mijn onderzoeksvraag zo goed mogelijk te kunnen beantwoorden, splitste ik deze nog op in een aantal hoofd- en subvragen. Deze vragen hebben mij nadien geholpen bij het ontwikkelen van spelfiches met spelgerichte werkvormen.

Hoofdvraag 1:

Welke moeilijkheden ervaren trainers bij het aanleren van hoogspringen aan jonge kinderen?

Subvragen:

- Welk materiaal is er beschikbaar voor trainers in kader van hoogspringen voor kleine kinderen?
- Op welke manier kan variatie aangebracht worden in een training hoogspringen?
- Hoe kan een trainer jonge kinderen motiveren tot oefenen?
- Wat zijn aandachtspunten voor een trainer bij de observatie van de motorische uitvoering van oefeningen met springblokken?

Hoofdvraag 2:

Wat kan de meerwaarde zijn van spelfiches binnen hoogspringen voor kangoeroes?

Subvragen:

- Welke spelprincipes werken ondersteunend bij het aanleren van technische vaardigheden voor hoogspringen?
- In hoeverre kunnen spelfiches leiden tot het bijbrengen van de juiste springbeweging?
- Hoe ervaren kinderen spelvormen die leiden tot optimaliseren van vaardigheden en techniek?
- Welke meerwaarde bieden spelfiches voor trainers?

Hoofdvraag 3:

Wat is de impact van spelvormen op de beleving, motivatie en betrokkenheid van kangoeroes?

Subvragen:

- Hoe ervaren kinderen spelend leren?
- Welke spelvormen spreken kinderen aan?

- In welke mate tonen de kinderen betrokkenheid tijdens de uitvoering van de werkvormen?
- Wat zijn de kansen en beperkingen van het gebruik van spelvormen bij hoogspringen?
- Welke merkbare verschillen zijn er in motivatie bij het oefenen in spelvorm t.o.v. traditioneel hoogspringen?

3.2 Kernbegrippen

1. **Techniek**

De manier waarop een beweging of handeling wordt uitgevoerd met aandacht voor efficiëntie, coördinatie en correctheid, zodat een optimaal resultaat kan worden bereikt.

2. **Wedstrijdopbouw**

Dit is de systematische indeling en planning van een competitie waarbij de verschillende onderdelen en fases zo worden georganiseerd dat de competitie gestructureerd, eerlijk en overzichtelijk verloopt.

3. **Training**

Dit is het planmatig en doelgericht oefenen om beter te worden in een bepaalde vaardigheid.

4. **Spelend leren**

Dit is een educatieve aanpak waarbij kinderen door middel van spel op een plezierige en natuurlijke manier zelfstandig vaardigheden en kennis ontwikkelen zonder de spontaniteit te beperken.

5. **Begeleid spel**

Dit is een vorm van spel waarbij een professional actief betrokken is om het leerproces te ondersteunen en te stimuleren door gericht te observeren, vragen te stellen, feedback te geven en de spelactiviteiten zo aan te passen dat ze bijdragen aan het spelend leren.

4 Aanpak

4.1 Algemeen

Om de onderzoeksvraag met de bijhorende hoofd- en subvragen te beantwoorden, heb ik gekozen voor een praktijkgericht onderzoek in de context van een atletiekclub. De doelgroep bestaat uit atleten van 6 tot 7 jaar (kangoeroes). Hiervoor heb ik gebruik gemaakt van verschillende methodes die passen bij de leeftijd van de kinderen en de praktijk van de trainers.

4.2 Literatuurstudie

Allereerst heb ik er wel wat literatuur op nageslagen.

Enerzijds wilde ik voldoende zicht krijgen op hoe hoogspringen met springblokken bij kangoeroes in zijn werk gaat. Anderzijds vond ik het ook belangrijk om inzicht te krijgen in de didactische principes van spelend leren en begeleid spel.

Op basis van de gevonden informatie heb ik verschillende aandachtspunten verworven voor het bedenken van gepaste spelvormen. Het is immers belangrijk om de juiste techniek voor hoogspringen uit te lokken zonder deze expliciet te benoemen. Daarnaast is het belangrijk dat de kinderen plezier beleven zodat ze gemotiveerd worden en blijven om zich in te zetten en te evolueren door te oefenen.

4.3 Praktijk

Om de betrouwbaarheid van de resultaten te verhogen en te vermijden dat het onderzoek louter een momentopname is, heb ik de spelvormen, werkvormen en vragenlijsten ingezet in drie verschillende atletiekclubs (AC Hamme, AVLO afdeling Lokeren en AVLO afdeling Zele). Op die manier wordt de referentiegroep groter en diverser. Bovendien kunnen er per club kleine verschillen zijn in werkwijze, trainingscontext en visie, wat interessante bijkomende inzichten kan opleveren. Door deze bredere aanpak neemt de toepasbaarheid van de resultaten toe en wordt het onderzoek minder afhankelijk van één specifieke situatie of groep.

4.4 Evaluatie door de atleten

Na iedere spelvorm liet ik de atleten een evaluatieformulier invullen waarop ze konden aanduiden hoe leuk ze het spel vonden. Omdat de kinderen van deze leeftijd nog erg jong zijn en nog niet zo goed kunnen schrijven om hun ervaring in woorden uit te drukken, hield ik het evaluatieformulier (zie bijlage 8.2) heel eenvoudig.

Ik maakte gebruik van drie smileys, waarmee ze konden aangeven of het spel heel leuk, leuk of niet leuk was. Op deze manier kreeg ik inzicht in de beleving en motivatie van de kinderen, zonder dat er lees- of schrijfvaardigheden vereist waren.

4.5 Observatie van betrokkenheid en techniek

Terwijl de atleten een spelvorm uitvoerden, observeerde ik hen goed. Daarbij lette ik er vooral op of iedereen actief deelnam, plezier beleefde en niet te vaak stilstond. Daarnaast observeerde ik de technische uitvoering van het hoogspringen, met specifieke aandacht voor de afstoot, arminzet en landing. Mijn doel was om na te gaan in hoeverre spelfiches bijdragen tot het aanleren van de juiste springbewegingen, zonder hier expliciet op te focussen. Tussendoor vermeldde ik de belangrijkste aandachtspunten bij het hoogspringen, zonder te veel technische uitleg te geven.

4.6 Bevraging van trainers

Via Google Forms stelde ik een korte enquête op (zie bijlage 8.3). Deze liet ik invullen door de trainers die met kangoeroes werken.

In deze enquête peilde ik naar hun manier van werken en strategieën om aandacht vast te houden, uitdaging te creëren en motivatie te stimuleren bij kangoeroes. Ik peilde tevens naar hun mening over het gebruik van springblokken en naar eventuele moeilijkheden die zij ervaren bij het aanleren van hoogspringen aan jonge kinderen.

Verder ging ik na of de trainers zelf veel spelvormen kennen en gebruiken.

Ik wilde ook te weten komen wat hun mening is over het gebruik van spelfiches. Zouden ze die gebruiken, zouden ze er inspiratie uithalen en deze als een meerwaarde beschouwen?

4.7 Eigen reflectie

Na iedere training maakte ik een klein verslag (zie bijlage 8.4).

Ik heb nagedacht over het verloop van de training, de spelvormen, de betrokkenheid van de kinderen alsook hun enthousiasme en inzet. Ik heb stilgestaan bij wat goed liep, maar ook kritisch gekeken naar wat voor verbetering vatbaar was.

Deze verslagen hadden tot doel om de sterktes en werkpunten van de spelfiches en mezelf in kaart te brengen.

5 Resultaten

5.1 Algemeen

Mijn resultaten zijn verzameld bij trainers en atleten van 3 atletiekclubs: AC Hamme, OVLO afdeling Lokeren en AVLO afdeling Zele.

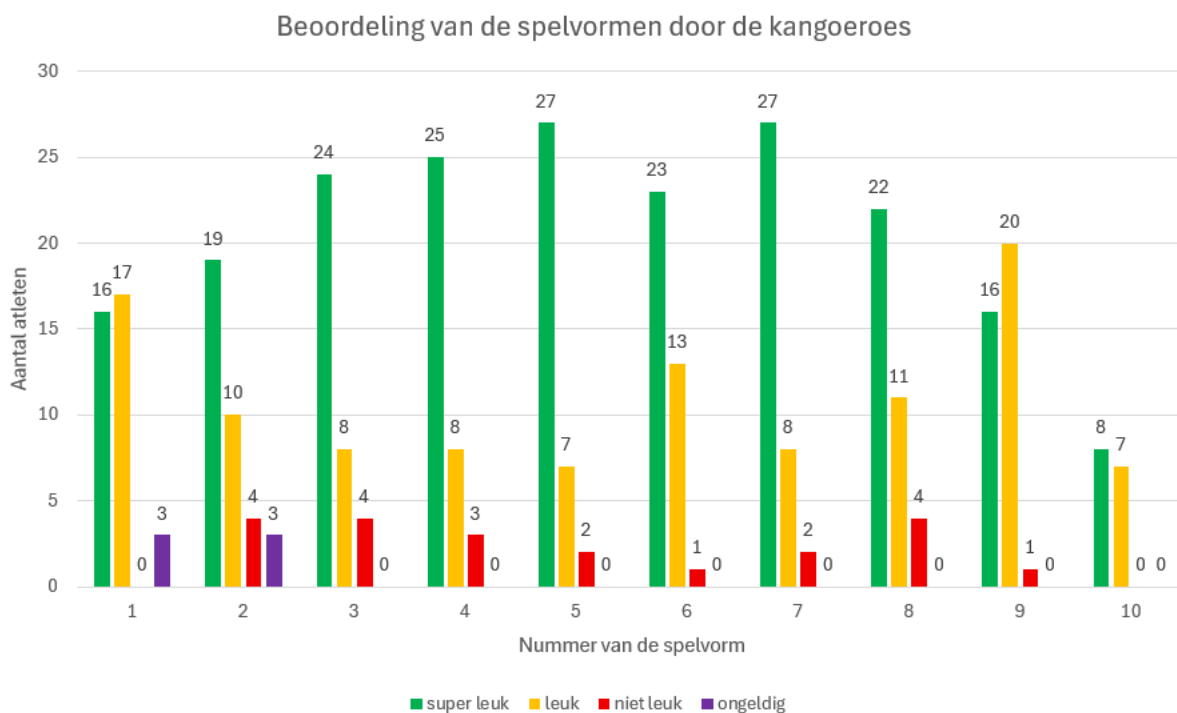
Ik ben oorspronkelijk gestart met 9 spelvormen die ik in elke club getest heb. Bij iedere club ging ik 2 keer langs.

