BACHELORPROEF

Hoe kan Hyrox geïntegreerd worden in de lessen lichamelijke opvoeding in de 2de graad van het secundair onderwijs in Vlaanderen en de Algarve?

Educatieve Bachelor in	Secundair onderwijs
Academiejaar	2025 - 2026
Zittijd/ examenkans	2de zittijd
Onderzoekscoach	Dhr. Brunet Dave
Student	Roets Elise

howest
/ we develop people

BACHELORPROEF

Hoe kan Hyrox geïntegreerd worden in de lessen lichamelijke opvoeding in de 2de graad van het secundair onderwijs in Vlaanderen en de Algarve?

Educatieve Bachelor in	Secundair onderwijs
Academiejaar	2025 - 2026
Zittijd/ examenkans	2de zittijd
Onderzoekscoach	Dhr. Brunet Dave
Student	Roets Elise

Woord vooraf

Bewegen, sporten en andere mensen in beweging brengen, vormen al jaren de rode draad in mijn leven. Het kostte me een aantal jaar om dat te beseffen, maar na vijf jaar in het ziekenhuis besloot ik toch mijn vertrouwde omgeving en werkcarrière daar achter me te laten om opnieuw te gaan studeren. En hier zijn we dan, bij het slotstuk van mijn opleiding Bachelor in het Secundair Onderwijs met keuzevakken lichamelijke opvoeding en bewegingsrecreatie.

Tijdens mijn opleiding en stageperiodes merkte ik vaak dat leerlingen niet altijd uit zichzelf gemotiveerd zijn om te bewegen, het gebrek aan intrinsieke motivatie bij leerlingen is één van de grootste en meest herkenbare pijnpunten waar leerkrachten dagelijks op botsen. Het doel van dit onderzoek is om na te gaan op welke manier Hyrox als innovatieve en motiverende bewegingsvorm geïntegreerd kan worden binnen de lessen lichamelijke opvoeding van de 2de graad van het secundair onderwijs in Vlaanderen en de Algarve. Ik ontwikkelde een praktijkgids, Hyrox @ School, om leerkrachten te ondersteunen zodat zij Hyrox op een pedagogisch verantwoorde en veilige manier kunnen integreren in hun lessen LO. Het onderzoek situeert zich binnen de 2de graad van het secundair onderwijs en richt zich in de eerste plaats tot leerkrachten LO die lesgeven in de 2de graad, maar kan ook leerkrachten in de 3de graad of andere sportprofessionals inspireren.

Niet alles verliep echter zoals gepland. Plannen moesten meermaals worden bijgestuurd en zo leerde ik gaandeweg dat een bachelorproef niet alleen draait om onderzoeken, maar ook om doorzetten, flexibel schakelen en zoeken naar creatieve oplossingen. Er schuilt voor mezelf een kleine ironie in dit proces: terwijl ik onderzocht wat leerlingen motiveert, verloor ik onderweg zelf af en toe mijn eigen motivatie. Achteraf bekeken was deze bachelorproef zonder twijfel de meest uitdagende opdracht van mijn opleiding.

Tot slot wil ik graag iedereen bedanken die mij tijdens dit traject op welke manier dan ook heeft geholpen. De lijst is lang, maar iedereen die ik hieronder vermeld, verdient een plaats in dit dankwoord. In de eerste plaats wil ik mijn promotor, Dave Brunet, bedanken voor de begeleiding tijdens het onderzoeksproces. Meneer Brunet stond altijd paraat, ook wanneer ik in het buitenland was, om zijn kritische inzichten en feedback te delen dewelke mij hebben geholpen om dit onderzoek steeds verder vorm te geven. Daarnaast wil ik mijn kritische vriendin, Maël Dedeurwaerder, bedanken. We hebben samen de bijscholingen voorbereid en begeleid in het kader van dit onderzoek. Maël was altijd bereid en enthousiast om relevante ideeën of feedback uit te wisselen. Gaandeweg groeide zij uit tot een echte vriendin, ze gaf mij meermaals het gevoel écht naar mij te luisteren. Daarnaast wil ik alle leerkrachten LO en sportprofessionals bedanken die een klein puzzelstukje vormen in het groter geheel van dit onderzoek: tijd vrijmaken om deel te nemen aan de enquête, deelnemen aan de bijscholingen, mijn eindproduct nalezen, uittesten en helpen optimaliseren. Alle meningen en praktijkinzichten vormden een belangrijke meerwaarde voor mijn product. Verder wil ik mijn stageschool in Portugal bedanken: hoewel het uittesten van de 4 lessen uit mijn lessenreeks niet helemaal mogelijk bleek, bedachten we alternatieven en heeft deze internationale ervaring mijn blik op lichamelijke opvoeding en bewegingscultuur sterk verruimd. Ook een bijzonder woord van dank aan mijn familie en vrienden voor hun steun en aanmoedigingen gedurende het volledige traject van mijn bachelorproef en opleiding. Aan mijn zus Camille en mijn

wederhelft Jolynn, zonder jullie waren de afgelopen jaren nooit haalbaar geweest. Celine, Eden, Ann-Sofie, Marie, Femke en Lise, bedankt voor de vele peptalks en de momenten waarop we samen alles even konden relativeren. Iedereen zou tijdens zijn studententijd vrienden zoals jullie moeten hebben, die deze periode zoveel leuker en aangenamer maken. En tot slot wil ik mezelf bedanken om de beslissing te maken opnieuw te gaan studeren op latere leeftijd, wat niet altijd evident bleek. Dat ik ben blijven doorzetten, ook op momenten waarop het moeilijk was. In het laatste semester, waarin ik internationale stage liep, heb ik veel bijgeleerd over mezelf en over wat ik in de toekomst wil.

Ik kijk met trots terug op een intens, soms emotioneel, maar vooral leerrijk traject van de afgelopen drie jaar. Een traject waarin ik heel veel van mezelf heb gegeven, waarin ik niet alleen meer heb geleerd over Hyrox en lichamelijke opvoeding, maar ook over mezelf en de leerkracht die ik in de toekomst wil zijn.

Ik wens u veel leesplezier toe!



Samenvatting

Student: Roets Elise
Privé e-mailadres student: elise.roets@hotmail.com
Opleiding: Howest lerarenopleiding Brugge, Educatieve Bachelor in het Secundair Onderwijs met keuzevakken lichamelijke opvoeding en bewegingsrecreatie
Onderzoekscoach: Brunet Dave
Samenwerking & partners:
Externe partners:
- Bond voor lichamelijke opvoeding (BVLO)
- Maël De Deurwaerder (lector Sport & Bewegen Howest)

Partners in scholen:
- Jesus Esparrago (leerkracht LO in Escola Waldorf a Oliveira)
- Liam Bronchain (leerkracht LO in Athena Oostende)

Partners in bewegingsrecreatie:
- Emile Mattheeuws (Hyrox-coach JOEY'S en leerkracht LO van opleiding)
- Galdino Noreillie (Hyrox-coach Jims Oostkamp en Sport en Bewegen van opleiding)

Hoe kan Hyrox geïntegreerd worden in de lessen lichamelijke opvoeding in de 2de graad van het secundair onderwijs in Vlaanderen en de Algarve?

Deze bachelorproef onderzoekt hoe Hyrox op een pedagogisch verantwoorde manier kan worden geïntegreerd in de lessen lichamelijke opvoeding van de 2de graad van het secundair onderwijs in Vlaanderen en de Algarve. Hyrox is een internationaal groeiende fitnesscompetitie die elementen van conditie- en krachttraining combineert. De toenemende populariteit roept de vraag op of deze sport ook binnen de schoolcontext een meerwaarde kan bieden en leerlingen kan motiveren om te bewegen.

Het doel van dit onderzoek is na te gaan of en hoe Hyrox kan worden geïntegreerd in de lessen LO. Daarbij wordt onderzocht wat Hyrox inhoudt, hoe het verschilt van een klassiek conditiecircuit, hoe bekend het concept is bij leerkrachten en hoe Vlaamse en Portugese leerkrachten tegenover de integratie ervan staan. Daarnaast wordt nagegaan in welke mate Hyrox aansluit bij leerplandoelen en welke voorwaarden, obstakels en didactische aandachtspunten een veilige implementatie vereisen.

De doelgroep waarvoor ik deze bachelorproef schreef en mijn eindproduct uitwerkte, zijn leerkrachten LO die lesgeven in de 2de graad van het secundair onderwijs. Maar ook leerkrachten uit de 3de graad of sportprofessionals die werken met jongeren tussen 14-16+ jaar kunnen gebruik maken van de praktijkgids.

Via twee georganiseerde bijscholingen in samenwerking met de BVLO en een enquête werd het werkveld bevraagd. Op basis van deze inzichten werkte ik een lessenreeks uit, die nadien werd getest door een Vlaamse leerkracht LO die ook deelnam aan één van de bijscholingen. De vierdelige lessenreeks alleen bleek niet voldoende, dus herwerkte ik het product naar een meer uitgebreide praktijkgids 'Hyrox @ School'. De vierdelige lessenreeks kon ik helaas zelf niet uittesten op mijn stageschool in Portugal wegens geen 2de graad aanwezig op de school, een verschil in visie en

beperkte infrastructuur en materialen. Hiervoor bedachten we uiteindelijk een variant in een alternatieve setting, we organiseerden een Hyrox @ Beach voor de 1ste graad. Voor mijn finaal eindproduct kreeg ik, naast feedback van leerkrachten LO, ook feedback van sportprofessionals/ gespecialiseerde coaches in Hyrox.

De resultaten tonen uiteindelijk aan dat Hyrox kan geïntegreerd worden binnen de lessen LO en een motiverende werkvorm kan zijn. Een geleidelijke opbouw, veiligheid en correcte techniek, differentiatie en voldoende ruimte zijn hierbij essentiële voorwaarden. Zowel Vlaamse als Portugese leerkrachten staan overwegend positief tegenover de integratie van Hyrox. Bovendien blijkt dat Hyrox perfect aansluit bij verschillende leerplandoelen, zowel op motorisch, cognitief als sociaal-affectief vlak. Wel zijn een aangepaste organisatie, infrastructuur en didactische ondersteuning belangrijke randvoorwaarden voor een succesvolle implementatie.

Inhoudsopgave

Woord vooraf 4
Samenvatting 6
Inleiding 10
Motivatie 10
De probleemoriëntatie 11
De probleemstelling 12
Onderzoeksvraag 12
Methodologie 14
Literatuuronderzoek 16
1. De nieuwe hype: Hyrox 16
1.1. Wat is Hyrox? 16
1.2. Hyrox-oefeningen 17
1.2.1. SkiErg 18
1.2.2. Sled push 19
1.2.3. Sled pull 20
1.2.4. Burpee broad jumps 21
1.2.5. Row 22
1.2.6. Farmer's carry 23
1.2.7. Sandbag lunges 24
1.2.8. Wall balls 25
1.3. Hyrox-materiaal 26
1.4. Hyrox vs. conditiecircuit 28
1.5. Voordelen Hyrox 29
2. Bekendheid van Hyrox 31
2.1. Leerkrachten LO 31
2.2. Leerlingen secundair onderwijs 31
3. Implementatie binnen het leerplan 32
3.1. Eindtermen Vlaanderen 32
3.2. Eindtermen Portugal 36
4. Opname in lessenreeks LO 37
4.1. Voorwaarden 38
4.1.1. Aandacht voor leeftijd 38
4.1.2. Aandacht voor belastbaarheid 38
4.1.3. Aandacht voor veiligheid 38
Bevraging werkveld 39

1. Bijscholingen Hyrox 39
2. Enquêtes 41
2.1. Vlaanderen 41
2.2. Algarve 49
3. Sportprofessionals 55
3.1. JOEY'S Brugge 55
3.2. Jims Oostkamp 57
Onderbouwing 59
Praktijkluik 63
1. Eerste praktijkervaringen tijdens de BVLO Winterstages 64
2. Praktijkles Hyrox @ Beach Algarve 66
3. Praktijktest vierdelige lessenreeks in Athena Oostende 67
4. Van lessenreeks naar praktijkgids 'Hyrox @ School' 68
Resultaat en conclusie 72
Afkortingenlijst 75
Lijst met figuren, tabellen en grafieken 76
Literatuurlijst 77
Bijlagen 79

Inleiding

Motivatie

Gedurende mijn volledige opleiding dacht ik na over hoe ik mijn leerlingen kan motiveren en, nog belangrijker, hoe ik die motivatie op lange termijn kan behouden. Doorheen de jaren heb ik ingezien dat maatschappelijke trends voortdurend evolueren. Als leerkracht is het essentieel om hierop in te spelen en mee te evolueren, zodat het onderwijs blijft aansluiten bij de leefwereld en interesses van de leerlingen.

De veelzijdigheid en de mogelijkheden van Hyrox wekten mijn interesse om te onderzoeken of deze trainingsvorm ook een meerwaarde kan bieden binnen het onderwijs, meer specifiek binnen de lessen lichamelijke opvoeding. Ook mijn stageschool in Portugal was vragende partij voor vernieuwende inzichten en innovatieve werkvormen. Tijdens mijn eindstage gaf ik les in een methodeschool, Escola Waldorf A Oliveira, in de Algarve in Portugal. Daarnaast heb ik ook een persoonlijke interesse in Hyrox omdat ik de voordelen van hybride training zelf al heb ervaren en de meerwaarde ervan inzie voor het bewegingsonderwijs. Dit leek mij de geschikte kans om mij te verdiepen in Hyrox, mijn opgedane kennis vervolgens te delen met andere leerkrachten in Vlaanderen en de Algarve en zo bij te dragen aan het introduceren van een nieuwe, inspirerende trend binnen het bewegingsonderwijs. Hoewel Hyrox zich steeds meer profileert als dé nieuwe fitnesstrend, is het binnen het bewegingsonderwijs nog relatief onbekend terrein. Er is weinig tot geen lesmateriaal beschikbaar, maar er is wel een vraag vanuit leerkrachten om hiermee te experimenteren in hun lessen LO. Het feit dat er een duidelijke vraag en nood aan concrete handvatten vanuit de praktijk bestaat, vormde voor mij een belangrijke motivatie om hier verder onderzoek naar te doen en zo leerkrachten te ondersteunen bij het concreet vormgeven van dit concept in hun lessen.