Naderhand heb ik op advies van mijn mentor nog een 10^{de} spelvorm ontwikkeld. Deze werd bijgevolg slechts in 2 van de 3 atletiekclubs uitgetest, namelijk AC Hamme en AVLO afdeling Zele omdat op dat moment mijn 2 trainingsmomenten bij AVLO afdeling Lokeren reeds doorgegaan waren.

Verder bezorgde ik de verschillende atletiekclubs ook een enquête via Google Forms om te laten invullen door trainers (die hoogspringen geven al dan niet aan kangoeroes).

5.2 Evaluatie door de atleten

5.2.1 Grafiek en tabel



Naam:	 Super leuk spel	 Leuk spel	 Niet leuk spel	Ongeldig: 2 of meer kruisjes op deze rij	Totaal aantal stemmen
Spel 1:	16	17	0	3	36
Tikkertje springparcours	44,44%	47,22%	0,00%		
Spel 2:	19	10	4	3	36
1,2,3 spring	52,78%	27,78%	11,11%		
Spel 3:	24	8	4	0	36
Springende dobbelstenen	66,67%	22,22%	11,11%		
Spel 4:	25	8	3	0	36
Blad-steen- schaar strijd	69,44%	22,22%	8,33%		
Spel 5:	27	7	2	0	36
Spring in evenwicht	75,00%	19,44%	5,55%		
Spel 6:	23	13	1	-	37
Franse springblokken	62,16%	35,14%	2,70%		
Spel 7:	27	8	2	-	37
Springparcours	72,97%	21,62%	5,41%		
Spel 8:	22	11	4	-	37
Estafette	59,46%	29,73%	10,81%		
Spel 9:	16	20	1	-	37
Hobbeltreintjes	43,24%	54,05%	2,70%		
Spel 10:	8	7	0	-	15
Hoepeldans	53,33%	46,67%	0,00%		

5.2.2 Toelichting

In de tabel heb ik ook de procentuele verhoudingen vermeld om een beter totaalbeeld van de beoordelingen te krijgen over alle spelvormen heen.

Spel 1: Tikkertje springparcours

Alle kinderen waren actief bezig en ook zeer enthousiast. Deze spelvorm werd geen enkele keer negatief beoordeeld. Hieruit leid ik af dat deze spelvorm zeker goedgekeurd is door de atleten.

Onduidelijk waarom een aantal kinderen meerdere kruisjes gezet hebben. Zij die dit deden, maakten een onduidelijke keuze tussen niet leuk en wel leuk, duiden enkel aan dat ze het leuk tot superleuk vonden of gaven een tegenstrijdige keuze.

Spel 2: 1,2,3 spring

Dit spel scoort het minst goed van alle geteste oefeningen. Slechts iets meer dan de helft van de deelnemers vond het superleuk. Als daar echter het aantal bij geteld wordt van de kinderen die het nog wel leuk vonden, scoort het spel nog altijd behoorlijk goed.

Alle atleten leken ook gemotiveerd tijdens het uitvoeren van de opdracht om als eerste de overkant te bereiken en het spel te winnen.

Opvallend blijft wel dat 11% het helemaal niet leuk vond. Ik kon niet achterhalen wat de reden hiervoor was. Hierdoor heb ik er ook geen wijziging in doorgevoerd.

Ook hier onduidelijk waarom een aantal kinderen meerder kruisjes gezet hebben

Spel 3: Springende dobbelstenen

Opnieuw een zeer positieve beoordeling.

De dobbelstenen zorgen ervoor dat het deels een geluksspel is, waardoor ook de minder vaardige springers een kans maken om te winnen. Bovendien zit er een competitief element in, wat mogelijks verklaart waarom dit spel zo in de smaak valt.

Opvallend is dat ook hier 11% het helemaal niet leuk vond. Een duidelijke reden tot verbetering kon ik ook niet achterhalen.

Hier gaven alle kinderen, net als in de volgende 7 spelletjes, duidelijk hun keuze door.

Spel 4: Blad-steen-schaar strijd

Ik merkte dat dit spel bij de meeste atleten al gekend was. Door toevoegen van springblokken krijgt het toch een nieuwe wending. Dit zorgde voor veel enthousiasme en motivatie bij de kinderen. Dit blijkt ook uit de positieve beoordeling, hoewel er toch 8% dit niet zo leuk vond.

Spel 5: Spring in evenwicht

Deze spelvorm was één van de populairste. Ik vermoed dat dit vooral komt door het competitieve element, waarbij de atleten één tegen één strijden om te winnen.

Door regelmatig te wisselen van tegenstander bleef iedereen gemotiveerd om steeds te winnen en de beste te zijn.

Spel 6: Franse springblokken

De beoordeling was positief. Doordat de atleten hier iets meer moeten lopen, zorgt het voor afwisseling omdat het niet heel de tijd alleen maar springen is. Dit kan mee de basis zijn voor de positieve beoordeling.

Spel 7: Springparcours

Bij de uitleg van dit spel vermeldde ik ook al dat de hoogte zou oplopen. Onmiddellijk merkte ik dat de kinderen hierop aan het wachten waren. Hierdoor werden ze na verloop van tijd uitgedaagd om miniem hun niveau te 'testen'. Iedereen wou natuurlijk laten zien hoe hoog men kon springen. Dit resulteerde ook in een positieve evaluatie.

Slechts een kleine minderheid vond het niet leuk. Deze kinderen waren dan ook de kinderen die minder hoog gesprongen hebben.

Spel 8: Estafette

De estafette werd behoorlijk positief onthaald.

Hierbij merk ik dat het competitie-element de grootste rol speelt.

10% van de kinderen gaf aan dit niet leuk te vinden. Mogelijks komt dit omdat het springparcours hieraan voorafging en deze estafette een aantal opdrachten van dit parcours bevat/herhaald.

Spel 9: Hobbeltreintjes

Hierbij gaf de meerderheid aan dat ze het spel leuk vinden, maar niet superleuk.

Dit spel is het enige dat onder de 50% scoort op 'superleuk'.

De evaluatie wijst dus op een mild enthousiasme. Dit zal mogelijks komen doordat er niet echt iets van competitie achter zit en het bijgevolg iets minder uitdagend is.

Spel 10: Hoepeldans

Zoals eerder vermeld, heb ik dit spel enkel in Zele en Hamme gespeeld waardoor de testgroep beperkter was en bijgevolg het resultaat mogelijks iets vertekend is.

Desondanks kunnen we er wel vanuit gaan dat ook dit een spel is dat in de smaak valt.

Dit is het enige spel dat geen enkele negatieve stem kreeg.

5.3 Observatie van betrokkenheid en techniek

Bij alle spelen waren de atleten steeds zeer enthousiast en positief. Iedereen zette zich dan ook optimaal in om zo actief mogelijk deel te nemen, wat resulteerde in een hoge betrokkenheid.

Bij sommige spelen moet er op gelet worden dat de groepen klein genoeg zijn of dat er voldoende ontdubbeld wordt zodat de atleten niet te lang moeten wachten voor ze opnieuw aan de beurt zijn.

De belangrijkste aandachtspunten bij de techniek van hoogspringen zijn: afstoten vanuit stilstand met beide voeten samen, landen op 2 voeten in evenwicht en een goede arminzet.

De arminzet was bij vrijwel alle atleten automatisch aanwezig zodra de hoogte voldoende uitdagend werd.

Toch viel het op dat veel atleten geneigd waren om eerst een vooractie te doen door een aanloop te nemen of een hupje te maken voor ze sprongen. Hierdoor landen ze vaak met slechts één voet op de springblok. Daarom is het belangrijk om er goed op toe te zien dat ze effectief vanuit volledige stilstand vertrekken.

Als ze vanuit stilstand vertrokken, verliep de sprong meestal vanzelf correct. Het afstoten en landen gebeurde dan automatisch met 2 voeten. Wanneer de hoogte te moeilijk werd, zag je dat sommige atleten geneigd waren om de handen te plaatsen en zich zo op de springblokken te duwen. Hier is het belangrijk om van bij het begin duidelijk te maken dat de plyoboxen niet mogen aangeraakt worden met de handen.

5.4 Toelichting bevraging van trainers

Uit de resultaten van de enquête via Google Forms blijkt dat aandacht, uitdaging en motivatie bij kinderen sterk afhankelijk zijn van variatie, het toepassen van spelvormen en het gebruik van verbeelding om plezier te beleven aan sporten. Opvallend is dat lange wachtrijen meermaals als aandachtspunt naar voor komen. De meeste trainers zijn er zich van bewust dat ze, ondanks dat herhaling zinvol is, moeten vermijden dat kinderen moeten wachten omdat dit negatief gedrag in de hand werkt.

Daarnaast blijkt dat ook de houding van de trainer een cruciale rol speelt. Het gedrag van de trainer weerspiegelt zich vaak in de groep. Wanneer de trainer zelf enthousiast, gemotiveerd en vrolijk is, neemt het enthousiasme bij de kinderen evenzeer toe.

Verder heb ik gepeild naar aanwezigheid van voldoende geschikt materiaal voor hoogspringen in de club. Enkele trainers gaven aan dat dit niet het geval is. Tijdens mijn aanwezigheid in de verschillende clubs heb ik telkens een blik in het materiaalkot geworpen. Daarbij stelde ik vast dat er overal meer dan voldoende bruikbaar materiaal aanwezig is en niet enkel hoogspringmatten en springblokken.

Hieruit leid ik af dat sommige trainers hoogstwaarschijnlijk vasthouden aan het gebruik van klassieke hoogspringmatten of springblokken.

Tot slot geven de bevroegde trainers unaniem aan dat ze spelfiches als een meerwaarde ervaren. Ze geven aan dat spelfiches niet alleen inspiratie en nieuwe inzichten bieden, maar ook bijzonder waardevol zijn voor nieuwe of onervaren trainers. Op deze manier kunnen ook zij kwaliteitsvolle trainingen geven aan jonge kinderen.

5.5 Eigen reflectie

5.5.1 Overzicht gegeven trainingen

Datum	Club			Spelvorm									
	AC Hamme	AVLO Lokeren	AVLO Zele	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14/06/2025		x		x	x	x	x	x					
18/06/2025	x			x	x	x	x	x					
21/06/2025		x							x	x	x	x	
27/06/2025			x	x	x	x	x	x					
28/06/2025	x								x	x	x	x	x
04/07/2025			x						x	x	x	x	x

5.5.2 Verzamelen van evaluaties

Tijdens de eerste training liet ik de kinderen na elk spel onmiddellijk het evaluatieformulier invullen.

Omdat het echter een zeer grote groep was, kon ik niet bij iedereen controleren of ze het formulier correct hadden ingevuld. Hierdoor waren er soms ongeldige stemmen.

Bovendien was er die dag veel wind waardoor ik genoodzaakt was de formulieren steeds te verzamelen en opnieuw uit te delen. Als ik dit niet deed, waaiden ze weg. Dit was tijdrovend en weinig interessant voor de kinderen. Daardoor ontstond het idee om bij volgende trainingen de evaluaties van de kinderen zelf op een overzichtsblad te noteren.

Op de 2^{de} training waren er slechts 7 atleetjes aanwezig waardoor ik toch besloot om de evaluatie opnieuw op papier af te nemen. Het was een super warme dag zonder wind. Alle kinderen hadden een drinkbus mee. Deze konden ze op hun papiertje zetten. Tijdens de korte onderbreking voor de evaluatie werden ze ook meteen aangespoord om een slok te drinken.

De 3^{de} training was terug een grote groep atleten. Ik had mijn laptop mee. Vooraf had ik in een Excel-bestand een tabblad per spel aangemaakt. Hierdoor moest ik aan het begin van de training enkel nog de namen van de atleten oplijsten en kon ik na ieder spel hun bevinding noteren. Ik liet hen telkens even neerzitten tijdens het noteren van de scores wat meteen een kort rustmoment was om even te drinken.

Dit bleek een betere aanpak voor zo'n grote groep. Met deze manier van werken waren er ook geen ongeldige stemmen en was er minder tijdverlies.

Op de 4^{de} training was het een kleine groep waardoor het evenzeer vlot werken was met de papiertjes om te evalueren.

De laatste 2 trainingen waren het opnieuw kleine groepen. Toch heb ik ervoor gekozen om terug zelf de beoordelingen te noteren aangezien dit efficiënter bleek dan wanneer de kinderen het zelf moesten noteren.

5.5.3 Evaluatie van de spelvormen

Spel 1: Tikkertje springparcours

Oorspronkelijk was het springparcours voorzien langs 1 zijde van het vierkant. Bij het opzetten van het parcours ontstond het idee om het parcours rond het vierkant op te stellen met per zijde een aantal opdrachten.

Dit bleek uiteindelijk een succes te zijn, waardoor ik deze opstelling behouden heb. Verder waren hier geen echte aanpassingen nodig.

Spel 2: 1,2,3 spring

De teller wordt niet altijd goed gehoord, omdat die soms te stil roept.

Daarom is het zinvol dat de trainer 'mee' gaat tellen. Bij de 2^{de} keer dat ik dit spel gaf, heb ik samen met de atleet mee geroepen. Toen ging het veel beter.

Spel 3: Springende dobbelstenen

Dit is een zeer leuk en goed spel.

Vooropgesteld was dat de atleten zo snel mogelijk op alle 5 de springblokken moesten springen om te winnen. Dat bleek echter veel sneller te gaan dan verwacht.

Daarom is het beter om met tijd of punten te werken. Bijvoorbeeld: Wie haalt de meeste punten binnen vijf minuten? Of: De eerste die een bepaald aantal punten verzamelt, wint.

Bij een volgende training paste ik het spel aan. Telkens wanneer men op een springblok mocht springen, verdiende men één punt. Wie als eerste 10 punten verzamelde, was de winnaar. Hierdoor duurde het spel langer en lag de motivatie hoger.

Spel 4: Blad-steen-schaar strijd

Het parcours lag oorspronkelijk op een rechte lijn. Omdat de kinderen gefocust waren op het springen in de hoepels en op de springblokken, keken ze niet naar de anderen. Hierdoor gebeurde er regelmatig een botsing.

Door het parcours aan te passen en de springblokken als hoeken te gebruiken, keken de kinderen opzij als ze op de springblok stonden alvorens ze verder gingen. Zo zag men de tegenstander aankomen en wist men waar deze zich bevond. Stel dat de atleten toch tegelijk op de springblok zouden springen, dan zal dit niet frontaal zijn waardoor ongelukken vermeden worden.

Spel 5: Spring in evenwicht

Oorspronkelijk moest een atleet gaan zitten als hij een punt had gewonnen of verloren. Echter duurde het soms lang voordat iedereen een punt had of verloor en dus kon gaan zitten.

Op een volgende training liet ik de duo's niet meer gaan zitten wanneer er een winnaar was, maar mochten ze opnieuw starten tegen dezelfde tegenstander.

Wanneer er uiteindelijk binnen ieder duo minstens 1 punt wordt gewonnen of verloren, wordt er gewisseld van tegenstander.

Deze werkwijze leverde resultaat op. De activiteit was hoger doordat niemand meer moest stilzitten en wachten tot het laatste duo klaar was.

Spel 6: Franse springblokken

Bij dit spel blijkt het belangrijk te zijn om alles stap voor stap uit te leggen.

Iedereen eerst het parcours laten afleggen zonder punten toe te kennen, is van belang om zeker te zijn dat men het spel goed begrepen heeft.

Voor de springblokken wordt best een hoepel gelegd waar de atleten met beide voeten in moeten staan om van daaruit te springen. Eventueel kunnen ze eerst met beide handen de springblok aantikken. Aandachtspunt is wel dat ze de handen er terug afhalen alvorens erop te springen. Als hier niet op wordt toegezien, zullen veel atleten op de springblok lopen in plaats van te springen of steunen met de handen.

Tijdens één van de trainingen was er slechts een smalle strook gras ter beschikking. Hierdoor stonden de springblokken te dicht bij elkaar waardoor er veel botsingen gebeurden.

Zeker bij een grotere groep kan dit voor problemen zorgen. Voor dit spel is dus voldoende ruimte nodig.

Spel 7: Springparcours

Aandachtspunt bij dit spel is om voldoende oefeningen te verdubbelen zodat er geen wachtrijen ontstaan.

Spel 8: Estafette

Bij dit spel bestaan de teams bij voorkeur uit maximaal 5 spelers om te vermijden dat ze te lang moeten wachten tot het weer aan hen is.

Spel 9: Hobbeltreintjes

Er dient op gelet te worden dat elke trein actief bezig blijft en dat de treinen compleet blijven.

Vaak gebeurt het dat de machinist na het nemen van een obstakel in een hoog tempo verder loopt waardoor deze zijn wagons verliest.

Spel 10: Hoepeldans

Belangrijk is hier dat de trainer goed weet hoeveel atleten naar het midden gestuurd worden om hetzelfde aantal hoepels in de 2^{de} ronde weg te nemen.

6 Conclusie

Wat is de meerwaarde van spelfiches voor hoogspringen met springblokken bij 6- tot 7-jarigen, in functie van hun beleving, motivatie en betrokkenheid binnen atletiek?

Vertrekkend vanuit observatie bleek al snel duidelijk dat het introduceren van hoogspringen voor kangoeroes niet evident is en de huidige werkvormen voor verbetering vatbaar zijn.

Daarnaast bleek ook dat trainers er vaak van uit gaan dat er steeds moet gesprongen worden met enkel gebruik van specifiek hoogspringmateriaal zoals springblokken of een springmat. Een speelse aanpak, zoals dit voor jonge kinderen best werkt, wordt te beperkt gebruikt.

Het doel van mijn onderzoek is trainers helpen afstappen van de traditioneel gekende manier van training geven en dan vooral in het coachen van kangoeroes.

Door literatuurstudie kreeg ik een betere kijk op vlak van technische vaardigheden voor hoogspringen alsook wat de rol van de coach is. Ik kreeg ook meer inzicht in het belang van spelend leren en begeleid spel als leidraad tot motivatie van jonge kinderen.

Met dit alles in het achterhoofd bedacht ik een aantal spelvormen waarmee de eerste technische basisvaardigheden voor hoogspringen kunnen verworven worden. Door deze uit te testen en kritisch te evalueren, ontdekte ik verbeterpunten en aandachtspunten om tot kwalitatieve spelfiches te komen.

Door ook trainers te bevragen op vlak van hun werkwijze en noden in kader van hoogspringen bleek dat zij zeker open staan voor optimaliseren van hun trainingen en dat spelfiches hiervoor interessant zijn.

Zo ben ik gekomen tot een inspiratiebundel met spelfiches (zie bijlage 8.5) van uitgeteste spelvormen die door de overgrote meerderheid van kinderen minstens leuk bevonden wordt.

Ik hoop dat mijn ideeën coaches kunnen inspireren om hun trainingen te optimaliseren en hun eigen inspiratie tot creëren van varianten kan aanwakken. Mogelijks leidt het hen tot ontwikkelen van nog bijkomende spelvormen om hun atleetjes te boeien.

Ook voor leerkrachten lichamelijke opvoeding in kleuter- en lager onderwijs kan mijn inspiratiebundel met spelfiches interessant zijn om hun lessen rond springen te voeden.