De probleemoriëntatie

Hyrox is de nieuwe fitnesstrend, maar het wordt momenteel niet aangeboden binnen het bewegingsonderwijs. Een gemiste kans tot het verhogen van de motivatie, betrokkenheid en fysieke fitheid van leerlingen in het secundair onderwijs. Desondanks heeft het onderwijs nood aan moderne, uitdagende en realistische bewegingsvormen en is het een goede zaak dat het LO-onderwijs mee evolueert met trends die jongeren aanspreken en motiveren. Uit bevraging blijkt dat het integreren van Hyrox in de lessen LO een uitdaging vormt voor veel leerkrachten. Sommigen kennen het helemaal niet, anderen kennen het concept wel maar vinden het moeilijk om dit concreet vorm te geven. In mijn enquête geven heel wat leerkrachten aan dat ze onvoldoende vertrouwd zijn met het concept, onvoldoende kennis hebben en daarom moeilijkheden ervaren bij de concrete en didactische uitwerking ervan binnen de schoolcontext. Bovendien botsen ze op nog andere obstakels om dit te organiseren in hun school, zoals een beperkt aanbod aan materiaal en niet de juiste bestaande infrastructuur die ervoor nodig is.

De fysieke fitheid van jongeren staat bovendien meer en meer onder druk door een afname van dagelijkse lichaamsbeweging en een minder actieve levensstijl. Onderzoek toont een sterke verschuiving in de vrijetijdsbesteding van jongeren in de afgelopen jaren: buitenspelen na de schooluren werd vervangen door schermtijd op smartphones en tablets. De toenemende beschikbaarheid en verslaving aan sociale media heeft geleid tot een verschuiving van actieve naar meer sedentaire vrijetijdsbesteding. Dat jongeren minder en minder bewegen is een eerste problematisch gegeven, maar daarnaast hebben ook de activiteiten op hun smartphone een grotere impact dan we denken. Platforms zoals TikTok en Instagram reels bieden een continue stroom van korte, sterk prikkelende videofragmenten. Onderzoek suggereert dat intensief gebruik van dergelijke platformen kan samenhangen met een verminderde capaciteit om de aandacht gedurende langere tijd vast te houden, waardoor leerlingen sneller afgeleid raken, hun betrokkenheid verliezen en niet meer gemotiveerd aan de les deelnemen.

Deze evolutie heeft ook implicaties voor de lessen lichamelijke opvoeding. Een afname in dagelijkse fysieke activiteit gecombineerd met een kortere aandacht voor instructies, kan leiden tot een lagere betrokkenheid en minder motivatie tijdens de les. Tijdens mijn praktijkstages werd duidelijk dat leerlingen motiveren tijdens de lessen lichamelijke opvoeding steeds vaker een uitdaging vormt. Als leerkracht LO moet je blijven zoeken naar vernieuwende en motiverende werkvormen die leerlingen stimuleren om met plezier te bewegen en hen aanzetten tot een actieve levensstijl, zowel binnen als buiten de schoolcontext.

De probleemstelling

Hyrox wordt tot op heden nauwelijks geïntegreerd in lessen lichamelijke opvoeding. Veel LO-leerkrachten zijn onvoldoende bekend met deze sportvorm en weten niet hoe ze Hyrox didactisch en leerplangericht kunnen toepassen, terwijl het onderwijs net nood heeft aan moderne en motiverende bewegingsvormen die aansluiten bij de leefwereld van leerlingen.

Onderzoeksvraag

Hoe kan Hyrox geïntegreerd worden in de lessen lichamelijke opvoeding in de 2de graad van het secundair onderwijs in Vlaanderen en de Algarve?

Deelvraag 1

Wat is Hyrox precies en wat onderscheidt een Hyrox-training van een conditiecircuit in de les LO?

Doelstellingen

- Het concept Hyrox beschrijven aan de hand van de ontstaansgeschiedenis, kenmerken of typische elementen, het materiaal en basisprincipes van de sport.
- De opbouw en structuur van een Hyrox-training toelichten, met aandacht voor het vast format ofwel de acht vaste oefeningen waarbij wordt afgewisseld tussen looponderdelen en functionele oefeningen.
- De voordelen van Hyrox opsommen.
- De kenmerken van een Hyrox-training vergelijken met die van een traditioneel conditiecircuit binnen de lessen lichamelijke opvoeding.
- Bepalen welke specifieke kenmerken van Hyrox een meerwaarde kunnen bieden binnen een schoolse context ten opzichte van een standaard conditiecircuit.

Deelvraag 2

Is Hyrox bekend onder LO-leerkrachten in Vlaanderen en Portugal en hoe staan zij tegenover de implementatie van Hyrox in hun lessen?

Doelstellingen

- De mate waarin LO-leerkrachten in Vlaanderen en Portugal bekend zijn met het concept Hyrox in kaart brengen.
- De houding van LO-leerkrachten ten opzichte van het gebruik van Hyrox binnen de lessen LO in kaart brengen.
- Nagaan of er verschillen bestaan tussen Vlaamse en Portugese LO-leerkrachten wat betreft bekendheid, ervaring en houding ten opzichte van Hyrox.
- Mogelijke bezorgdheden of negatieve attitudes ten aanzien van de implementatie van Hyrox in de lessen LO onderzoeken.
- De bevindingen meenemen en indachtig zijn bij de uitwerking van mijn eindproduct.

Deelvraag 3

Past Hyrox binnen het leerplan en wat zegt het leerplan over eindtermen en leerplandoelen betreffende conditie en kracht in Vlaanderen en Portugal?

Doelstellingen

- De Vlaamse en Portugese leerplannen voor lichamelijke opvoeding in de 2de graad van het secundair onderwijs analyseren met betrekking tot conditie, kracht en fysieke fitheid.
- De relevante eindtermen en leerplandoelen met betrekking tot conditie, kracht, uithoudingsvermogen, samenwerking, etc. identificeren.
- Onderdelen van Hyrox linken aan de doelstellingen van de Vlaamse en Portugese leerplannen.

Deelvraag 4

Wat zijn de obstakels, mogelijkheden en opportuniteiten voor de implementatie van Hyrox in het schoolsysteem?

Doelstellingen

- De belangrijkste praktische, organisatorische, infrastructurele en pedagogische obstakels voor de implementatie van Hyrox in de lessen LO identificeren.
- De ervaringen en suggesties van LO-leerkrachten gebruiken om mogelijke oplossingen te formuleren voor de geïdentificeerde obstakels.
- De bevindingen meenemen en indachtig zijn bij de uitwerking van mijn eindproduct.

Deelvraag 5

Wat zijn de belangrijkste voorwaarden voor een veilige en effectieve implementatie van Hyrox in de lessen LO bij jongeren in het secundair onderwijs?

Doelstellingen

- De belangrijkste voorwaarden identificeren die noodzakelijk zijn om Hyrox veilig en verantwoord aan te bieden.
- Beschrijven welke rol warming-up, cooling-down, techniek en belastbaarheid spelen in een les Hyrox.
- Richtlijnen formuleren voor het gebruik van materiaal en het veilig organiseren van de verschillende oefenstations.
- Beschrijven hoe leerkrachten de belasting en intensiteit kunnen aanpassen aan de individuele mogelijkheden en verschillen tussen leerlingen.
- Aandachtspunten formuleren waarmee LO-leerkrachten rekening kunnen houden bij het voorbereiden, organiseren en begeleiden van een Hyrox-les.
- Praktische richtlijnen en afspraken ontwikkelen die leerkrachten kunnen gebruiken als leidraad voor een veilige en haalbare implementatie van Hyrox binnen de lessen LO.
- De bevindingen meenemen en indachtig zijn bij de uitwerking van mijn eindproduct.

Methodologie

Voor deze bachelorproef wordt gekozen voor een combinatie van een surveyonderzoek en ontwerponderzoek. Deze combinatie maakt het mogelijk om eerst inzichten van leerkrachten lichamelijke opvoeding en sportprofessionals te verzamelen en daarna te vertalen naar een bruikbaar, praktijkgericht eindproduct.

In een eerste fase wordt een literatuurstudie uitgevoerd om meer inzicht te verwerven in het onderwerp Hyrox. Hoewel de literatuurstudie voornamelijk aan het begin van het onderzoek wordt uitgevoerd, vormt deze een doorlopend onderdeel van het onderzoeksproces en wordt zij tot in de laatste fase van het onderzoek verdergezet en aangevuld. Hiervoor worden voornamelijk wetenschappelijke artikels, publicaties en online bronnen geraadpleegd via onder andere Google Scholar en de mediahub van Howest. Aangezien Hyrox een relatief recente sportdiscipline is, zijn er (nog) geen boeken beschikbaar. Daarom wordt ook gebruikgemaakt van recente digitale bronnen en sociale media, die ik telkens kritisch evalueerde op betrouwbaarheid en relevantie.

Al relatief snel tijdens mijn onderzoeksproces, krijg ik de kans om mijn eerste praktijkinzichten te verwerven. In november en december worden in dit kader twee fysieke bijscholingen georganiseerd door de BVLO, de Bond voor Lichamelijke Opvoeding. De bijscholingen worden begeleid door Maël Dedeurwaerder, mijn kritische vriend en lector Sport en Bewegen, en mezelf. Tijdens deze sessies worden de deelnemers geïnformeerd en geïnspireerd rond het thema Hyrox en wordt ruimte gecreëerd voor interactie en uitwisseling van ervaringen. Zij krijgen zowel een theoretische onderbouwing als praktische handvatten aangereikt en ervaren zelf een gesimuleerde Hyrox. Tijdens de opwarming wordt een korte mondelinge bevraging uitgevoerd aan de hand van ja/nee-vragen. Deze interactieve werkvorm maakt het mogelijk om op een laagdrempelige manier bijkomende kwalitatieve inzichten te verzamelen in de ervaringen en percepties van de deelnemers over Hyrox.

In een volgende fase wordt een surveyonderzoek uitgevoerd bij leerkrachten lichamelijke opvoeding in Vlaanderen en de Algarve. Midden december wordt een vragenlijst of enquête opgesteld, waarna deze online wordt doorgestuurd naar verschillende secundaire scholen. De enquête omvat inhoudelijke vragen die peilen naar de bekendheid, de ervaren meerwaarde en mogelijke drempels, evenals de potentiële toepasbaarheid van Hyrox binnen het vak lichamelijke opvoeding. Om de toegankelijkheid van de vragenlijst voor de Portugese respondenten te vergroten, wordt naast een Nederlandstalige versie eveneens een Portugese versie opgesteld. De keuze om de vragenlijst in het Portugees aan te bieden, kwam voort uit de vaststelling dat Portugese leerkrachten over een beperkte kennis Engels beschikken. Daarnaast wordt de enquête begin maart via de nieuwsbrief en het magazine van de BVLO verspreid, waardoor een bredere groep leerkrachten lichamelijke opvoeding wordt bereikt en de responsmogelijkheden worden vergroot.

Op basis van de bevindingen uit de literatuurstudie, de inzichten uit de bijscholingen en de resultaten van het surveyonderzoek wordt vervolgens een ontwerponderzoek uitgevoerd. In maart en april ontwikkelde ik een vierdelige lessenreeks die leerkrachten ondersteunt bij het integreren van Hyrox binnen hun lessen op een pedagogisch verantwoorde en haalbare manier. Het ontwerp is specifiek afgestemd op leerlingen uit de tweede graad van het secundair onderwijs. Een testingfase van het ontworpen lesmateriaal bleek binnen mijn eigen stagecontext in Portugal niet haalbaar. Een

belangrijke reden hiervoor was dat mijn stageschool niet over een tweede graad beschikte, waardoor de beoogde doelgroep niet aanwezig was. Daarnaast sloot het Hyrox-concept niet echt aan bij de onderwijsvisie van mijn stageschool, die werkt volgens de principes van het Steineronderwijs. De beschikbare sportinfrastructuur en het materiaal waren in de school ook zeer beperkt. Deze redenen waren voorafgaand aan de stage onvoldoende gekend, waardoor dit voor verrassingen zorgde en de mogelijkheden beperkter waren dan aanvankelijk verwacht. In samenspraak met de leerkracht LO van de school, werd eind april toch een alternatieve, minder competitiegerichte variant van Hyrox uitgetest in een andere context, namelijk op het strand. De les werd positief ervaren door de leerlingen en bood waardevolle inzichten in de praktische toepasbaarheid en haalbaarheid van het concept binnen een aangepaste context. De ontwikkelde vierdelige lessenreeks werd vervolgens in mei door een leerkracht lichamelijke opvoeding in België getest. Deze test maakte het mogelijk om het lesmateriaal toch binnen de beoogde onderwijscontext te evalueren en op basis van de praktijkervaringen verder te verfijnen.

In de laatste fase van mijn onderzoeksproces, werd er beroep gedaan op sportprofessionals in Hyrox om mijn product te finaliseren. In juli worden informele gesprekken gevoerd met 2 Hyrox coaches, waarbij gerichte finale feedback over het ontwikkelde eindproduct wordt verzameld. De oorspronkelijke vierdelige lessenreeks wordt uitgebreid tot een praktijkgerichte gids ‘Hyrox @ School’. De namen en contactgegevens van deze respondenten worden opgenomen in het logboek, zodat dit de transparantie van het onderzoek waarborgt.

Binnen deze bachelorproef werd artificiële intelligentie gebruikt als ondersteunend hulpmiddel. AI hielp mij onder andere bij het zoeken naar relevante literatuur, zoals wetenschappelijke artikels en andere bruikbare bronnen naast databanken zoals Google Scholar en de mediahub van Howest, omdat ik geen beroep kon doen op boeken als schriftelijke bron. Ook werd er beroep gedaan op AI voor inspiratie van spelvormen in mijn praktijkgids. Tot slot werd AI ingezet ter ondersteuning van taalgebruik om spelfouten of grammatica te controleren. De inhoudelijke keuzes en analyses van het onderzoek blijven steeds het resultaat van eigen kritisch denkwerk.

Literatuuronderzoek

1. De nieuwe hype: Hyrox

1.1. Wat is Hyrox?

Hyrox is een snelgroeiende internationale fitnesscompetitie, waarbij deelnemers hardlopen afwisselend combineren met functionele krachtoefeningen. De wedstrijd bestaat uit een uniek patroon dat zich 8 keer herhaalt in een vast en gestandaardiseerd format, waardoor de deelnemer uiteindelijk in totaal 8 km loopt en 8 functionele krachtoefeningen uitvoert. De 8 functionele oefeningen zijn altijd en voor iedereen dezelfde, met variaties in gewicht en herhalingen per categorie. Hyrox heeft echter wel verschillende categorieën of divisies, gebaseerd op deelnamevorm en moeilijkheidsgraad. De categorieën waarvoor je je kunt inschrijven zijn: singles (open & pro) voor individuen, doubles voor duo's en relay voor teams van vier. Op die manier is de wedstrijd toegankelijk voor alle niveaus, van beginners tot elitesporters. (Sportinnovatiecampus, 2025)

De term Hyrox is een woordblend voor 'hybrid' en 'rockstar'. Het woord 'hybrid' verwijst naar hybride of de combinatie van duur- en krachttraining, terwijl 'rockstar' verwijst naar de sfeer en de voldoening die de sporter ervaart tijdens de wedstrijd. De deelnemers ervaren een echt 'rockstar'-gevoel door hun prestaties, de energie van het evenement en het moment waarop hun naam door de luidsprekers klinkt wanneer ze na een intense work-out de finishlijn overschrijden. (Chapeau Magazine, 2025)

De lancering van Hyrox vond plaats in Duitsland in 2017. Het begon als een idee van twee Duitse mannen, genaamd Christian Toetzke en Moritz Fürste. Toetzke organiseerde sportevenementen, Fürste was een hockeyspeler met Olympische medailles. Ze merkten op dat veel fanatieke sporters geen idee hadden hoe ze presteerden ten opzichte van anderen. Daar wilden ze iets aan doen, dus ontwikkelden ze een wedstrijd die voor iedereen toegankelijk is maar uitdagend genoeg om jezelf echt te testen. (Vitakruid, 2025)

Sindsdien is deze recente fitnesstrend uitgegroeid tot een wereldwijd fenomeen die meer en meer aan populariteit wint. Het eerste evenement in Hamburg trok 650 mensen. Van dat eerste event is Hyrox uitgegroeid tot een wereldwijde hype met jaarlijks meer dan 80 races en ruim een half miljoen deelnemers. Hyrox is geïnspireerd op miljoenen sporters over de hele wereld die fitness als 'hun sport' beschouwen. Tot dusver was er geen meetbare competitie maar Hyrox bood daar een oplossing voor en gaf fitnessliefhebbers een concreet doel voor ogen, te vergelijken met lopers die toeleven naar een marathon. Het is een evenement dat je beleeft met gelijkgestemden, sporters die het beste uit zichzelf willen halen ongeacht het niveau. (Sportinnovatiecampus, 2025)

1.2. Hyrox-oefeningen

Zoals hierboven uitgelegd, bestaat Hyrox uit een vast format van 8 krachtoefeningen die afgewisseld worden met 1 km lopen. De oefeningen die je moet uitvoeren bij Hyrox zijn gebaseerd op de basisbewegingen die het menselijk lichaam kan maken. De oefeningen zijn ontworpen om je hele lichaam te trainen en je uithoudingsvermogen, kracht en coördinatie te verbeteren. Het vaste format gaat als volgt:

- → 1 km lopen
- → 1000 meter SkiErg
- → 1 km lopen
- → 50 meter sled push
- → 1 km lopen
- → 50 meter sled pull
- → 1 km lopen
- → 80 meter burpee broad jumps
- → 1 km lopen
- → 1000 meter row
- → 1km lopen
- → 200 meter farmer's carry
- → 1 km lopen
- → 100 meter sandbag lunges
- → 1 km lopen
- → 100 x wall balls

(Sportinnovatiecampus, 2025)

Hieronder worden de 8 standaard oefeningen uitgelegd met de belangrijkste bijhorende aandachtspunten.

1.2.1. SkiErg

De SkiErg is een functioneel fitnesstoestel dat de beweging van langlaufen simuleert. Het is een oefening die zowel uithoudingsvermogen als kracht aanspreekt en het lichaam fullbody traint. De afstand in een officiële Hyrox-wedstrijd is 1000 meter.
Bewegingsverloop:

- Start in een licht voorovergebogen houding.
- Trek de handgrepen krachtig omlaag langs je lichaam.
- Trek vanuit je rug (lats) met licht gebogen ellebogen, niet alleen vanuit de schouders en armen.
- Je core en benen helpen optimaal mee voor een efficiënte beweging.
- Kies een rustig en ritmisch tempo, start niet te hard zodat je niet instort in de laatste meters.

(D-Healthy, 2025)



Figuur 1: Ski (Virtuagym, 2025)

1.2.2. Sled push

Bij de sled push duw je een zwaar geladen slee met gewichten over een baan vooruit in een lage lichaamspositie, meestal in meerdere korte stukken. Sommigen houden hun schouders tegen het sled-frame en plaatsen de handen onder de schouders. De afstand in een officiële Hyrox-wedstrijd is 50 meter.
Bewegingsverloop:

- Neem een lage, gebogen houding aan met aangespannen core.
- Hou je rug neutraal, maak geen holle of bolle rug.
- Je armen zijn ofwel gestrekt ofwel met de schouders leunend tegen het frame, handen houden het frame vast.
- Zet korte, krachtige passen vooruit met gebruik van de heupen en benen.
- Leun niet te ver naar voren met je gewicht, anders verlies je stabiliteit.
- Hou je lichaam zo dicht mogelijk bij de slee om kracht optimaal over te brengen.

(D-Healthy, 2025)



Figuur 2: Sled push (Virtuagym, 2025)

1.2.3. Sled pull

In plaats van de zware slee te duwen, moet je nu de slee naar je toe trekken met een touw. Eventueel kan je achteruit stappen terwijl je het touw binnenhaalt. De afstand in een officiële Hyrox-wedstrijd is 50 meter.
Bewegingsverloop:

- Gebruik je hele lichaam: leun naar achter, buig knieën en trek vanuit rug en benen, niet alleen vanuit je armen.
- Squat-to-row techniek: zak in een squat, trek de slee naar je toe, sta weer op en herhaal.
- Hou de rug recht, maak geen holle of bolle rug.
- Stap gecontroleerd achteruit, voeten stabiel neerzetten om uitglijden te voorkomen.

(D-Healthy, 2025)



Figuur 3: Sled pull (Virtuagym, 2025)

1.2.4. Burpee broad jumps

De burpee broad jump is een explosieve combinatie van een burpee met een lange sprong naar voor. De beweging start bij een volledige burpee (handen op de grond, sprong naar plank, push-up of drop, terug naar stand) gevolgd door een verre en lange sprong naar voor. Dit herhaal je tot de afstand is volbracht. De afstand in een officiële Hyrox-wedstrijd is 50 meter.
Bewegingsverloop:

- Begin in een staande positie met voeten op schouderbreedte.
- Squat & plank (onderdeel burpee): zak door je heupen in een squat, plaats je handen op de grond en spring of stap met je voeten naar achteren in een plankpositie.
- Push-up (onderdeel burpee): laat je borst naar de grond zakken, raakt de vloer, duw jezelf weer omhoog.
- Explosieve sprong (broad jump) naar voor.
- Core aanspannen bij de plank en sprong, voorkom doorzakken van heupen of holle rug.
- Land zacht met gebogen knieën om impact op knieën en enkels te beperken.
- Blijf gecontroleerd en ritmisch bewegen in plaats van maximale explosiviteit zodat je niet te snel verzuurt.

(D-Healthy, 2025)



Figuur 4: Burpee broad jump (Virtuagym, 2025)

1.2.5. Row

Het roeistation is een full-body oefening op de ergometer met de klassieke volgorde: benen strekken, romp iets achterover, armen naar je toe, terugweg in omgekeerde volgorde. Bij het roeien draait alles om een lange, krachtige haal. De afstand in een officiële Hyrox-wedstrijd is 1000 meter.
Bewegingsverloop:

- Catch (start): begin met je knieën gebogen, armen over je knieën, handen houden het handvat breed vast op schouderbreedte.
- Hou de rug neutraal en de schouders laag: niet trekken vanuit de onderrug of met opgetrokken schouders.
- Drive (de trek): in een efficiënte volgorde, nl. eerst benen, dan romp, dan armen.
- Finish (einde): je benen zijn gestrekt, lichtjes achteroverleunend, en de handgrepen zijn bij je onderbuik.
- Tempo en slagfrequentie onder controle houden: vermogen komt vooral uit benen, niet uit een hoge cadans.

(D-Healthy, 2025)



Figuur 5: Roeien (Virtuagym, 2025)

1.2.6. Farmer’s carry

Farmer’s carry, de boerenloop, is een functionele oefening waarbij je met zware gewichten (dumbbells of kettlebells) in beide handen naast het lichaam een afstand loopt over een baan. De afstand in een officiële Hyrox-wedstrijd is 200 meter.
Bewegingsverloop:

- Sta rechtop met in elke hand een gewicht, de handpalmen naar binnen gericht.
- Hou je romp recht, schouders laag en licht naar achter.
- Span je core aan.
- Zet kleine, korte en gecontroleerde stabiele passen.
- Kijk vooruit, niet naar de grond.
- Gewichten dicht houden langs het lichaam en niet beginnen zwieren ermee.
- Hou de polsen recht om spanning op onderarmen en grip beter te verdelen.

(D-Healthy, 2025)



Figuur 6: Farmer's carry (Virtuagym, 2025)

1.2.7. Sandbag lunges

Met een zandzak in de nek voer je afwisselend over 100 m walking lunges uit. Dit zijn uitvalspassen, waarbij je afwisselend met linker- en rechterbeen naar voor stapt. De afstand in een officiële Hyrox-wedstrijd is 100 meter.
Bewegingsverloop:

- Ga rechtop staan met je voeten op heupbreedte, de zandzak ligt stevig en comfortabel op je bovenrug/ schouderbladgebied.
- Hou het bovenlichaam rechtop en hou de core aangespannen zodat de zak je niet naar één kant laat hangen.
- Zet een gecontroleerde pas naar voor met één been, knie toont een 90° positie.
- Knie van het voorste been blijft boven of net achter de tenen, knie niet ver naar voren laten schieten.
- Stap niet te groot, middelgrote pas maakt het makkelijker om balans en controle te houden.

(D-Healthy, 2025)



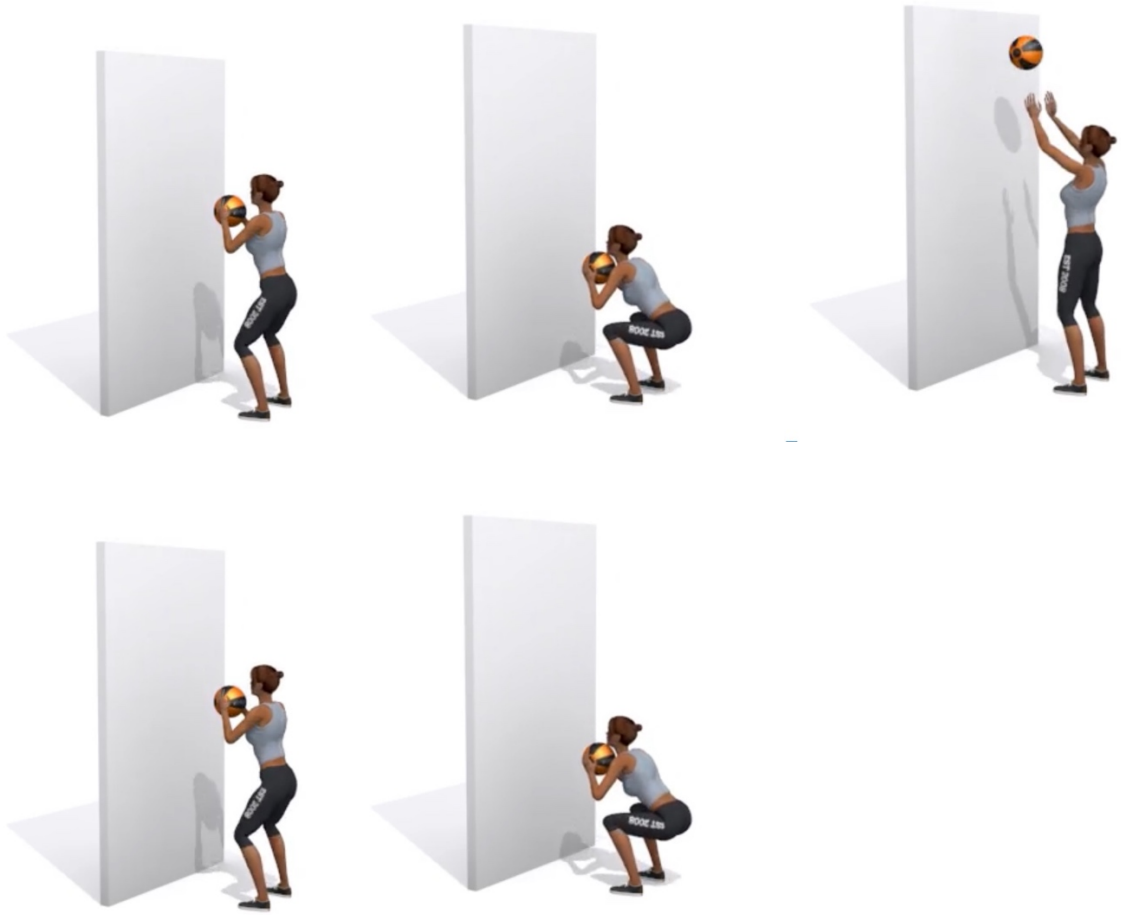
Figuur 7: Sandbag lunge (Virtuagym, 2025)

1.2.8. Wall balls

Vanuit een diepe squat gooi je explosief een medicine ball naar een target op de muur, vang je de bal terug op en zak je direct door in de volgende squat. De aantallen in een officiële Hyrox-wedstrijd is 100 herhalingen.
Bewegingsverloop:

- Sta rechtop met je voeten op schouderbreedte.
- Hou de medicine ball op borsthoogte vast, met je handen eronder en ellebogen naar beneden.
- Squat: zak in een diepe maar gecontroleerde squat, nl. knieën in lijn met tenen, hakken op de grond, rug neutraal.
- Throw (worp): gebruik de kracht van je heupen en benen voor de worp, niet alleen schouders en armen. Kom explosief omhoog en strek je lichaam volledig uit.
- Catch (vangst): vang de bal opnieuw op borsthoogte, absorbeer de impact door direct weer door te zakken in de volgende squat.
- Hou een gelijkmatig tempo aan.
- Adem uit bij elke worp.