7 Literatuurlijst

Atletiek Vlaanderen. (2024, 15 februari). HOOGSPRINGEN KAN v06 1 [Video]. YouTube. Geraadpleegd op 20 december 2024 van <https://www.youtube.com/watch?v=I9M6TVekjB4>

Commissie Jeugd van de Vlaamse Atletiekliga. (2021). Wedstrijdgids Kangoeroes-Benamins [Report]. Geraadpleegd op 20 december 2024 van <https://www.atletiek.be/admin/storage/main/20210311-wedstrijdgids-kangoeroes-benamins.pdf>

FAQ nieuwe wedstrijdvorm - Veelgestelde vragen. (z.d.). Atletiek Vlaanderen. Geraadpleegd op 21 december 2024 van <https://www.atletiek.be/jeugd/kids-aanbod/wedstrijdvorm-kangoeroes-benamins/faq-nieuwe-wedstrijdvorm-veelgestelde-vragen>

Gery Follens. (2024). Handboek wedstrijden kangoeroes-benamins versie 2024. Geraadpleegd op 20 december 2024 van <https://www.atletiek.be/admin/storage/main/2024-kan-ben-wedstr-handb-def.pdf>

Leren en ontwikkelen door begeleid spel | Onderwijskennis. (z.d.). Onderwijskennis. Geraadpleegd op 25 februari 2025 van <https://www.onderwijskennis.nl/kennisbank/leren-en-ontwikkelen-door-begeleid-spel>

Research & Education, UCLL. (z.d.-b). PWO: Communicatie voor zelfsturing bij jonge tieners. Geraadpleegd op 28 juni 2025 van https://research-expertise.ucll.be/sites/default/files/2022-09/PDF%20%20verkennen%20verbinden%20verrijken_1.pdf

Speksnijder, A. (2021b). Eenvoudig trainen: ontdek de kern van het trainersvak in drie woorden. In De trainingsachtbaan. Geraadpleegd op 6 april 2025

Spelend leren | Onderwijskennis. (2022, 21 februari). Onderwijskennis. Geraadpleegd op 25 februari 2025 van <https://www.onderwijskennis.nl/themas/spelend-leren>

Van Der Donk, C., & Van Lanen, B. (2014). *Praktijkonderzoek in de school*.

Wedstrijdvorm kangoeroes & benamins. (z.d.). Atletiek Vlaanderen. Geraadpleegd op 20 december 2024 van <https://www.atletiek.be/jeugd/kids-aanbod/wedstrijdvorm-kangoeroes-benamins>

8 Bijlagen

8.1 Gantt-diagram

Fasen van het onderzoek	Sep	Okt	Nov	Dec	Jan	Feb	Mrt	Apr	Mei	Jun	Jul	Aug
Stap 1: Oriënteren												
Onderzoeksidee en zoeken externe begeleider												
Stap 2: Richten												
Probleemstelling en onderzoeksvragen opstellen												
Stap 3, 4 en 5: Plannen, verzamelen en analyseren												
Onderzoeksplan en onderzoeksmethodes												
Literatuurstudie												
Testen spelfiches en bevraging atleten												
Bevraging trainers												
Stap 6: Concluderen en ontwerpen												
Ontwikkelen spelvormen												
Stap 7: Rapporteren en presenteren												
Resultaten verzamelen en analyseren												
Conclusie uitschrijven												
Eindverslag afwerken (lay-out, taal, bronnen, ...)												
Indienen en verdediging												

De uitvoering van de bachelorproef verliep in verschillende fasen.

In de eerste periode (september - december) lag de focus op de voorbereiding van het onderzoek en het opstellen van de probleemstelling met bijhorende onderzoeksvragen.

In een volgende fase gebeurde een eerste literatuurstudie en lag de focus op het onderzoeksplan en de onderzoeksmethode (december - februari).

Vervolgens werden de spelvormen uitgewerkt en waar nodig bijgestuurd (april – juni). Het effectieve onderzoek in de drie verschillende clubs vond plaats in juni.

De laatste fase stond in het teken van het analyseren van de resultaten en het afronden van de bachelorproef (juni - augustus).

8.2 Beoordelingsformulier atleten

Naam: _____	 Superleuk spel	 Leuk spel	 Niet leuk spel:
Spel 1: Tikkertje springparcours	☐	☐	☐
Spel 2: 1,2,3 spring	☐	☐	☐
Spel 3: Springende dobbelstenen	☐	☐	☐
Spel 4: Blad-steen-schaar strijd	☐	☐	☐
Spel 5: Spring in evenwicht	☐	☐	☐

	A	B	C	D	E	F
1	naam	heel leuk spel	leuk spel	niet leuk spel		
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
32						
33						
34						
35						
36						
37						
38						
39						

8.3 Enquête trainers

Link naar de enquête voor de trainers:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeQ6G89ybAk_UX9plidYD-HO69yexAcBq64YHNIZbli0saw/viewform?usp=sharing&oid=118011332193837724168

Bachelorproef kangoeroes

B *I* U  

Beste trainer,

Dit formulier kadert in mijn bachelorproef over de kangoeroes, en meer specifiek over het aanleren van hoogspringen bij deze leeftijdsgroep. Met dit formulier wil ik graag informatie verzamelen over jullie meningen, ervaringen en trainingsmethoden.

Deelname is volledig anoniem, dus ik wil u vriendelijk vragen om zo eerlijk mogelijk te antwoorden.

Alvast hartelijk dank om de tijd te nemen om dit formulier in te vullen. U helpt mij hier enorm mee verder!

Met vriendelijke groeten
Ruben Omblets

In welke club bent u trainer? *

Korte antwoordtekst

Hoeveel jaar ga je al tewerk als trainer? *

Korte antwoordtekst

Aan welke leeftijd(en) geef je training? *

- ☐ Kangoeroes
- ☐ Benjamins
- ☐ Pupillen
- ☐ Miniemen
- ☐ Cadetten
- ☐ Scholieren
- ☐ Junioren
- ☐ Senioren
- ☐ Masters

Hoe houd je de aandacht van de **kangoeroes** vast tijdens een hoogspringtraining? (geen training aan de kangoeroes, zet een schuine streep) *

Tekst lang antwoord

Welke strategieën gebruik je om de motivatie van de **kangoeroes** hoog te houden? (geen training aan de kangoeroes, zet een schuine streep) *

Tekst lang antwoord

Welke discipline(s) geef je? *

- ☐ Sprint
- ☐ Lange afstand
- ☐ Kogelstoten
- ☐ Speerwerpen / vortexwerpen
- ☐ Hoogspringen
- ☐ Verspringen

Is er voldoende geschikt materiaal voor een **hoogspringtraining** aanwezig? *

- ☐ Ja
- ☐ Neen
- ☐ Ik geef geen hoogspringen

Op welke manier organiseer je jouw **hoogspringtrainingen**? Welke werkvormen en opstellingen ^{*} gebruik je? (geef je geen hoogspringtrainingen, zet een schuine streep)

Tekst lang antwoord

Wat voor creatief materiaal of alternatieven gebruik je soms om **hoogspringen** aan te leren? ^{*} (geef je geen hoogspringtrainingen, zet een schuine streep)

Tekst lang antwoord

Hoe ervaar je de motivatie en aandachtsspanne van de **KANGOEROES** tijdens een **hoogspringtraining**? (geef je geen hoogspringtrainingen aan de kangoeroes, zet een schuine streep) ^{*}

Tekst lang antwoord

Welke organisatorische moeilijkheden en/ of materiaalgebonden beperkingen ervaar je bij het organiseren van **hoogspringtrainingen BIJ KANGOEROES**? (geef je geen hoogspringtrainingen aan de kangoeroes, zet een schuine streep) ^{*}

Tekst lang antwoord

Ken je veel oefen- en spelvormen rond **hoogspringen bij de kangoeroes**? ^{*}

Tekst lang antwoord

Denk je dat spelfiches over het **hoogspringen bij de kangoeroes** een meerwaarde zouden zijn? ^{*} Waarom wel of waarom niet?

Tekst lang antwoord

Zou je de spelfiches van het **hoogspringen bij de kangoeroes** dan ook gebruiken om toe te passen of om er informatie uit te halen (als deze er zouden zijn)? Waarom wel of waarom niet? ^{*}

Tekst lang antwoord

8.4 Verslag trainingen

1. 14/06/2025 → Lokeren

- 19 kinderen. Te veel om goed te zijn.
- Een aantal deugnieten / prutsers; dit maakte het niet simpel.
- Ik ken geen namen; moeilijkheid om hen vlot aan te spreken over ongepast gedrag of wanneer ze niet luisteren en te veel babbelen.
- Papiertje per kind om het spel te evalueren is tijdrovend; er is veel wind waardoor we de papiertjes telkens moeten verzamelen en terug uitdelen.
 - *Nadenken over andere aanpak:* 1 blad met alle namen waarop ik zelf de mening van de kinderen noteer.

Naam:	 Superleuk spel	 Leuk spel	 Niet leuk spel	Ongeldig: 2 of meer kruisjes op deze rij
Spel 1: Tikkertje springparcours	8	9	0	2
Spel 2: 1,2,3 spring	10	4	3	2
Spel 3: Springende dobbelstenen	11	6	2	0
Spel 4: Blad-steen- schaar strijd	12	5	2	0
Spel 5: Spring in evenwicht	14	4	1	0

Spel 1: Tikkertje sprinparcours

- OK

Spel 2: 1,2,3 spring

- Zorgen dat de teller luid genoeg en niet te snel roept.
 - Best als trainer zelf roepen.
- Goed benadrukken dat ze in evenwicht moeten staan, stilstaan en na de landing geen voetjes meer verzetten om in het spel te blijven.

Spel 3: Springende dobbelstenen

- Sommigen sprongen al direct op al de blokken en waren bijgevolg zeer snel klaar.
 - Aanpassen naar een bepaalde tijd of punten.