(D-Healthy, 2025)



Figuur 8: Wall balls (Virtuagym, 2025)

1.3. Hyrox-materiaal

Het materiaal dat gebruikt wordt tijdens echte Hyrox-trainingen, zoals sleds, ski-ergs, roeitoestellen, wall balls en zware kettlebells, is erg duur in aankoop en voor veel scholen moeilijk om ergens uit te lenen. Toch betekent dit niet dat je geen leuke en uitdagende Hyrox-lessen kan geven. Voor de meeste oefeningen kan je eigenlijk bodyweight varianten bedenken of alternatief materiaal voorzien. In plaats van zware sleds kunnen leerlingen bijvoorbeeld matten voorttrekken of een partner duwen op een plint. Waterflessen of gevulde rugzakken kunnen dienen als gewichten. Ook simpele materialen zoals kegels, banken, touwen en ballen bieden heel wat mogelijkheden om een gevarieerd en uitdagend parcours op te bouwen. Door creatief na te denken kunnen leerkrachten dus inspelen op de Hyrox-trend zonder een groot budget of zelf geen extra budget nodig te hebben. In onderstaande tabel zie je verschillend Hyrox-materiaal en hun varianten.
(Dedeurwaerder M., 2026)

Soort materiaal	**Vertaling**	**Afbeelding**	**Alternatief materiaal voor in een onderwijssetting of alternatieve oefeningen**
SkiErg	Ski-ergometer of langlaufmachine		- Battle rope slams met touwen - Weerstandsbanden rond klimraam vastmaken
Sled	Fitness-slee of trainingsslee		- Plinten (met extra gewicht) - Valmatten
Plates	Gewichtsschijven		- Gewichten in alle vormen en maten - Waterflessen - Gevulde rugzakken

Battle ropes	Fitness-touwen		- TRX - Klimtouwen - Andere stevige touwen
RowErg	Roeiergometer of roeimachine		- Weerstandsbanden
Kettlebell (KB)	Kogelgewicht		- Waterflessen - Supermarktzakken vullen met gewicht
Dumbbell (DB)	Handhalter		- Waterflessen - Supermarktzakken vullen met gewicht
Sandbag (SB)	Zandzak		- Rugzakken vullen met gewicht
Wall ball (WB)	Medicinbal		- Krachtballen - Voetballen
Bewegwijzering materiaal en vloermarkering	/	/	Potjes, kegels, krijt, … om parcours af te bakenen en stations aan te duiden.

Race clock of timing display	Wedstrijdklok of tijdregistratieklok		Stopwatch of grote klok die voor iedereen zichtbaar is.
Speaker	Geluidsbox	/	Een voldoende grote geluidsbox zodat iedereen de muziek hoort, zowel diegene die (buiten) lopen als diegene binnen aan de krachtstations.

Tabel 1: Hyrox-materiaal en alternatieven voor in een schoolcontext (Centr, 2025)

1.4. Hyrox vs. conditiecircuit

Hyrox onderscheidt zich duidelijk van een traditioneel conditiecircuit door zijn vaste structuur en wedstrijdgerichte opzet. Waar een conditiecircuit doorgaans meer varieert in opbouw, intensiteit en oefeningen, kent Hyrox wereldwijd een volledig gestandaardiseerd format. Elke wedstrijd verloopt exact hetzelfde: de afstand, oefeningen en volgorde liggen vast, wat Hyrox tot een officiële en meetbare competitie maakt. Een Hyrox-wedstrijd bestaat altijd uit 8 km lopen, opgesplitst in acht blokken van 1 km, afgewisseld met vaste workoutstations zoals de sled push, sled pull, wall balls, farmer's carry, etc. Bij conditiecircuittrainingen is deze structuur veel losser, het wordt in een vrijer programma uitgevoerd met oefeningen en opbouw naar keuze. De inhoud verschilt per trainer en per les en kan bestaan uit wisselende oefeningen, verschillend aantal rondes, volgordes, intensiteitsniveaus, waardoor een circuit zelden twee keer hetzelfde is. (Vitakruid, 2025)

Daarnaast is Hyrox ontworpen met een duidelijk wedstrijdkarakter: deelnemers werken toe naar een officiële wedstrijd, voltooien een vast parcours en proberen hun tijd te verbeteren of zich te plaatsen binnen rankings. Een traditioneel circuit heeft daarentegen vooral een trainingsdoel en richt zich op het verbeteren van kracht en conditie zonder formele tijdsregistratie en minder competitief element. Bij traditionele circuittrainingen is de motivatie van sporters daardoor vooral intrinsiek. Ze trainen omdat ze het leuk vinden en fitter willen worden. Hyrox voegt daar echter een extrinsiek motiverend element aan toe, doordat deelnemers hun tijd kunnen meten, zichzelf kunnen plaatsen in een ranglijst of een officiële wedstrijd kunnen voltooien, ontstaan externe prikkels zoals erkenning, competitie en meetbare doelen. Deze combinatie van intrinsieke en extrinsieke motivatie bij Hyrox maakt dat sporters zowel plezier beleven aan het verbeteren van hun eigen prestaties als gemotiveerd worden door het streven naar meetbare resultaten. Hierdoor halen ze meer uit zichzelf en zullen ze zich intensiever inzetten. (Motiverend coachen in de sport, 2017)

De oefeningen binnen Hyrox zijn relatief eenvoudig en functioneel zoals lopen, slepen, duwen, etc. Hierdoor is het concept toegankelijk voor zowel beginners als gevorderden, mits de belasting aangepast wordt aan het niveau van de sporter. Dit kan je doen door middel van geschaalde gewichten en het aanpassen van de afstanden. In circuittrainingen is er doorgaans meer variatie en zijn er soms complexere oefeningen, maar is er minder focus op één vaste set bewegingen die je als wedstrijd traint. (Fitbear, 2025)

Tot slot legt Hyrox een sterke nadruk maar evenwichtige balans op de combinatie van kracht en duurvermogen, met een full-body belasting en een hoge mentale weerbaarheid door de langdurige inspanning op hoog tempo. Een conditiecircuit richt zich vooral op algemene fitheid en kan meer of minder nadruk leggen op kracht, afhankelijk van de invulling door de trainer. In beide trainingsvormen blijft de intensiteit hoog en de belasting continu, doordat cardiovasculaire inspanning wordt afgewisseld met grote, functionele bewegingen die de hartslag langdurig verhogen. (Fitbear, 2025)

1.5. Voordelen Hyrox

- Trainen zoals in de oertijd

Hyrox mag niet vergeleken worden met zware fitness-sessies. Veel critici denken bij Hyrox aan krachttraining, hypertrofie, trainen zoals voor bodybuildingwedstrijden maar eigenlijk is het een functionele kracht- en uithoudingswedstrijd. De 8 krachtoefeningen zijn bewust gekozen en bootsen oeroude, dagdagelijkse menselijke bewegingen na zoals tillen, dragen, duwen, trekken en springen. En dan moeten we het nog hebben over lopen, de oudste en meest fundamentele vorm van menselijke voortbeweging. Dit zijn exact de bewegingen die onze voorouders gebruikten om te overleven. Toch bestempelen critici Hyrox soms als ‘gevaarlijk’ en ‘overmatig belastend’. Die kritiek berust echter grotendeels op een misvatting, want Hyrox is geen extreme of roekeloze sport maar een gestructureerde vorm van functionele training die bestaat uit voorspelbare en natuurlijke bewegingspatronen. (Knack, 2025)

In tegenstelling tot veel teamsporten bevat Hyrox bovendien geen contactsituaties of onverwachte bewegingen, dewelke veel gevaarlijker zijn voor blessures. De belasting is submaximaal en komt voort uit volume en uithoudingsvermogen, niet uit piekkrachten. Hierdoor is de sport goed schaalbaar en beheersbaar voor verschillende niveaus. Het vermeende gevaar schuilt niet in de sport zelf, maar in onvoldoende voorbereiding, gebrekkige techniek of een te snelle opbouw. Dit risico is niet uniek voor Hyrox maar geldt voor elke fysieke activiteit. Wanneer training progressief wordt opgebouwd en herstel serieus wordt genomen, sluit Hyrox juist aan bij de manier waarop het menselijk lichaam functioneel is ontworpen. Er kan geconcludeerd worden dat Hyrox weliswaar fysiek veeleisend is, maar niet inherent gevaarlijk. Het beoefenen van Hyrox vraagt om respect voor trainingsprincipes en aandacht voor een veilige uitvoering, niet om terughoudendheid uit angst. (Knack, 2025)

- “Être fort pour être utile” (vertaald: sterk zijn om nuttig te zijn)

George Hébert, een Frans marineofficier, lanceert in het begin van de 20ste eeuw zijn ‘méthode Naturelle’, een systeem van fysieke training gebaseerd op natuurlijke bewegingen. Hébert pleit voor een complete en natuurlijke lichamelijke ontwikkeling op basis van 10 soorten oefeningen (lopen, springen, heffen, etc.) om functioneel kracht te ontwikkelen waarmee men het beste kan bijdragen aan het eigen voortbestaan en dat van anderen. Dit soort bewegingen zijn volgens hem concreet, nuttig en aangepast aan het leven. Het diende als basis voor militaire training, maar ook schoolsport en was de voorloper voor het eerste parcours. Zo ontstond het Hébertisme. Zijn visie sluit aan bij een holistische sportbeleving: veelzijdigheid, functioneel nut en ethiek en gemeenschapsgevoel. Dat laatste gaat uit van een standpunt dat de sterkste de zwakste helpt, sport is er om jezelf en de groep sterker te maken. George Hébert werd zelf uiteindelijk 100 jaar. (Joktan Willem, 2025)

- ‘Een nieuwe uitdaging’ voor veel sporters

Hyrox wint aan populariteit vanwege het fysiek veeleisende karakter en de brede aantrekkingskracht op atleten met verschillende achtergronden. Hyrox trekt vooral sporters aan uit duursporten, functionele fitness en Crossfit maar ook veel algemene fitnessers zonder specifieke sportachtergrond. De combinatie van hardlopen met functionele krachttraining, waarbij je dus zowel conditie als kracht tegelijk traint, spreekt heel wat deelnemers aan. Verschillende sporters gaan op zoek naar een nieuwe uitdaging wanneer ze al lange tijd hetzelfde doen en vinden die uitdaging in Hyrox. Het wedstrijdelement zorgt ervoor dat je een concreet doel hebt om naartoe te werken, wat motiverend werkt. (Het Laatste Nieuws, 2025)

2. Bekendheid van Hyrox

2.1. Leerkrachten LO

Hyrox is niet alleen een snelgroeiende fitnesstrend onder jongeren en sport- en fitnessprofessionals, stilaan wint het concept ook terrein bij leerkrachten lichamelijke opvoeding in Vlaanderen. Er zijn leerkrachten die zelf Hyrox beoefenen of er toch minstens al eens mee in aanraking kwamen in hun omgeving. Het concept Hyrox is bij leerkrachten lichamelijke opvoeding in Vlaanderen dus geen onbekend fenomeen meer. Vooral in Vlaanderen zijn er duidelijke signalen dat Hyrox ingang vindt in het LO-onderwijs via nascholingen, schoolactiviteiten en ook in de lerarenopleiding komt het al eens aan bod.

Tegelijk is er onvoldoende bewijs om te stellen dat Hyrox reeds breed of algemeen bekend is bij de volledige groep LO-leerkrachten. De bekendheid en implementatie van Hyrox binnen het onderwijs varieert dus echter nog. Concrete data over implementatie binnen LO-lessen is echter niet direct beschikbaar, het gebeurt voorlopig meestal op eigen initiatief van de leerkracht zelf of binnen naschoolse sportactiviteiten in fitnesscentra. (Crossfit Holthem, z.d.)

Over de bekendheid van Hyrox bij Portugese leerkrachten is weinig bekend. Er is dus geen garantie dat een gemiddelde Portugese leraar LO Hyrox kent. Hyrox is populair in de fitnesswereld in bepaalde landen, maar het blijft een specifieke commerciële sportcompetitie. Het zit ook niet standaard in het Portugese schoolprogramma voor bewegingsopvoeding, waar de focus meer ligt op traditionele sporten zoals voetbal, basketbal, gymnastiek of atletiek. (Esparrago J., 2026)

2.2. Leerlingen secundair onderwijs

Hyrox wint meer en meer bekendheid bij jongeren, doordat ze het op TikTok en andere sociale media zien bij leeftijdsgenoten. Vooral leerlingen die geïnteresseerd zijn in fitness, CrossFit of sportieve challenges kennen Hyrox. Maar het verschilt sterk per leeftijd en school. Hyrox is nog steeds minder bekend dan bijvoorbeeld fitness of CrossFit. De combinatie van hardlopen en functionele oefeningen maakt het aantrekkelijk als sportieve uitdaging. Leerlingen vinden Hyrox doorgaans leuk vanwege de afwisseling en de combinatie van conditie en kracht. Ze ervaren het als zwaar en intensief, waardoor het zowel fysiek als mentaal uitdagend is. De afwisseling houdt de motivatie hoog en de competitieve, gezellige sfeer spreekt veel jongeren aan, vooral degenen die houden van nieuwe uitdagingen en groepsgevoel. (VRT, 2025)

3. Implementatie binnen het leerplan

3.1. Eindtermen Vlaanderen

Hieronder vind je de leerplandoelstellingen terug die leerlingen van de 2de graad secundair onderwijs moeten behalen in het katholiek onderwijs. Onderstaande leerplandoelstellingen kunnen sterk gekoppeld worden aan Hyrox.
(Katholiek onderwijs leerplan, 2026)

Bewegingsdoelen (LPD 2 – LPD 11)

> Bewegen ervaren: vaardigheden verkennen, verbreden of verdiepen

Binnen het leerplan staat de ontwikkeling van motorische competenties centraal. Zo wordt gesteld dat leerlingen hun fysieke capaciteiten, waaronder kracht, uithouding, snelheid en coördinatie, verder dienen te ontwikkelen en te verfijnen binnen gevarieerde bewegingssituaties. Hyrox vormt in dit opzicht een bijzonder geschikte en geïntegreerde werkvorm, aangezien deze discipline verschillende conditionele eigenschappen simultaan aanspreekt. De afwisseling tussen looponderdelen en functionele krachtoefeningen zorgt ervoor dat zowel aerobe als anaerobe uithouding wordt getraind, terwijl ook spierkracht en coördinatie aangesproken worden. Bovendien sluit Hyrox nauw aan bij de doelstelling om fundamentele bewegingsvaardigheden zoals lopen, duwen, trekken en dragen, toe te passen in complexe en betekenisvolle bewegingscontexten. Hierdoor biedt Hyrox niet enkel een geïsoleerde training van fysieke componenten, maar een geïntegreerde benadering waarin motorische vaardigheden functioneel worden ingezet. Hieronder bekijken we de lesdoelstellingen meer in detail.

LPD 2 **De leerlingen voeren in verschillende omgevingen en omstandigheden motorische basisvaardigheden en technieken uit rekening houdend met de evolutie van hun fysieke capaciteiten.**

⇨ In een Hyrox-les oefenen leerlingen vaardigheden zoals: lopen, duwen, trekken, springen, tillen, dragen. Ze doen dit op hun eigen tempo en niveau aan de hand van functionele bewegingen zoals lunges, sled pull, sled push, burpees, jumps, wall balls, etc. Ze ontwikkelen dus uiteenlopende motorische vaardigheden en technieken binnen functionele bewegingsvormen, waarbij ze hun techniek gaandeweg leren verfijnen om efficiënter en veiliger te bewegen.

LPD 4 **De leerlingen passen in verschillende bewegingsdomeinen tactieken en principes toe met respect voor de afgesproken regels en rollen in sport en spel.**

⇨ Leerlingen leren in deze lessen hun inspanning verdelen, tempo kiezen en strategisch omgaan met vermoeidheid. Dit vraagt zelfinzicht bij de leerling in kwestie en leert hen om zichzelf fysiek te leren inschatten. Ook leren ze circuits efficiënt uitvoeren en oefenen ze samenwerking in duo- of teamvormen. Bij doubles komt ook rolverdeling sterk aan bod.

LPD 5 + **De leerlingen gaan aan de hand van criteria bij zichzelf en bij anderen na of ze vorderingen maken in bewegingssituaties.**

⇨ Vorderingen kunnen in Hyrox gemeten worden via tijdsmetingen, herhalingen vergelijken, persoonlijke scores of hartslagzones om progressie op te volgen. Bijvoorbeeld: een circuit sneller afwerken, een betere techniek of verbeterde herstelcapaciteit. Belangrijke opmerking: vergelijking kan gevoelig liggen of net motiverend werken bij bepaalde leerlingen! Niet iedere klas of leerling heeft hier baat bij. Voor de ene leerling is het motiverend, voor de andere werkt het net demotiverend. Hier maakt de leerkracht een klasafhankelijke keuze en bekijkt zij/ hij de dynamiek en klasgroep als dit aangewezen is of niet.

> Een gezonde, veilige en actieve levensstijl ontwikkelen

Een belangrijk uitgangspunt is het stimuleren van een gezonde en actieve levensstijl, waarbij leerlingen verantwoordelijkheid leren opnemen voor hun eigen fysieke fitheid. Hyrox kan binnen deze doelstelling een krachtige rol spelen doordat het inspeelt op hedendaagse fitness- en sporttrends die ook buiten de schoolcontext populair zijn. Door leerlingen te laten kennismaken met een trainingsvorm die aansluit bij de huidige bewegingscultuur, wordt de kans vergroot dat zij ook buiten de les lichamelijke opvoeding actief blijven. Daarnaast biedt Hyrox mogelijkheden om inzicht te verwerven in trainingsprincipes zoals intensiteit, duur, herstel en progressie. Leerlingen worden geconfronteerd met hun eigen fysieke grenzen en leren deze op een verantwoorde, gecontroleerde manier verleggen in een onderwijssetting. Het werken met en naar een tijdsregistratie en persoonlijke prestatie stimuleert bovendien intrinsieke motivatie, wat bevorderend is voor het ontwikkelen van een duurzame, actieve levensstijl.

LPD 7 **De leerlingen ontwikkelen kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie, evenwicht, vormspanning en rompstabiliteit, rekening houdend met de evolutie van hun fysieke capaciteiten.**

⇨ Hét kernleerplandoel dat volledig aansluit bij Hyrox. Een Hyrox-les werkt rechtstreeks op cardiovasculaire uithouding, functionele kracht, rompstabiliteit, coördinatie en snelheid. Deze oefeningen met functionele krachtvormen stimuleren coreversteviging. Een veilige en correcte uitvoering moet te allen tijde bewaakt worden door leerkracht of peers.

LPD 8 **De leerlingen passen beweegrichtlijnen voor een gezonde en actieve levensstijl toe in functie van levenslang bewegen.**

⇨ Hyrox toont leerlingen dat functioneel trainen toegankelijk is voor iedereen, de aanwezigheid in sociale media speelt daar momenteel een grote rol in. Bewegen buiten klassieke sporten is mogelijk, conditietraining is levenslang inzetbaar en kracht en cardio kunnen perfect gecombineerd worden. Het is zelfs aangewezen voor levenslange fitheid. Je kan ook linken maken in je les met trainingsopbouw, herstel, hydratatie en dus dit in zijn geheel benaderen als een gezonde levensstijl.

LPD 10 **De leerlingen passen in verschillende bewegingssituaties technieken voor een correcte lichaamshouding en ergonomische principes toe.**

⇨ Naar blessurepreventie toe, is dit één van de belangrijkste facetten in je les en de aandacht die hier naartoe moet gaan mag zeker niet onderschat worden. Dit vraagt veel tijd en investering. Bij oefeningen zoals lunges, sled push, sled pull, farmer carry, squats, burpees moeten leerlingen aandacht hebben voor rugpositie, knie-uitlijning, corespanning en veilige tiltechnieken.

<u>Persoonsdoelen (LPD 12 – LPD 18)</u>

Binnen het leerplan wordt eveneens sterk ingezet op sociaal functioneren, waarbij samenwerking, respect en verantwoordelijkheid centraal staan. Hyrox kan, ondanks het ogenschijnlijk individuele karakter, perfect worden ingezet in coöperatieve werkvormen. Door te werken met duo's, kleine groepen of estafettevormen worden leerlingen aangemoedigd om samen te werken, elkaar te ondersteunen en gezamenlijke doelen na te streven. Tijdens intensieve inspanningen leren leerlingen elkaar motiveren en rekening houden met verschillen in niveau en belastbaarheid. Dit bevordert niet alleen het groepsgevoel, maar draagt ook bij aan de ontwikkeling van sociale vaardigheden zoals communicatie, empathie en respect. Bovendien kunnen leerlingen verschillende rollen opnemen, zoals die van uitvoerder, coach of observator, wat hun inzicht in bewegingssituaties verder verdiept en aansluit bij de leerplandoelstellingen rond participatie en samenwerking.

Veiligheid en verantwoord bewegen vormen een essentieel onderdeel in lessen LO. Leerlingen leren hier omgaan met hun eigen mogelijkheden, beperkingen en op een correcte manier gebruikmaken van materiaal en ruimte. Hyrox vereist, door het gebruik van intensievere inspanningsvormen, een duidelijke focus op techniek en blessurepreventie. Het correct uitvoeren van bewegingen zoals tillen, duwen en trekken is cruciaal om overbelasting en blessures te vermijden. Binnen een didactische context biedt Hyrox enkele mogelijkheden om aandacht te besteden aan lichaamshouding, bewegingscontrole en het doseren van inspanning door bijvoorbeeld samenwerking in duo waar leerlingen elkaar controleren aan de hand van kijkwijzers. Daarnaast leren leerlingen het belang van een goede opwarming en cooling-down kennen, iets waar in veel andere LO-lessen weinig aandacht aan wordt besteed. Door expliciet stil te staan bij deze aspecten, wordt niet alleen de veiligheid tijdens de les gewaarborgd, maar ontwikkelen leerlingen ook inzichten die ze kunnen toepassen in hun verdere sport- en bewegingsparticipatie.

LPD 12 **De leerlingen nemen in bewegingssituaties verantwoordelijkheid op door regels, afspraken en veiligheidsvoorschriften na te leven.**

⇨ Omdat Hyrox in circuitvorm georganiseerd wordt, dragen leerlingen mee verantwoordelijkheid voor een vlot, veilig en respectvol verloop van de les. Hyrox vraagt van de leerlingen een correct materiaalgebruik, veilig bewegen, afspraken respecteren en een circuitorganisatie volgen.

LPD 13 + **De leerlingen oefenen zelfstandig bewegingsopdrachten.**

⇨ In les 2, de techniekles, komt dit sterk aan bod. Leerlingen oefenen zelfstandig de 8 stations via ondersteunende kijkwijzers of fiches waarbij peers hen feedback geven over houding, techniek en uitvoering van oefeningen.

LPD 15 **De leerlingen helpen medeleerlingen in verschillende bewegingsdomeinen (ondersteunende rol).**

⇨ Hyrox sluit aan bij dit leerplandoel omdat leerlingen elkaar ondersteunen tijdens bewegingsopdrachten door feedback te geven, aan te moedigen en samen te werken in duo- en groepsvormen. Ze nemen hierbij een actieve en ondersteunende rol op. Vooral in les 2, de techniekles, geven ze elkaar feedback via kijkwijzers om de techniek van de oefeningen in te oefenen en verbeteren. Als leerlingen in les 4, de simulatieles, kiezen voor de partner- of groepsvorm moeten leerlingen elkaar coachen en motiveren.

LPD 16 **De leerlingen geven en ontvangen feedback in verschillende bewegingsdomeinen (ondersteunende rol).**

⇨ In les 2, de techniekles, komt dit sterk aan bod. Leerlingen kunnen elkaar feedback geven via kijkwijzers op houding, techniek, tempo en uitvoering van oefeningen.

LPD 17 **De leerlingen nemen leiding en aanvaarden leiding in verschillende bewegingsdomeinen (ondersteunende rol).**

⇨ Binnen duo- en groepsopdrachten krijgen leerlingen kansen om leiding te nemen, bijvoorbeeld door een oefening uit te leggen of feedback te geven bij een station. Tegelijk leren ze instructies van anderen aanvaarden en samenwerken binnen een groep.

LPD 18 **De leerlingen hanteren bij het uitvoeren van verschillende rollen principes van verantwoord en veilig gedrag.**

Figuur 9: leerplandoelen Katholiek Onderwijs

⇨ Hyrox sluit aan bij dit leerplandoel omdat leerlingen tijdens verschillende rollen, zoals deelnemer, coach of organisator, principes van veilig en verantwoord gedrag toepassen. In deze les leren ze correct omgaan met materiaal, veiligheidsafspraken naleven en medeleerlingen op een veilige en respectvolle manier ondersteunen. Veiligheid is essentieel bij vermoeidheid, intensieve belasting, materiaalgebruik en ruimtegebruik.

3.2. Eindtermen Portugal

Het Portugese onderwijs kan worden onderverdeeld in twee onderwijssystemen: het publieke en het private onderwijs. Tijdens mijn eindstage gaf ik les aan de private school Escola Waldorf A Oliveira in de Algarve. Het onderwijs op deze school is geïnspireerd op de Waldorfpedagogiek, waarbij de nadruk ligt op creativiteit, persoonlijke ontwikkeling en een holistische benadering van leren.

In tegenstelling tot het publieke onderwijs, waar gewerkt wordt aan de hand van vastgelegde eindtermen en een gestructureerd curriculum, hanteert de Escola Waldorf A Oliveira een meer vrij en pedagogisch georiënteerd onderwijsconcept. De school werkt niet met een traditioneel leerplan waarin vooraf bepaalde eindtermen centraal staan. Dit vormde een eerste beperking voor het uitgevoerde onderzoek, aangezien het ontbreken van een formeel leerplan de mogelijkheid beperkte om een inhoudelijke vergelijking te maken tussen het onderwijs op mijn stageschool en het onderwijs in Vlaanderen.

4. Opname in lessenreeks LO

Hyrox kan relevant zijn voor de lessen lichamelijke opvoeding omdat het in één format heel wat leerdoelen rond fitheid, motoriek en motivatie bundelt. (Sportinnovatiecampus, 2025)

Motorische doelen
Hyrox combineert duurinspanning met functionele kracht, waardoor leerlingen tegelijk uithoudingsvermogen, kracht, core-stabiliteit en coördinatie trainen. Hyrox is een complete en functionele training, die alle spiergroepen en energiesystemen aanspreekt. De gebruikte bewegingen (duwen, trekken, tillen, lopen) zijn dagelijkse bewegingen en sluiten goed aan bij de motorische lesdoelstellingen, maar ook bij een 'actieve en fitte levensstijl'.
Sociaal-affectieve doelen
Het race- en spelelement maakt functionele oefeningen spannender en zorgt vaak voor meer betrokkenheid dan een klassieke conditieles. Hyrox kan ook uitgevoerd worden in duo's of in teamverband, wat samenwerken stimuleert. Samenwerken, elkaar coachen zijn sociaal-affectieve doelstellingen die we terugvinden in ieder leerplan van gelijk welk onderwijsnet.