Spel 4: Blad-steen-schaar strijd

- Duidelijk benadrukken om uit te kijken zodat ze niet botsen.
 - De springblokken als hoek gebruiken. Als ze toch gelijktijdig erop zouden springen, springen ze niet frontaal op elkaar.

Spel 5: Spring in evenwicht

- Wie uit is, moet gaan zitten waardoor sommigen te lang moeten stilzitten tot alle duo's hun strijd gevoerd hebben. Dit werkt storend gedrag in de hand.
 - *Nadenken over andere aanpak:* de duo's niet doen neerzitten, maar opnieuw tegen elkaar laten duelleren gedurende een bepaalde tijd.

2. 18/06/2025 → Hamme

- 7 kinderen
- Veel minder kinderen dan in Lokeren vorige keer.
 - Hierdoor gemakkelijker te volgen of de spelletjes worden uitgevoerd zoals het hoort.
 - Evaluatie door kinderen op papier toch nog eens behouden.
- Heel warm. De kinderen hun drinkbus aan de kant laten plaatsen.
 - Kinderen laten gebruik maken van hun drinkbus om wegvliegen van de papieren te vermijden. Hierdoor was er minder tijdverlies.

Naam:				Ongeldig: 2 of meer kruisjes op deze rij
Spel 1: Tikkertje springparcours	5	1	0	1
Spel 2: 1,2,3 spring	3	2	1	1
Spel 3: Springende dobbelstenen	4	1	2	0
Spel 4: Blad-steen- schaar strijd	6	1	0	0
Spel 5: Spring in evenwicht	6	0	1	0

Spel 1: Tikkertje sprinparcours

- OK

Spel 2: 1,2,3 spring

- Zelf geroepen bij de atleet die moest kijken. Dit ging veel beter.
- Ik heb hen bij het springen laten afstoten op 2 voeten en landen op 2 voeten in evenwicht. Nadien heb ik hen alleen laten springen en landen op 2 voeten samen.
Om het even wanneer ze het evenwicht verloren, moesten ze opnieuw beginnen. Wanneer ze een voet zetten, moeten ze ook opnieuw beginnen.
 - Hiermee is opbouwen van moeilijkheid mogelijk; zoals blijkt uit mijn test.

Spel 3: Springende dobbelstenen

- Nu op punten laten werken. Wanneer ze 10 punten hadden, kwamen ze naar mij. Om de X tijd luisterde ik naar de stand van de punten en kon zo de spanning wat opdrijven.
Dit ging veel beter dan ze op ieder blok eens te laten springen.
 - *Alternatief:* op tijd laten werken. Volgens keuze van de trainer.

Spel 4: Blad-steen-schaar strijd

- Geen opmerkingen.
- Ik merk op dat de kinderen meer naar de grond kijken dan voor zich. Goed dat ik de springblokken op hoeken gezet heb. Hierdoor kunnen ze niet anders dan ook rond zich kijken.

Spel 5: Spring in evenwicht

- Het opnieuw beginnen was veel beter, want op deze manier bleef iedereen bezig / actief.
- Hoe meer ze dit speelden hoe beter ze het begrepen en dus ook hoe langer ze in het spel bleven om punten te scoren door de tegenstander uit te schakelen. In het begin vielen ze heel veel uit door verkeerd te springen of het evenwicht te verliezen.

3. 21/06/2025 → Lokeren

- 22 kinderen
- Weer heel veel kinderen.
- Evaluatie anders aangepakt: alle namen op een blad per spel genoteerd en aan iedereen gevraagd hoe ze het spel vonden. Dit ging zeer vlot: geen geknoei met blaadjes die gaan vliegen, stylo's die niet schrijven, ... en vooral tijdwinst.
 - Met kleine groepen blijf ik er wel voor opteren om de evaluatiepapiertjes te behouden. Wanneer de kinderen zelf hun mening noteren, bestaat de mogelijkheid dat ze toch een andere beleving aanduiden dan wanneer ze het aan de trainer moeten zeggen. Kans bestaat dat hun mening beïnvloed wordt door wat ze andere kinderen horen zeggen of dat ze hun echte mening niet durven uitspreken tegen de trainer.

Naam:	 Superleuk spel	 Leuk spel	 Niet leuk spel	Ongeldig: 2 of meer kruisjes op deze rij
Spel 6: Franse springblokken	10	12	0	-
Spel 7: Springparcours	17	4	1	-
Spel 8: Estafette	10	9	3	-
Spel 9: Hobbeltreintjes	11	11	0	-

Spel 6: Franse springblokken

- Dit spel moet goed stap per stap uitgelegd worden zodat iedereen het goed begrijpt.
- Op basis van het aantal atleten meerdere terreinen opstellen.
- Eventueel betere springers bij elkaar zetten. Op deze manier gaan de betere springers op de hogere springblokken kunnen springen en de mindere springers op de lagere springblokken.
- Heel veel aandacht hechten aan het springen met 2 voeten samen. Velen gaan met 1 voet afstoten, maar dat is niet de juiste techniek. In dat geval hen opnieuw laten springen.

Spel 7: Springparcours

- Vooral zien dat er voldoende ontbonden wordt zodat de atleten niet te veel stilstaan.

Spel 8: Estafette

- De teams niet te groot maken.

Spel 9: Hobbeltreintjes

- Veld groot genoeg maken zodat de treinen voldoende ruimte hebben om te lopen en niet direct in elkaars weg lopen.
- Benadrukken dat ze allemaal samen moeten blijven en dat de machinist dus soms ook even moet vertragen na een obstakel.

4. 27/06/2025 → Zele

- 10 kinderen
- Laatste keer voor het uittesten van mijn eerste 5 spelvormen. Door het doorvoeren van aanpassingen obv eerdere ervaringen, verliep alles vlot en blijkt er geen verdere bijsturing nodig.
- Algemene bedenking is dat het belangrijk blijft om erop te hameren dat de kinderen niet op de boxen gaan lopen maar echt vanuit stilstand vertrekken met 2 voeten samen afstoten en landen.

Naam:	 Superleuk spel	 Leuk spel	 Niet leuk spel	Ongeldig: 2 of meer kruisjes op deze rij
Spel 1: Tikkertje springparcours	3	7	0	0
Spel 2: 1,2,3 spring	6	4	0	0
Spel 3: Springende dobbelstenen	9	1	0	0
Spel 4: Blad-steen- schaar strijd	7	2	1	0
Spel 5: Spring in evenwicht	7	3	0	0

5. 28/06/2025 → Hamme

- 7 kinderen

Naam:	 Superleuk spel	 Leuk spel	 Niet leuk spel	Ongeldig: 2 of meer kruisjes op deze rij
Spel 6: Franse springblokken	6	0	1	-
Spel 7: Springparcours	5	2	0	-
Spel 8: Estafette	5	1	1	-
Spel 9: Hobbeltreintjes	0	7	0	-
Spel 10: Hoepeldans	2	5	0	-

Spel 6: Franse springblokken

- Voor sommige kinderen ging het iets te snel met het opbouwen van het spel. Als ik dit opmerkte, heb ik het spel stilgelegd en deed ik een stap terug. Dit leverde resultaat.

Spel 7: Springparcours

- OK

Spel 8: Estafette

- OK

Spel 9: Hobbeltreintjes

- OK

Spel 10: Hoepeldans

- Op basis van de groep zien hoeveel kinderen er naar het midden moeten. Nu een zeer kleine groep, dus dan is het moeilijk om er 4 naar het midden te sturen.
- Zeer geschikt als slotspel. Op het einde van de training iedereen die uit valt een rondje op de springblokken laten uitvoeren met aansluitend een toertje uitlopen alvorens bij hun ouders te gaan. Zo kan er afgebouwd worden tot er een winnaar is. Deze mag dan onmiddellijk uitlopen.
- Indien het niet het slotspel zou zijn, kunnen ze terug in de kring staan voor de volgende opdracht.

6. 4/07/2025 → Zele

- 8 kinderen
- Redelijk wat prutsers / drukke kinderen, ... Dit maakte het niet simpel om alles vlot vooruit te laten gaan. Ik moest regelmatig wachten op stilte om aandacht te krijgen.

Naam:	 Superleuk spel	 Leuk spel	 Niet leuk spel	Ongeldig: 2 of meer kruisjes op deze rij
Spel 6: Franse springblokken	7	1	0	-
Spel 7: Springparcours	5	2	1	-
Spel 8: Estafette	7	1	0	-
Spel 9: Hobbeltreintjes	5	2	1	-
Spel 10: Hoepeldans	6	2	0	-

Spel 6 Franse springblokken

- Grasveld was pas ingezaaid en mocht niet betreden worden. Gespeeld op een smalle lange strook ernaast. Hierdoor stonden de 2 springblokken vrij dicht bij elkaar en waren er regelmatig bijna botsingen.
 - De springblokken niet te dicht bij elkaar plaatsen om veiligheidsredenen (botsingen te vermijden).

Spel 7: Springparcours

- OK

Spel 8: Estafette

- OK

Spel 9: Hobbeltreintjes

- OK

Spel 10: Hoepeldans

- OK

Inspiratiebundel vorbereidend hoogspringen

Aan de hand van springblokken

Kangoeroes



Voorwoord

Voor u ligt een inspiratiebundel met 10 spelvormen die werden ontwikkeld in het kader van mijn bachelorproef.

Deze spelvormen richten zich specifiek op hoogspringen voor kangoeroes en maken gebruik van springblokken.

Het doel van deze spelvormen is om kinderen op een speelse en motiverende manier kennis te laten maken met hoogspringen waarbij alle basistechnieken van het hoogspringen aan bod komen.

Voor de realisatie van dit project heb ik samengewerkt met mijn atletiekleerkracht van co-hogeschool Odisee campus Sint-Niklaas, een medewerker van de Vlaamse Atletiekliga (VAL) en met drie atletiekclubs.

Dankzij deze samenwerking konden de spelvormen uitgebreid in de praktijk worden getest en op basis van observaties en feedback verder worden verfijnd.

Het resultaat is een bundel die trainers, leerkrachten lichamelijke opvoeding en begeleiders van sportkampen kan ondersteunen bij het aanbieden van afwisselende, speelse en toegankelijke atletiektrainingen hoogspringen voor kinderen van 6 tot 7 jaar.

Graag wil ik P. Lefever, L. Van Barel, de betrokken atletiekclubs (AC Hamme, AVLO afdeling Lokeren en AVLO afdeling Zele) en alle kinderen die hebben deelgenomen aan de testmomenten bedanken voor hun medewerking en enthousiasme.

Hun bijdrage was onmisbaar voor het tot stand komen van deze bundel.

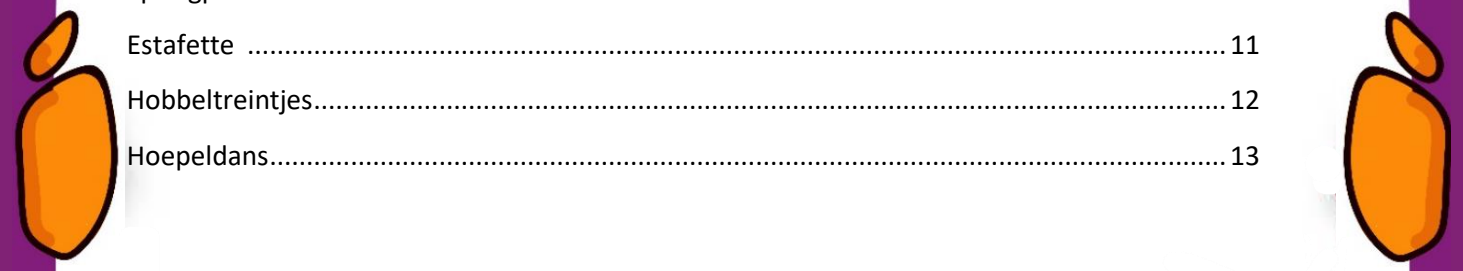
Ik wens alle gebruikers veel succes én plezier bij het toepassen van deze spelvormen in de praktijk en hoop dat ze kunnen bijdragen tot inspiratie voor het ontwikkelen van nieuwe, speelse atletiekactiviteiten.

Ruben Omblets



Inhoud

Tikkertje springparcours.....	4
1, 2, 3 spring	5
Springende dobbelstenen	6
Blad-steen-schaar strijd.....	7
Spring in evenwicht	8
Franse Springblokken	9
Springparcours	10
Estafette	11
Hobbeltreintjes.....	12
Hoepeldans.....	13



Tikkertje springparcours

Omschrijving

Baken een rechthoekig veld af met 4 kegels. Zet hierrond een springparcours uit. Duid enkele tikkers (aantal afhankelijk van de grootte van de groep) aan. De overige atleten verspreiden zich in het veld. Op het signaal van de trainer komen de tikkers ook in het veld.

Als een atleet wordt aangetikt, gaat deze het springparcours afleggen. Nadien mag de atleet terug in het speelveld.

Springparcours:

- Zijde 1: De atleten springen vanuit stilstand op en over de springblokken met beide voeten samen.
- Zijde 2: De atleten springen met twee voeten samen over de oranje horden. Vervolgens springen ze 'al schaatsend' van de ene hoepel naar de andere (telkens één voet in de hoepels).
- Zijde 3: De atleten gaan door de ladder op de manier dat de trainer het zegt (springen met 2 voeten samen, skippings, hinken op voorkeursbeen, hinken op niet voorkeursbeen, ...).

Materiaal

- 4 kegels
- Springblokken
- 10 hoepels / fietsbanden
- 10 oranje horden
- 1 ladder

Differentiaties

- Bij de horden 2 rijen opstellen → één met hoge horden en één met lage horden.
- Bij de hoepels 2 rijen maken → één waarbij de hoepels dicht bij elkaar liggen en één waarbij ze verder van elkaar liggen.

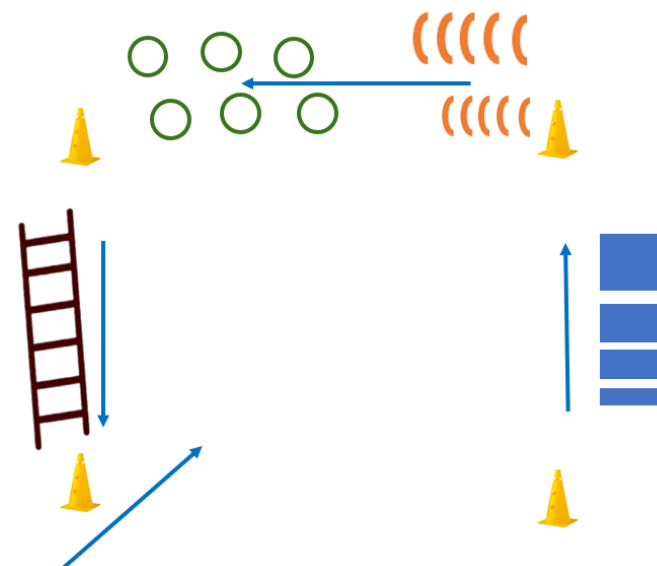
Variaties

- Verander regelmatig de manier waarop de kinderen door de ladder of over de horden moeten gaan.

Aandachtspunten / Doel

- Springen vanuit stilstand met 2 voeten samen zonder vooractie.
- Landen met 2 voeten samen in evenwicht.
- Goede arminzet.
- (Reactie)snelheid opbouwen.

Opstelling



1, 2, 3 spring

Omschrijving

Alle atleten gaan op één lijn staan. Eén atleet gaat verderop staan met de rug naar de anderen toe. Deze persoon roept: "1, 2, 3 spring!"

Terwijl dit geroepen wordt, lopen de atleten naar voor. Op het moment dat "spring" geroepen wordt, springen en landen de atleten met 2 voeten samen in evenwicht waarna ze onbeweeglijk blijven staan.

Verliest een atleet zijn evenwicht, landt hij/zij niet op twee voeten of beweegt hij/zij terwijl de teller kijkt, dan moet deze atleet terug naar de beginlijn.

De eerste die de overkant bereikt, is de winnaar.

Materiaal

- 4 kegels

Differentiaties

- Leg springblokken, banken of een lage springmat op het speelveld waar de vooraf aangeduide (betere) atleten verplicht op of over moeten springen.

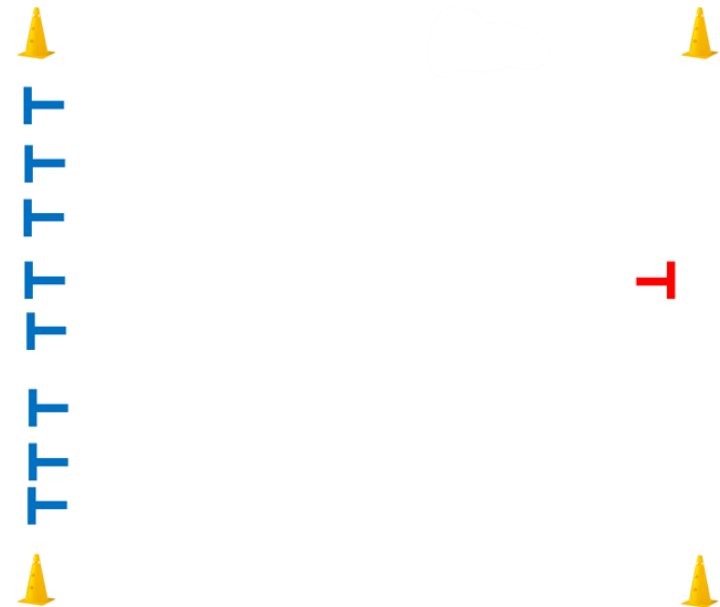
Variaties

- Hinken op 1 been en bij "spring" landen op 2 voeten in evenwicht.
- Springen met 2 voeten samen en landen op 2 voeten in evenwicht.

Aandachtspunten / Doel

- Springen vanuit stilstand met 2 voeten samen zonder vooractie.
- Landen met 2 voeten samen in evenwicht.
- Goede arminzet.
- Reactiesnelheid opbouwen.

Opstelling



Springende dobbelstenen

Omschrijving

Baken een rechthoekig veld af met 4 kegels. In het speelveld liggen de springblokken verspreid met aan tegenoverliggende kanten 2 hoepels ernaast.

Als er een hoepel vrij is, mag een atleet hier gaan in staan. Zodra er aan beide zijden van een springblok een atleet staat, dobbelen ze.

Wie het hoogste cijfer gooit, krijgt 1 punt en springt op de springblok. De verliezer krijgt geen punt en gaat zo snel mogelijk de 4 kegels in de hoeken van het veld tikken alvorens naar een nieuwe hoepel te gaan. Wanneer er geen hoepel net naast een springblok vrij is mag men in de 2^{de} hoepel gaan aanschuiven. Zodra de naastliggende hoepel vrij is, mag men naar daar doorschuiven.

Men mag geen 2 keer na elkaar aan dezelfde springblok gaan staan.

Gooien beide atleten hetzelfde cijfer, dan dobbelen ze opnieuw.

Wie als eerste 10 punten verzamelt, is de winnaar.