Hyrox laat ervaren dat 'fit zijn' meer is dan kunnen lopen: het gaat om een brede, functionele fitheid. We willen leerlingen meegeven dat levenslang sporten en bewegen belangrijk is en Hyrox toont ons dat iedereen op zijn niveau kan sporten. Sommige leerlingen zullen beter zijn in het looponderdeel, terwijl anderen beter zullen presteren op het krachtonderdeel. Bovendien is het format makkelijk schaalbaar: afstanden, gewichten en herhalingen kunnen eenvoudig aangepast worden aan leeftijd en niveau, waardoor iedereen kan deelnemen. Hyrox kan ook uitgevoerd worden in duo of teamverband, wat het mogelijk maakt om sterke en minder sterke leerlingen te mixen en zo toch iedereen een succeservaring te geven.

Hyrox wordt in de literatuur omschreven als 'een hybride en fysiek veeleisende sport die een combinatie vormt van uithoudingsvermogen en functionele kracht', met een relatief gestandaardiseerd en repetitief wedstrijdformat. Deze kenmerken maken het enerzijds aantrekkelijk voor onderwijscontexten, omdat het duidelijke, meetbare en reproduceerbare inspanningsvormen bevat.

Door actuele en uitdagende beweegvormen aan te bieden aan je leerlingen, kan de betrokkenheid tijdens de lessen LO toenemen. Volgens de zelfdeterminatietheorie (Deci & Ryan) wordt intrinsieke motivatie bevorderd wanneer voldaan wordt aan de psychologische basisbehoeften autonomie, competentie en verbondenheid. Hyrox biedt leerlingen de mogelijkheid om op hun eigen niveau te presteren, persoonlijke vooruitgang te ervaren en samen te werken of elkaar aan te moedigen. Hierdoor neemt het gevoel van succes en plezier toe, wat de intrinsieke motivatie versterkt. Uit recente inzichten blijkt dat bewegingsvormen die aansluiten bij de interesses van leerlingen, een positieve invloed hebben op hun motivatie en betrokkenheid tijdens de lessen. In dat opzicht biedt Hyrox, als snel groeiende fitnesstrend, interessante mogelijkheden. Deze hybride trainingsvorm sluit aan bij de toenemende interesse van jongeren in krachttraining. Vanuit de literatuur blijkt dat zaken zoals intrinsiek gemotiveerd zijn, leerlingen autonomie geven, competentiebeleving en verbondenheid met anderen belangrijke voorwaarden zijn voor duurzame sportparticipatie. (Motiverend coachen in de sport, 2017)

4.1. Voorwaarden

4.1.1. Aandacht voor leeftijd

De lessen moeten afgestemd zijn op de fysieke ontwikkelingsfase van de leerlingen. Jongeren in de tweede graad van het secundair onderwijs hebben verschillende niveaus van groei, rijping en vaardigheid. Onderzoek wijst uit dat jongeren wel op jongere leeftijd mogen trainen met gewichten, mits dit onder goede begeleiding gebeurt met focus op techniek en aandacht dat de gewichten niet te zwaar zijn. Hoewel vaak wordt gedacht dat krachttraining de groei remt, blijkt uit onderzoek dat dit onjuist is en dat verantwoorde training de botontwikkeling juist ondersteunt. Krachttraining bij jongeren heeft geen negatieve invloed op lengtegroei of maturatie, bij correcte begeleiding is het veilig en effectief. Jongeren in de tweede graad zitten qua leeftijd op de grens om al dan niet gewicht, en dus extra belasting, toe te voegen. Onder de 12 jaar wordt sterk aangeraden om eerder te werken met lichaamsgewicht en meer herhalingen per oefening. Vanaf 13 à 15 jaar kan je geleidelijk beginnen opbouwen in gewicht met focus op basisoefeningen zoals bijvoorbeeld squats. Vanaf 16+ jaar kunnen jongeren op verantwoorde wijze vergelijkbare schema's als volwassenen volgen, mits dus begeleiding wordt voorzien. (Malina R.M., 2006)

4.1.2. Aandacht voor belastbaarheid

Het risico op blessures is er bij iedere sport aanwezig, maar het risico neemt wel toe bij een vorm van high-intensity training. In bovenstaand stukje bespreek ik vanaf welke leeftijd het aangeraden is om belasting toe te voegen. Daarom vraagt het extra aandacht om zeker geschaald te werken in gewichten bij deze doelgroep of te kiezen voor bodyweight varianten. Bodyweight training is sterk aangeraden zolang jongeren volop in de groeifase zitten. (Malina R.M., 2006)

4.1.3. Aandacht voor veiligheid

Veiligheid is misschien wel de meest cruciale factor wanneer we Hyrox duurzaam willen integreren in de lessen LO. Het is nu eenmaal een uitdagende combinatie van kracht- en uithoudingsoefeningen die een hoge fysieke belasting kan veroorzaken. Zonder de juiste begeleiding, warming-up en cooling-down, is er een verhoogd risico op blessures zoals verstuikingen of overbelasting. Door aandacht te besteden aan veiligheid zorgen we ervoor dat leerlingen op een verantwoorde manier hun grenzen kunnen verkennen en plezier beleven aan sporten. In de eerst plaats betekent dit dat er duidelijke veiligheidsrichtlijnen en procedures zijn om risico's te minimaliseren. De leerlingen moeten op de hoogte zijn van deze richtlijnen. Het is aangewezen om je les telkens te starten met het herhalen van deze richtlijnen. Zeker als je met gewichten werkt, moeten jongeren zich bewust zijn van de gevaren van dit materiaal. Daarnaast is het correct aanleren van oefeningen tijdens de lessen en eventueel schalen van intensiteit aan het niveau van de leerlingen, ook belangrijk. Het verantwoord omgaan met materiaal is een houding die leerlingen moeten leren gedurende deze lessen en waar jij als leerkracht een grote rol in speelt. Veiligheid is dus niet enkel een preventieve maatregel, maar een manier om sporten leuk en duurzaam te houden voor iedereen.

Bevraging werkveld

De bevraging binnen het werkveld werd opgesplitst in drie onderdelen.

Een eerste bevraging vond plaats bij een 65-tal leerkrachten LO tijdens de BVLO Winterstages. In dit kader werden twee bijscholingen georganiseerd, waarbij de deelnemende leerkrachten LO mondeling werden bevraagd naar hun opvattingen, ervaringen en visie met betrekking tot de integratie van Hyrox binnen hun lessen LO.

Een tweede bevraging werd uitgevoerd aan de hand van online vragenlijsten of enquêtes die werden verspreid onder Vlaamse en Portugese secundaire scholen, met de vraag om deze door hun leerkrachten LO te laten invullen. Hiervoor werden twee versies van de vragenlijst opgesteld: een Nederlandstalige en een Portugese versie. Om het bereik van de bevraging te vergroten, werd daarnaast een QR-code die toegang gaf tot de enquête opgenomen in het BVLO-magazine van de editie in maart en de BVLO-nieuwsbrief.

Tot slot werd een derde bevraging uitgevoerd bij twee sportprofessionals met specifieke expertise in Hyrox. Het ging hierbij om ervaren Hyrox-coaches, die vanuit hun professionele ervaring feedback formuleerden op mijn eindproduct en ook hun visie over Hyrox in een onderwijscontext deelden. Ik kreeg inhoudelijke tips mee, waardoor ik mijn eindproduct nog verder kon verfijnen.

1. Bijscholingen Hyrox

Op 14 november begeleidde ik samen met Maël Dedeurwaerder een bijscholing rond Hyrox tijdens de BVLO Winterstage in Gent. De BVLO Winterstage is een tweedaagse bijscholing voor leerkrachten lichamelijke opvoeding, georganiseerd door de Bond Voor Lichamelijke Opvoeding in samenwerking met Howest. Tijdens deze 2,5 uur durende sessie kreeg ik de gelegenheid om een eerste praktijkgerichte bevraging uit te voeren.

De doelgroep van deze bijscholing bestond uit 23 leerkrachten lichamelijke opvoeding, die voornamelijk lesgeven in Oost-Vlaanderen. Tijdens de opwarming werden de deelnemers mondeling bevraagd aan de hand van een aantal vragen die eveneens in de latere enquête werden opgenomen. De bevraging werd op een actieve manier geïntegreerd in de opwarming. Afhankelijk van hun antwoord op een vraag (ja/nee) verplaatsten de leerkrachten zich naar een bepaald potje. Onderweg of bij het betreffende potje voerden zij vervolgens een functionele oefening uit, zoals squats of lunges. Op deze manier werd de bevraging gecombineerd met een praktische kennismaking met het bewegingsconcept van Hyrox.

Uit deze eerste praktijkbevraging bleek dat 3 van de 23 deelnemende leerkrachten (13%) vóór de bijscholing nog nooit van Hyrox hadden gehoord. Daartegenover gaven 19 leerkrachten (83%) aan dat zij Hyrox nog niet hebben geïntegreerd in hun lessen lichamelijke opvoeding. Alle 23 respondenten waren van mening dat Hyrox een plaats kan krijgen binnen het onderwijs en kan worden gekoppeld aan bestaande leerplandoelstellingen.

Op 9 december werd vervolgens een aangepaste en geoptimaliseerde versie van de bijscholing aangeboden tijdens de BVLO Winterstage in Brugge. Aan deze sessie namen 42 leerkrachten lichamelijke opvoeding deel. De inhoudelijke opbouw van de bijscholing en de vragen die tijdens de opwarming werden gesteld, bleven grotendeels ongewijzigd. Op basis van de ervaringen uit de eerste sessie werden echter enkele praktische aanpassingen doorgevoerd met als doel de organisatie en het verloop van de bijscholing efficiënter te maken.

De mondelinge bevragingen tijdens beide bijscholingen boden de mogelijkheid om rechtstreeks in dialoog te gaan met de leerkrachten. Hierdoor konden niet alleen kwantitatieve gegevens worden verzameld, maar konden ook ervaringen, opvattingen en perspectieven van de deelnemers met betrekking tot de toepassing van Hyrox binnen de lessen lichamelijke opvoeding verder worden verkend.

Enkele bezorgdheden die tijdens de sessie naar voren kwamen:

“Is Hyrox geschikt voor alle leerlingen? Sommige leerlingen van mij gaan dat niet kunnen.”
Ja. Hyrox kan geschikt zijn voor alle leerlingen, op voorwaarde dat je het concept aanpast aan het onderwijs en aan de beginsituatie van je klasgroep. Hyrox hoeft binnen een schoolcontext geen vaste wedstrijdvorm te zijn. Afstanden, gewichten, oefeningen, tempo en de verhouding tussen inspanning en rust kunnen allemaal worden aangepast aan het niveau en de mogelijkheden van de leerlingen. Zo creëer je een haalbare en uitdagende bewegingsactiviteit voor iedereen.

“Mijn leerlingen kunnen niet lopen, laat staan een Hyrox.”
Dat is een bezorgdheid die we inderdaad vaak horen. Sommige leerlingen hebben moeite om langere afstanden vol te houden of kunnen hun tempo nog moeilijk inschatten. Ze starten bijvoorbeeld te snel, gaan meteen sprinten in plaats van rustig te lopen of kunnen hun inspanning onvoldoende doseren. Daarom raad ik sterk aan om vooraf met je klasgroep te werken aan duurloop en tempobeheersing in een lessenreeks atletiek. Leerlingen aanleren hoe ze hun inspanning kunnen verdelen, een haalbaar tempo kunnen zoeken en langere tijd actief kunnen blijven. Die vaardigheden vormen een belangrijke basis om later met een aangepaste Hyrox aan de slag te gaan.

“Is Hyrox niet te zwaar en belastend voor jongeren?”
Hyrox wordt vaak geassocieerd met fitness of zware krachttraining. Toch bestaat een groot deel van de bewegingen uit natuurlijke en functionele bewegingsvormen die we in het dagelijkse leven continu tegenkomen. Denk bijvoorbeeld aan een farmer’s carry, die je kunt vergelijken met het dragen van boodschappentassen, of een squat, een bewegingsvorm die we dagelijks uitvoeren wanneer we ons neerzetten of weer rechtkomen. Het belangrijkste is dat je de oefeningen schaalt naar de leeftijd, het niveau en de belastbaarheid van je leerlingen. Door voldoende lichaamsgewichtoefeningen te gebruiken en de intensiteit goed te doseren, kan je een Hyrox activiteit perfect aanpassen aan een onderwijscontext. Hyrox is bovendien niet hetzelfde als CrossFit, waar vaak wordt gewerkt met technisch complexere oefeningen en zwaardere externe belastingen. Een schoolse Hyrox hoeft daarentegen helemaal niet afhankelijk te zijn van veel of zwaar materiaal. Met wat creativiteit kan je heel wat bewegingsvormen uitvoeren met weinig of zelfs zonder specifiek fitnessmateriaal.

2. Enquêtes

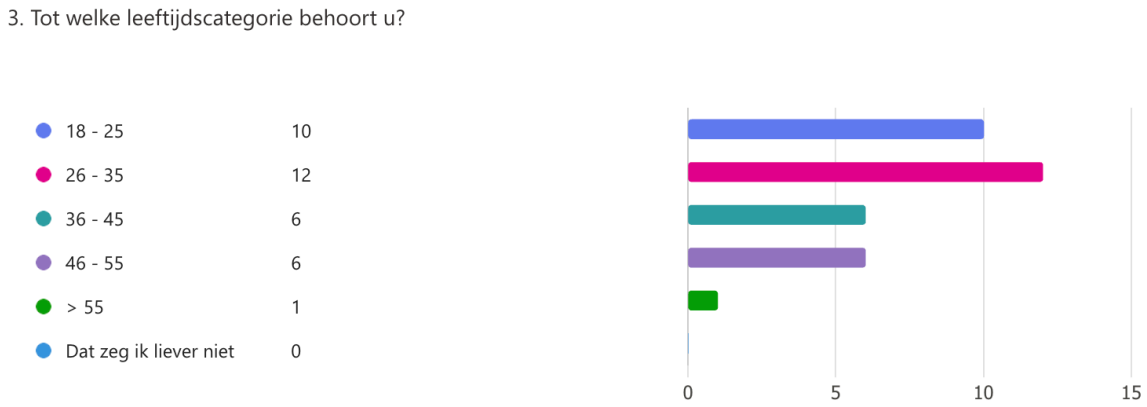
Aan de hand van een vragenlijst werd onder andere nagegaan hoe leerkrachten tegenover Hyrox staan, in welke mate zij Hyrox reeds integreren in hun lessen en welke mogelijke drempels hen ervan weerhouden om dit momenteel toe te passen binnen hun onderwijspraktijk. Op deze manier werd zowel kwalitatieve als kwantitatieve informatie verzameld over de bekendheid, toepassing en haalbaarheid van Hyrox binnen het vak lichamelijke opvoeding.