Materiaal

- 4 kegels
- Springblokken
- 20 hoepels / fietsbanden
- 5 dobbelstenen

Differentiaties

/

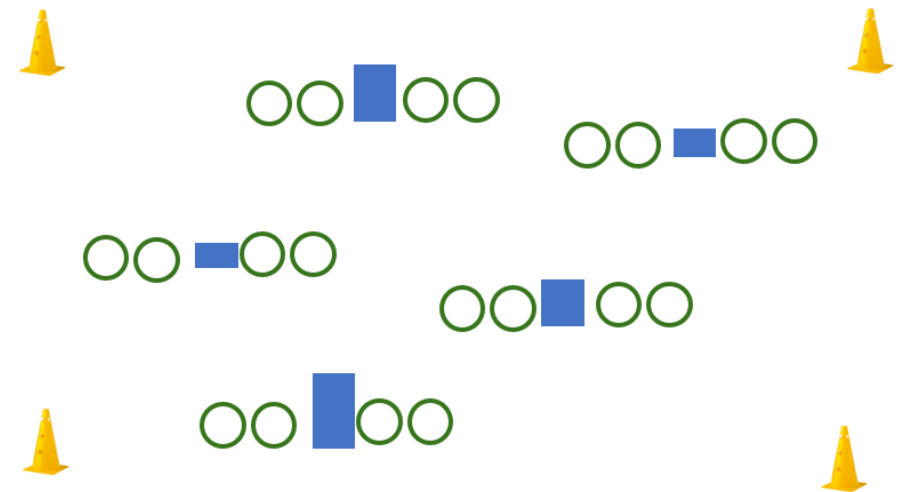
Variaties

- Wie kan de meeste punten verzamelen in 5 minuten?

Aandachtspunten / Doel

- Springen vanuit stilstand met 2 voeten samen zonder vooractie.
- Landen met 2 voeten samen in evenwicht.
- Goede arminzet.
- Snelheid opbouwen.

Opstelling



Blad-steen-schaar strijd

Omschrijving

Verdeel de groep in 2 teams. Bij heel grote groepen in vier verdelen of een deel van de groep een ander spel laten spelen.

Op de grond ligt een lange slang van hoepels.

Beide teams gaan aan een uiteinde van de slang in een rij staan.

Op signaal van de trainer begint de eerste speler van elk team met beide voeten samen van hoepel naar hoepel te springen richting het andere team.

Wanneer men het ander team tegenkomt, stopt men met springen en speelt men 1x blad-steen-schaar. De winnaar mag daarna verder springen richting de tegenstander. De verliezer stapt via de zijkant uit en keert terug naar zijn team om achteraan aan te sluiten.

Op het moment dat een speler verslagen wordt, mag de volgende van zijn team beginnen springen naar de tegenstander. Zo gaan ze verder tot iemand in de laatste hoepel van de slang staat. Dan wordt gebattled tegen de eerste uit de wachtrij van de tegenpartij. De verliezer gaat ook dan achteraan het eigen team aansluiten.

Materiaal

Afhankelijk van de grootte van de groep alles per 2 teams:

- Springblokken
- Hoepels / fietsbanden (minstens 20)

Differentiaties

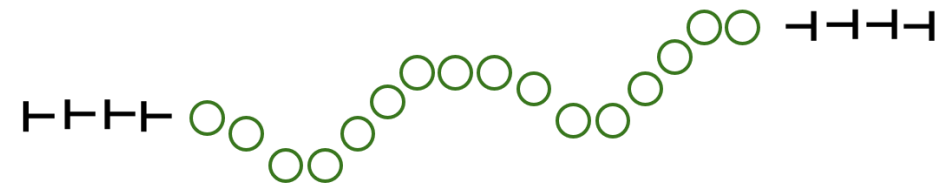
Variaties

- Bepaalde hoepels vervangen door springblokken waar ze op moeten springen.
- Op één been hinkelen van hoepel naar hoepel.

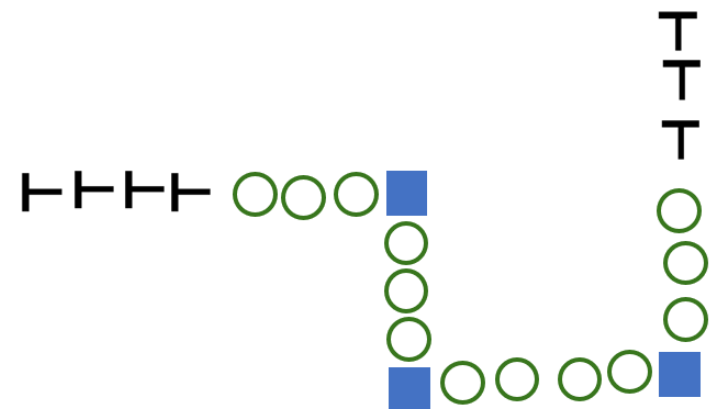
Aandachtspunten / Doel

- Springen vanuit stilstand met 2 voeten samen zonder vooractie.
- Landen met 2 voeten samen in evenwicht.
- Goede arminzet.
- Vooruitkijken om tijdig te stoppen zonder botsen.

Opstelling



Met variatie:



Spring in evenwicht

Omschrijving

De atleten gaan per 2 recht tegenover elkaar op een lijn staan met een tussenruimte van minstens 10m.

Op het signaal van de trainer springen ze om de beurt vooruit, naar elkaar toe. De trainer zegt welke kant mag springen. De atleten kiezen zelf hoe ver of kort ze springen.

Wanneer ze dicht genoeg bij elkaar staan, kunnen ze hun tegenstander uitschakelen. Dit kan alleen in de eigen beurt.

De atleet springt in evenwicht, steekt de vinger op en tikt daarna de voet van de tegenstander aan. Het tikken van de voet gebeurt in evenwicht. Wie de grond raakt met de handen moet herbeginnen.

Regels:

- Springen = 2 voeten afstoten en met 2 voeten landen in evenwicht.
- Er moet altijd gesprongen worden naar de tegenstander toe.
- Wie niet springt, naar achter of opzij springt, moet herbeginnen.

Materiaal

- 4 kegels

Differentiaties

- In het midden van het veld een aantal horden plaatsen waarover moet gesprongen worden door bepaalde aangeduide (sterkere) duo's.

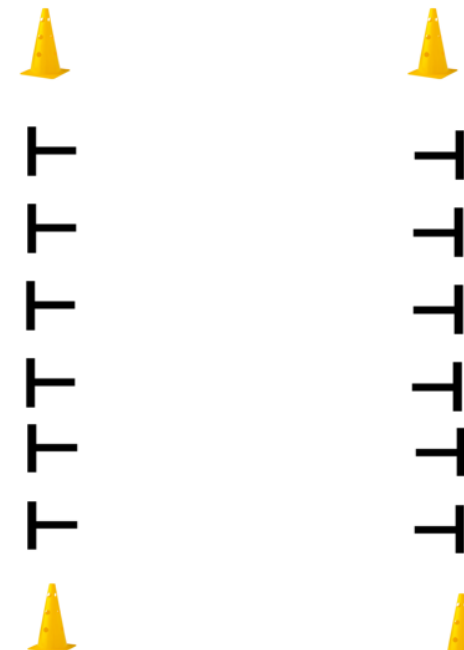
Variaties

- Op 1 been springen en landen op 2 voeten samen in evenwicht.

Aandachtspunten / Doel

- Springen vanuit stilstand met 2 voeten samen zonder vooractie.
- Landen met 2 voeten samen in evenwicht.
- Goede arminzet.
- Altijd in evenwicht blijven.

Opstelling



Franse springblokken

Omschrijving

Verdeel de groep in 2 teams. Bij heel grote groepen in vier of zelfs zes teams verdelen. Beide teams staan achter de startkegel.

Op het startsignaal loopt de eerste atleet van elk team naar de springblok schuin tegenover zijn team. Hier gaan ze voor de springblok staan en met beide handen de springblok tikken. Daarna springt de atleet met twee voeten tegelijk op de springblok. Vervolgens springt hij eraf aan de kant van de kegel en legt deze neer.

Nadien loopt de atleet naar de kegel achter de springblok van het eigen team en zet deze weer recht.

Daarna springt hij op zijn eigen springblok en loopt terug naar zijn team om de hand van de volgende speler te tikken. Deze voert exact dezelfde opdracht uit.

Let op:

- Wie niet met 2 voeten samen afstoot en landt, moet opnieuw springen tot het correct gebeurt.
- Het aantikken van de springblok met 2 handen en het rechtzetten van de kegel zorgen ervoor dat de atleet zeker stil staat voor men op de springblok springt.
- Als een atleet de kegel van het eigen team kan nemen voordat de tegenstander deze heeft kunnen neerleggen, steekt hij deze boven het hoofd en verdient dit team een punt.

Stap per stap opbouwen:

1. Eerst iedereen het parcours eens laten lopen.
2. Op signaal van de trainer terug het parcours laten lopen, maar de kegel toevoegen.
3. Het spel spelen.

Materiaal

- 4 kegels
- Springblokken

Differentiaties

/

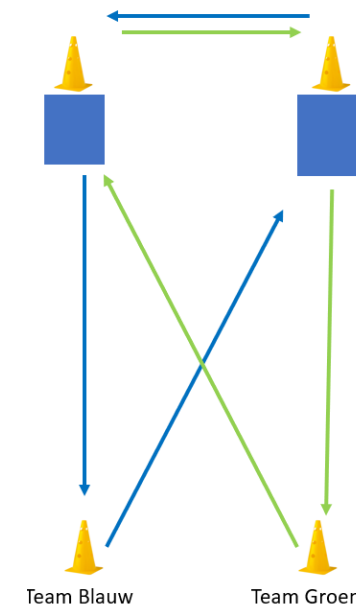
Variaties

- De hoogte van de springblokken opdrijven.

Aandachtspunten / Doel

- Springen vanuit stilstand met 2 voeten samen zonder vooractie.
- Landen met 2 voeten samen in evenwicht.
- Goede arminzet.
- Snelheid opbouwen.
- Vooruitkijken om botsen te vermijden.

Opstelling



Springparcours

Omschrijving

Baken een rechthoekig parcours af met 4 kegels.

Zorg voor een demonstratie van alle oefeningen.

De atleten worden verdeeld over de 4 hoeken van het parcours om te starten zodat wachtrijen minimaal zijn.

Springparcours:

- Zijde 1: De atleten gaan met skippings over de oranje horden. Vervolgens springen ze van de ene hoepel naar de andere met 2 voeten samen.
- Zijde 2: Hinken op voorkeursbeen.
- Zijde 3: De atleten springen door de ladder met 2 voeten samen. Nadien springen de atleten vanuit stilstand op en over de springblok met beide voeten samen.
- Zijde 4: Hinken op niet voorkeursbeen.