2.1. Vlaanderen

De enquête die werd verspreid onder Vlaamse secundaire scholen werd ingevuld door 35 respondenten. De leeftijdsverdeling binnen de respondentengroep is gevarieerd, hoewel een aanzienlijk deel van de respondenten bestaat uit jonge LO-leerkrachten tussen 18 en 35 jaar. Wat betreft de onderwijsgraden waarin ze lesgeven zijn de respondenten relatief evenwichtig gespreid over de eerste, tweede en derde graad van het secundair onderwijs. De eerste graad is hierbij het sterkst vertegenwoordigd, daarna volgt de tweede graad en de minderheid van de respondenten geeft les in de derde graad. Hoewel de meeste leerkrachten die deze enquête invulden dus lesgeven in de eerste graad, vormt de tweede graad met 18 respondenten nog steeds een aanzienlijk deel van de respondenten.

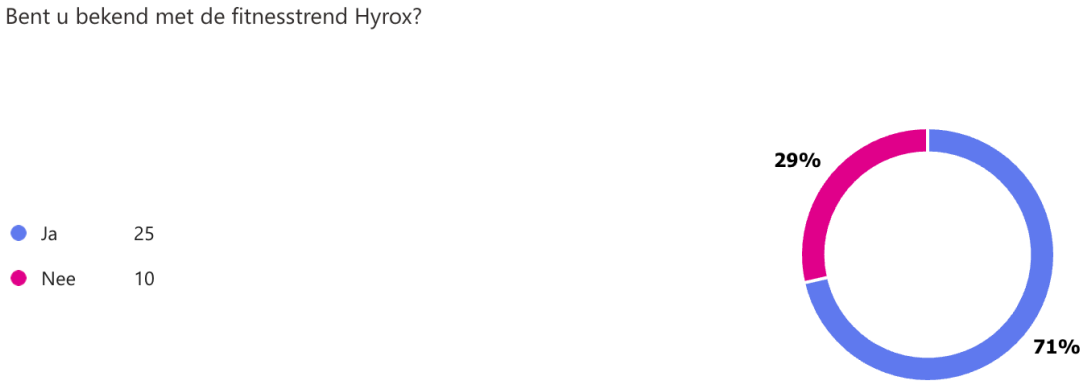


Grafiek 1: procentuele verdeling van werkenden per graad in Vlaanderen

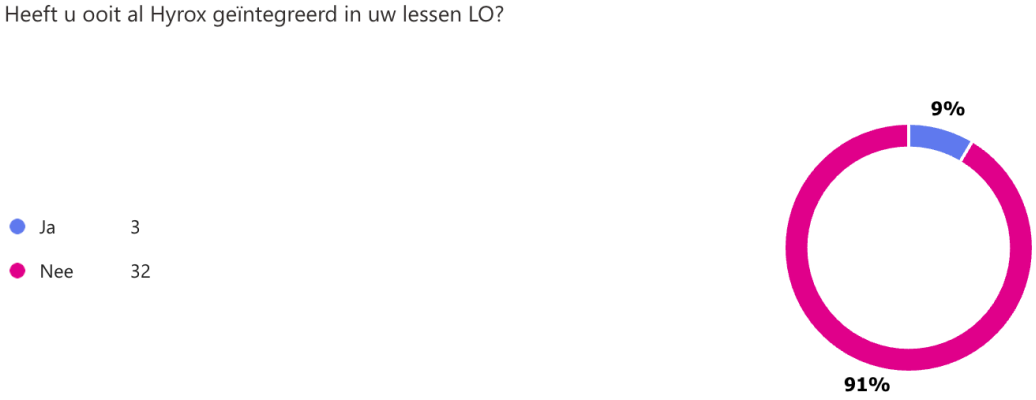


Grafiek 2: leeftijdscategorie respondenten in Vlaanderen

Uit de twee onderstaande grafieken blijkt dat Hyrox bij een ruime meerderheid van de respondenten bekend is: 71% geeft aan het concept te kennen. De daadwerkelijke integratie van Hyrox binnen de lessen LO blijft echter beperkt. Slechts 3 respondenten (9%) geven aan Hyrox reeds in hun lessen te hebben geïntegreerd. Dit wijst op een duidelijke discrepantie tussen de bekendheid met Hyrox en de toepassing ervan binnen het onderwijs. Hoewel het concept bij een aanzienlijk deel van de respondenten gekend is, lijkt de implementatie ervan in de lessen LO momenteel nog beperkt te zijn.

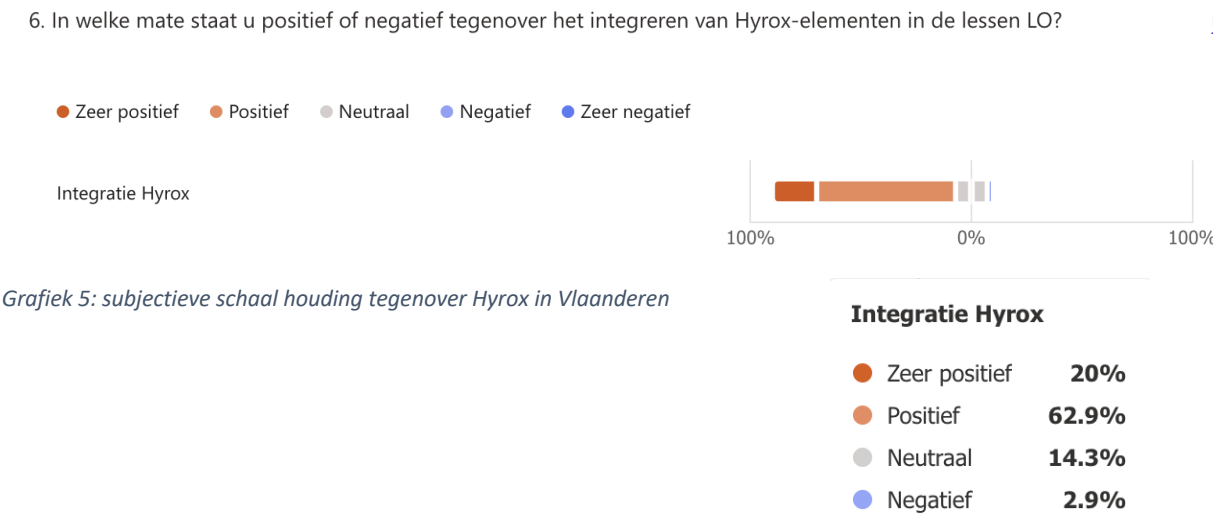


Grafiek 3: procentuele verdeling kennis Hyrox bij leerkrachten LO in Vlaanderen



Grafiek 4: procentuele verdeling integratie Hyrox in de lessen LO in Vlaanderen

Onderstaande resultaten tonen aan dat de respondenten overwegend positief staan tegenover het integreren van Hyrox-elementen in hun lessen LO. In totaal beoordeelt 82,9% van de respondenten deze integratie als positief tot zeer positief. Daartegenover staat 14,3% van de respondenten die een neutrale houding aanneemt en 2,9% die hier negatief tegenover staat. Deze resultaten wijzen erop dat er binnen de bevraagde groep een duidelijk draagvlak bestaat voor de integratie van Hyrox-elementen binnen het onderwijs.



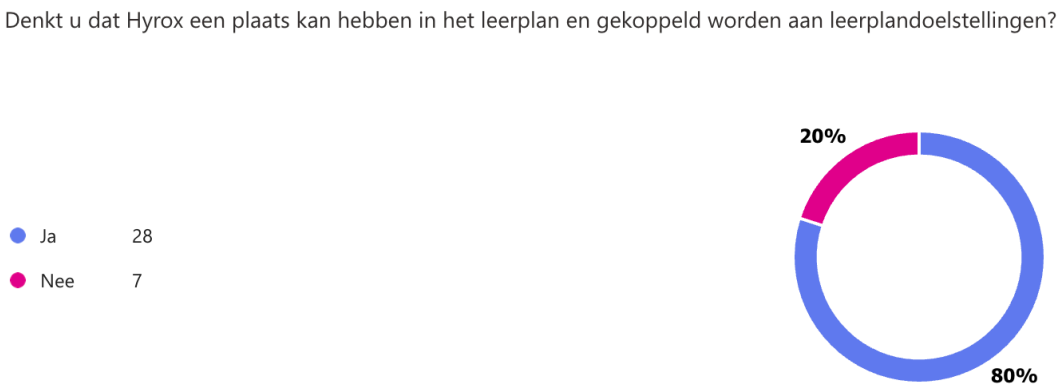
Grafiek 5: subjectieve schaal houding tegenover Hyrox in Vlaanderen

Slechts 1 respondent van de 35 (2,9%) geeft aan hier negatief tegenover te staan. Deze individuele respons werd relevant geacht om ook mogelijke kritische aandachtspunten en belemmerende factoren in kaart te brengen. Om deze negatieve respons verder te contextualiseren, werden de antwoorden van deze respondent nader geanalyseerd. De respondent geeft les in de eerste graad en is tussen 26 en 35 jaar oud. Hoewel de respondent aangeeft bekend te zijn met Hyrox maar deze nog niet eerder in de lessen te hebben geïntegreerd, is hij/zij wel van mening dat Hyrox een plaats kan krijgen binnen het leerplan. De negatieve houding lijkt bijgevolg niet zozeer voort te komen uit een afwijzing van het concept zelf, maar eerder uit bezorgdheden omtrent de praktische en pedagogische haalbaarheid ervan binnen de eigen onderwijscontext.

De respondent geeft daarbij aan dat Hyrox volgens hem/haar voornamelijk geschikt zou zijn voor leerlingen uit de derde graad of voor leerlingen die een bepaalde specialisatie volgen. Ik citeer letterlijk: “Werken met gewichten (indien verkeerde vorm) kan de groei sterk negatief beïnvloeden.” Geen materiaal of infrastructuur, onvoldoende niveau van de leerlingen en veiligheid en blessurerisico haalt hij/zij aan als obstakels om Hyrox te implementeren. Voor hem/ haar is het kunnen uitlenen van materiaal een aanpassing die nodig is om Hyrox bruikbaar te maken in een schoolsituatie.

Uit de resultaten blijkt dat een duidelijke meerderheid van de respondenten van mening is dat Hyrox een plaats kan krijgen binnen het leerplan. Van de bevraagde respondenten geeft 28 (80%) aan dat zij hiervoor mogelijkheden zien, terwijl 7 van de respondenten (20%) van mening is dat Hyrox geen plaats heeft binnen het leerplan.

De respondenten die wel mogelijkheden zien, halen hiervoor verschillende argumenten aan. Deze argumenten wijzen erop dat Hyrox volgens de leerkrachten kan aansluiten bij verschillende leerdoelstellingen binnen de lessen LO. De uiteenlopende redenen die door de respondenten worden aangehaald, suggereren dat de meerwaarde van Hyrox niet vanuit één specifiek perspectief wordt bekeken, maar dat verschillende aspecten (motorisch, sociaal, affectief) van de bewegingsopvoeding hierbij een rol kunnen spelen.