De trainer stelt zich op aan de springblokken om te focussen op techniek en feedback te geven. Zo kan de techniek van hoogspringen, zoals die vereist is tijdens wedstrijden, aan de hand van vraag en antwoord bijgestuurd en verduidelijkt worden.

Belangrijk:

- Er wordt vanuit stilstand gesprongen met een afstoot op twee voeten en een landing op twee voeten in evenwicht.
- De handen mogen de springblok niet raken.
- De armen moeten goed worden ingezet tijdens het springen.

Materiaal

- 4 kegels
- Springblokken
- 10 hoepels / fietsbanden
- 10 oranje horden (5 lage en 5 hogere)
- 2 ladders

Differentiaties

- Verschillende onderdelen van het parcours ontubbelen. De buitenkant iets moeilijker (hoger, verder) maken dan de binnenkant.
- Wordt het te hoog voor een bepaalde atleet, laat deze dan landen op de knieën op de springblok (tussenstap).

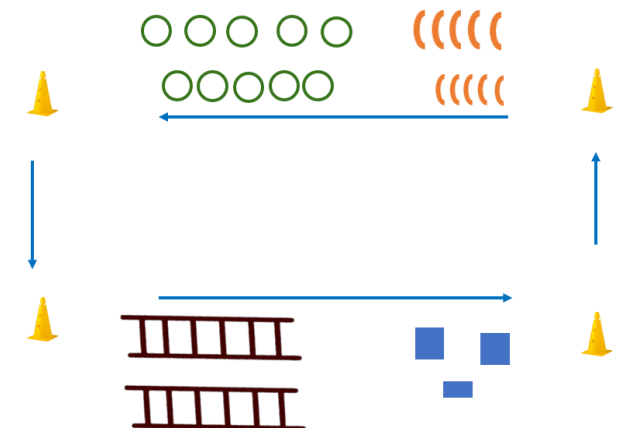
Variaties

- Verhoog na verloop van tijd de hoogte van de springblok om de uitdaging op te voeren.
- De ladder laten overbruggen op een andere manier: skippings, springen op linker- of rechterbeen, hinken op voorkeursbeen, hinken op niet voorkeursbeen, ...

Aandachtspunten / Doel

- Springen vanuit stilstand met 2 voeten samen zonder vooractie.
- Landen met 2 voeten samen in evenwicht.
- Goede arminzet.
- Techniek hoogspringen optimaliseren. Handen NOOIT laten plaatsnemen bij het landen op knieën of voeten. Slechte gewoonte later niet moeten afleren.
- Hoogte opdrijven.

Opstelling



Estafette

Omschrijving

Verdeel de groep in teams van maximaal 6 atleten.

Op het startsignaal vertrekt de eerste atleet van elk team. Deze legt het parcours af en tikt vervolgens de hand van de volgende atleet aan waarna die mag vertrekken.

Parcours:

- Over de horden lopen.
- Vijf keer over de rekker springen waarbij men afstoot en landt op 2 voeten in evenwicht. Men springt telkens vanuit een hoepel. De rekker is opgesteld in stijgende lijn.
- Een 'achtje' lopen rond twee hoepels.
- Aan de kegel een vortex werpen naar de kegels die op een bank of steeplebalk staan.
- De vortex halen en terug naast de kegel leggen alvorens terug naar hun team te lopen.
- Het team dat als eerste alle 4 zijn kegels omvergooit, is gewonnen.

Materiaal

Per team:

- 6 kegels
- 7 hoepels / fietsbanden
- 5 oranje horden
- 2 speren
- 1 rekker
- 1 vortex
- 1 bank / steeplebalk

Differentiaties

- Rekker bij een team hoger laten eindigen dan bij een ander team.
- Hogere horden bij een team plaatsen.

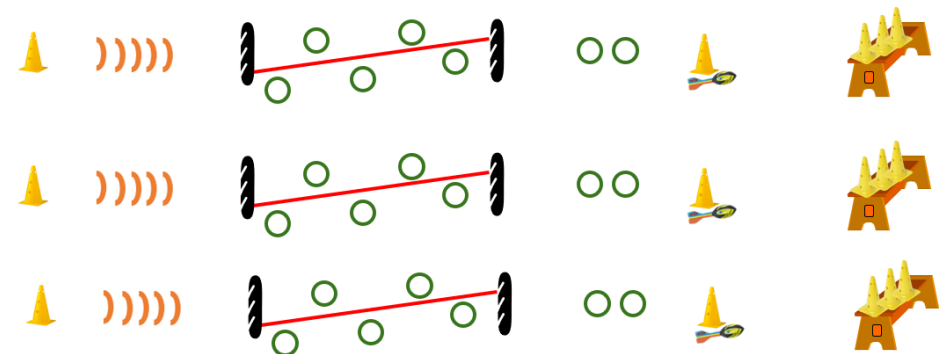
Variaties

- Over de horden springen op 1 been of met 2 voeten samen.
- Iedereen mag naar elke kegel werpen. Per kegel die wordt omvergeworpen, verdient jouw team één punt.
- Elk team heeft een kleur. Aan het einde staan vier kegels van elke teamkleur, maar allemaal door elkaar. Gooi als eerste al de kegels van het eigen team omver. Wanneer een kegel van een ander team omvergegooid wordt, geeft men een punt weg aan het betreffende team.

Aandachtspunten / Doel

- Springen vanuit stilstand met 2 voeten samen zonder vooractie.
- Landen met 2 voeten samen in evenwicht.
- Snelheid opbouwen.
- Gericht werpen.

Opstelling



Hobbeltreintjes

Omschrijving

Baken een rechthoekig veld af met 4 kegels en plaatst hierin verschillende hindernissen.

De groep wordt verdeeld in meerdere 'treintjes'. Aantal bepalen op basis van het aantal atleten. Zorg ervoor dat de 'treintjes' niet te groot worden (max 5 atleten).

Bij elk 'treintje' is er één treinmachinist. Deze loopt voorop en bestuurt de trein door zelf een route te kiezen. De andere atleten zijn wagons en volgen de machinist.

Wanneer de machinist bijvoorbeeld op één been over een horde springt, doen de wagons dat ook. Springt hij/zij met twee voeten in en uit een hoepel, dan doen de wagons dit ook.

Materiaal

- 4 kegels
- Springblokken
- 8 hoepels / fietsbanden
- 8 oranje horden
- Extra obstakels naar keuze (bank, gespannen rekker, ladder, ...), zolang er maar op of over kan gesprongen worden.

Differentiaties

/

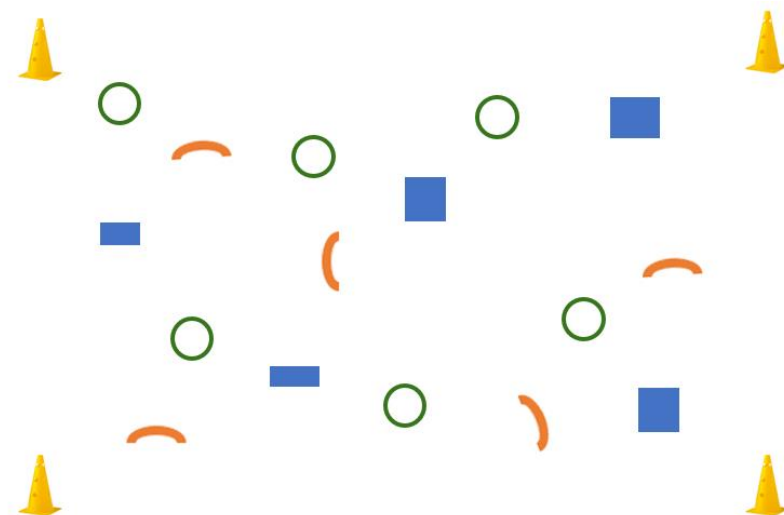
Variaties

- Wissel regelmatig van treinmachinist.
- De achterste atleet sprint op een fluitsignaal naar voor en wordt de nieuwe machinist.
- Laat de trein een vast parcours lopen, waarbij de machinist bepaalt op welke manier de trein de obstakels neemt.
- Geef bevelen aan de machinist over de wijze waarop een gekozen hindernis moet genomen worden.

Aandachtspunten / Doel

- Erop letten dat elke trein regelmatig een obstakel neemt en niet enkel tussen de hindernissen door slalomt.
- Aandacht hebben voor groepsleden.

Opstelling



Hoepeldans

Omschrijving

Plaats de springblokken in een cirkel.

Vorm daarrond met hoepels een tweede cirkel.

Zorg voor voldoende ruimte tussen de 2 cirkels.

Atleten gaan in een cirkel rond de hoepels staan.

Op signaal van de trainer lopen ze met de klok mee rond de hoepels.

Op een fluitsignaal springt iedere atleet zo snel mogelijk in een hoepel.

Wie geen hoepel heeft, moet naar de cirkel van de springblokken.

In deze middencirkel springen de atleten tijdens de volgende ronde op en af de springblokken.

Bij een volgend fluitsignaal springen deze atleten voor een laatste keer op een springblok en blijven ze hierop staan.

De atleten die in de buitencirkel geen hoepel hebben, wisselen met de atleten van de springblokken.

Op basis van het aantal atleten bepaalt de trainer hoeveel atleten er naar de cirkel met springblokken moeten (max 5).

In de 2^{de} ronde neemt de trainer opnieuw evenveel hoepels weg als het aantal atleten dat op de springblokken staat.

Materiaal

- Springblokken
- Hoepels / fietsbanden (op basis van het aantal atleten)

Differentiaties

Variaties

- Laat de atleten rond de hoepels springen:
 - o Op één been (linker- of rechterbeen, voorkeursbeen, niet voorkeursbeen).
 - o Met beide voeten samen.

Aandachtspunten / Doel

- Springen vanuit stilstand met 2 voeten samen zonder vooractie.
- Landen met 2 voeten samen in evenwicht.
- Goede arminzet.
- Reactiesnelheid opbouwen.

Opstelling