Grafiek 6: procentuele verdeling mening Hyrox in het Vlaamse leerplan

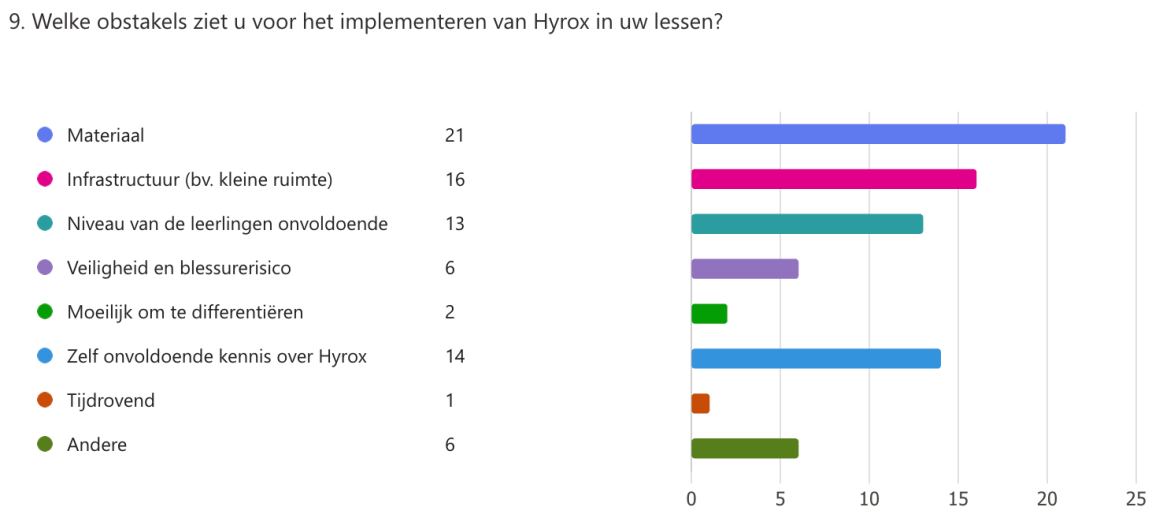
Volgende redenen worden aangehaald waarom Hyrox wel een plaats heeft binnen het leerplan:

ID ↑	Naam	Antwoorden
1	anonymous	n.v.t.
2	anonymous	Leuke combi cardio kracht op muziek
3	anonymous	n.v.t
4	anonymous	Elke nieuwe aanvulling in mijn 'rugzak' is meegenomen. Dan kunnen misschien oudere vormen een nieuwe tint krijgen.
5	anonymous	Voor de lessen atletiek (Duurloop)
6	anonymous	Lln gaan dan eens echt sporten.
7	anonymous	Op onze school bieden wij voor de sportrichting specialisatie fitness aan. Het lijkt me een leuk onderwerp om te geven.
8	anonymous	Leuk dat leerlingen mee zijn met nieuwe sporten
9	anonymous	De leerlingen worden getest op verschillende disciplines. (Doorzettingsvermogen is van groot belang en de moeilijkste te behalen) je kan als een team het uitvoeren of individueel

10	anonymous	Combinatie van verschillende spoeten lijkt interresant
11	anonymous	Ontwikkelen van kracht, uithouding en doorzettingsvermogen
12	anonymous	Het LPD waar nadruk ligt op fysieke ontwikkeling (kracht, evenwicht, conditie...) kan hiermee aangevinkt worden. Als er een test met een tijd aan gekoppeld wordt, kan het LPD rond 'grenzen verleggen' ook verworven worden, vanuit het idee dat men zichzelf moet pushen en tot het uiterste gaan.
13	anonymous	Het leerplan stelt: de leerlingen ontwikkelen kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie, evenwicht, vormspanning en rompstabiliteit, rekening houdend met hun fysieke capaciteiten. Ik denk dat Hyrox hier perfect in past, er wordt niet aan 1 onderdeel gewerkt, maar aan elk deelaspect tegelijkertijd.
14	anonymous	Omdat er verschillende zaken aan bod komen gedurende een bepaalde tijd
15	anonymous	Kennismaken met verschillende onderdelen van fitness en verstandig omgaan met lichaamshoudingen
16	anonymous	Om de algemene fysieke fitheid van jongeren te bevorderen!
17	anonymous	Enkel in 3de graad of specialisatie. Werken met gewichten (indien verkeerde vorm) kan de groei sterk negatief beïnvloeden.
18	anonymous	Grenzen verleggen en fysieke gezondheid verhogen
19	anonymous	Het leerplan is heel breed waardoor er ruimte is om nieuwe 'trendy' sporten uit te proberen tijdens de lessen LO.
20	anonymous	Nvvt
21	anonymous	i.f.v. KLUSCE zijn er reeds leerplandoelstellingen geïntegreerd
22	anonymous	Omdat deze sport beantwoordt aan enkele doelstelling bv kracht,... en inspeelt op de interesses van de leerlingen --> meer motivatie
23	anonymous	Je kan er heel wat zaken in integreren, weliswaar op een aangepast niveau afhankelijk van de doelgroep.
24	anonymous	Nvt
25	anonymous	uithouding , core , doorzetting
26	anonymous	Ziet er uitdagend uit en ander manier van uithouding.
27	anonymous	Bij de sport worden verschillende spiergroepen aangesproken. Het lijkt me een interessante vorm om fitness te geven aan de leerlingen.
28	anonymous	Toepassing van kracht en uithoudingsvermogen
29	anonymous	Ik geef ook basisoptie lo (lln. krijgen extra uren sport). Wij hebben dus in principe tijd en ruimte op dit te integreren ik deze lessen.
30	anonymous	Beoordelen op inzet (doel 13), zelf- en peerevaluatie koppelen (doel 3), gezonde levensstijl (doel 5)

Grafiek 7: argumenten waarom Hyrox past in het Vlaamse leerplan

Aan de respondenten werd gevraagd welke obstakels zij zien bij het implementeren van Hyrox in hun lessen LO. Hierbij konden meerdere antwoordmogelijkheden worden geselecteerd. De resultaten tonen aan dat vooral praktische en organisatorische factoren als mogelijke belemmeringen worden ervaren.

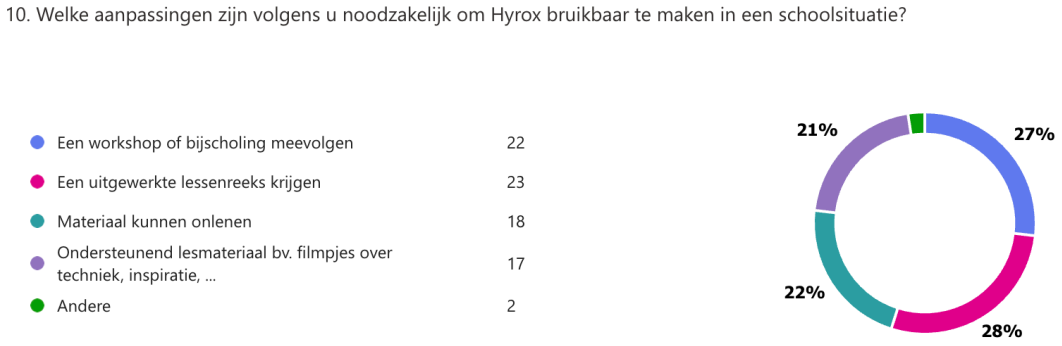


Grafiek 8: subjectieve mening obstakels in Vlaanderen

Het meest frequent genoemde obstakel is de beschikbaarheid van materiaal, dat door 21 van de 35 respondenten werd aangeduid (27%). Daarnaast wordt infrastructuur door 16 respondenten (20%) als een mogelijke belemmering genoemd. Ook onvoldoende kennis over Hyrox vormt volgens 14 respondenten (18%) een obstakel. Verder geven 13 respondenten (16%) aan dat het niveau van de leerlingen een mogelijke belemmering kan vormen. Veiligheid en het risico op blessures worden door 6 respondenten (8%) aangehaald, evenals de categorie ‘andere’, die eveneens door 6 respondenten (8%) werd geselecteerd. Ten slotte geven 2 respondenten aan dat Hyrox moeilijk te differentiëren is en noemt 1 respondent het mogelijke tijdrovende karakter als obstakel.

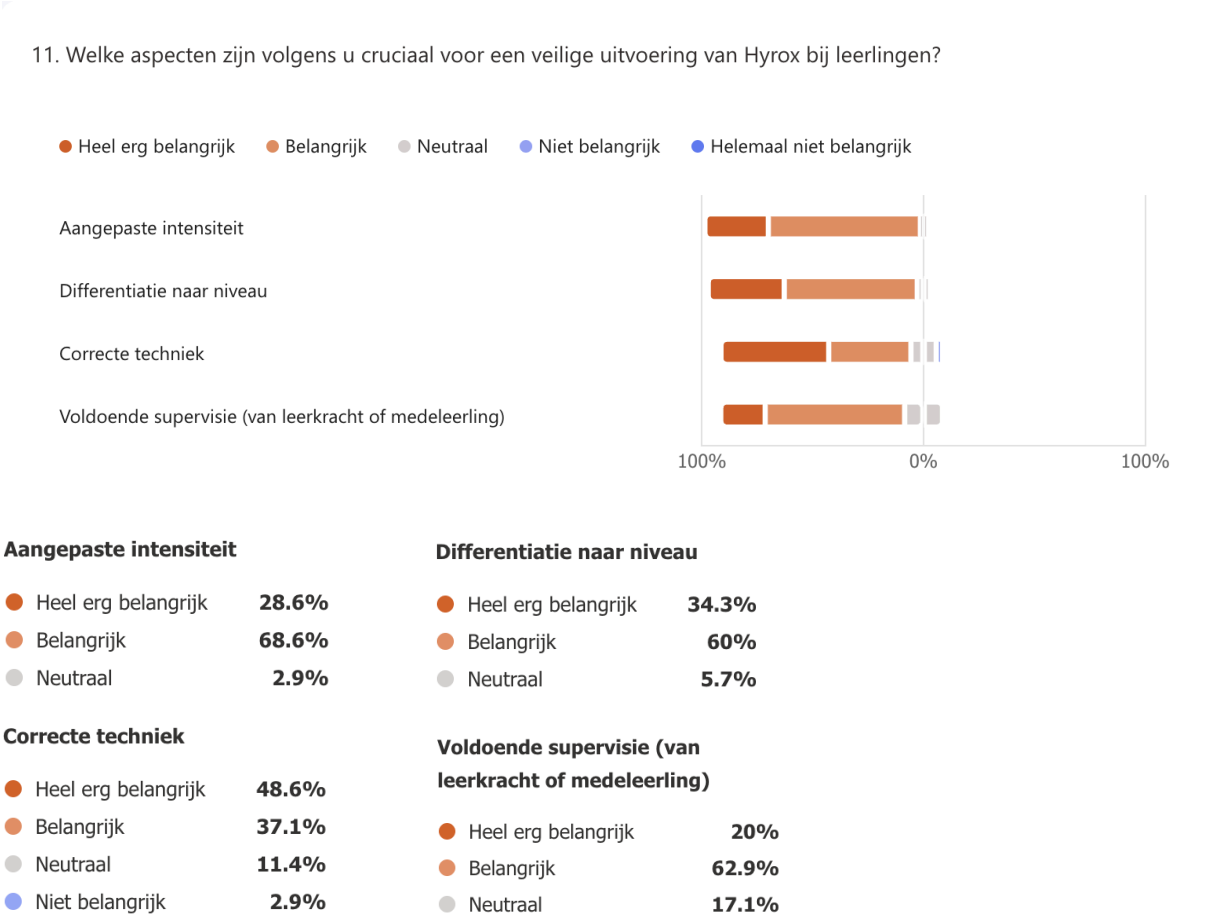
Aan de respondenten werd gevraagd welke aanpassingen volgens hen noodzakelijk zijn om Hyrox bruikbaar te maken binnen een schoolsituatie. Ook bij deze vraag konden meerdere antwoordmogelijkheden worden geselecteerd. De resultaten tonen aan dat de respondenten voornamelijk nood hebben aan zowel inhoudelijke ondersteuning als praktische hulpmiddelen. De antwoorden vertonen een relatief evenwichtige spreiding over de verschillende voorgestelde aanpassingen.

De meest frequent aangeduide aanpassing is het ontvangen van een uitgewerkte lessenreeks, wat door 23 van de 35 respondenten werd aangegeven. Daarnaast geven 22 respondenten aan behoefte te hebben aan een workshop of bijscholing om hun kennis en vaardigheden met betrekking tot Hyrox te vergroten. Verder vinden 18 respondenten het belangrijk dat materiaal kan worden uitgeleend. Ook ondersteunend lesmateriaal, zoals instructiefilmpjes rond techniek en inspiratie voor oefeningen, wordt door 17 respondenten als wenselijk beschouwd. Twee respondenten geven nog andere mogelijke aanpassingen aan.



Grafiek 9: noodzakelijke aanpassingen in Vlaanderen

Uit de laatste vraag van de enquête blijkt dat verschillende en meerdere aspecten als belangrijk worden beschouwd voor een veilige uitvoering van Hyrox bij leerlingen. Vooral een aangepaste intensiteit (97,2%) en differentiatie naar niveau (94,3%) worden door vrijwel alle respondenten als belangrijk of heel erg belangrijk beoordeeld. Daarnaast hechten de respondenten veel belang aan een correcte uitvoeringstechniek (85,7%) en voldoende supervisie (82,9%). Opvallend is dat correcte techniek het vaakst als 'heel erg belangrijk' werd aangeduid (48,6%), maar toch ook 1 respondent antwoordt dat het niet belangrijk is. Bij alle vier de aspecten vindt meer dan 80% van de respondenten het aspect belangrijk of heel erg belangrijk. Dat betekent dat er eigenlijk een sterke consensus bestaat over de voorwaarden voor een veilige Hyrox uitvoering. Er zijn eigenlijk nauwelijks respondenten die de aspecten als onbelangrijk beschouwen. Bij supervisie is wel bijna 1 op de 6 respondenten neutraal. Dat is opvallend, zeker omdat je bij een les met jongeren en materiaal met belasting misschien zou verwachten dat toezicht door de leerkracht vanzelfsprekend als veiligheidsvoorwaarde wordt beschouwd.



Grafiek 10: voorwaarden veilige uitvoering in Vlaanderen

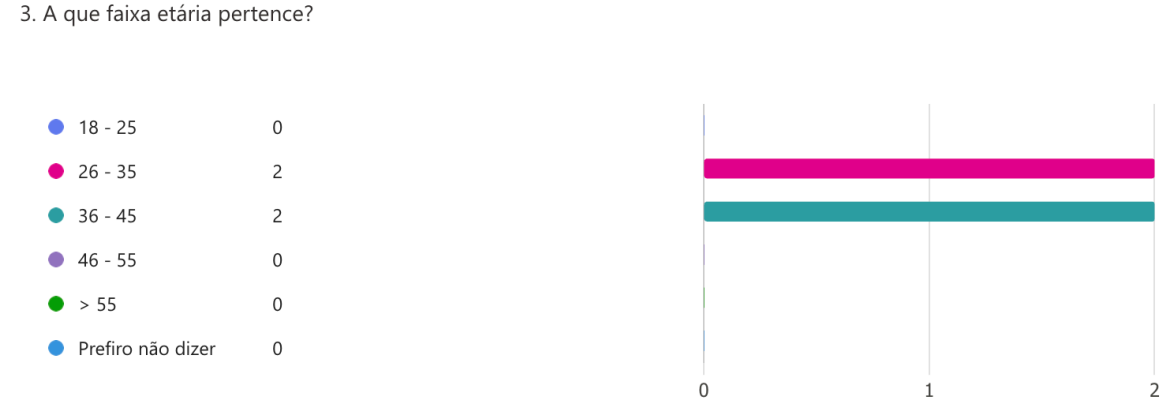
2.2. Algarve

Een Portugese versie van de enquête werd verspreid onder LO-leerkrachten die lesgeven in de regio rond de stageschool, namelijk de Algarve. In totaal werd de enquête door slechts vier respondenten ingevuld. Er werd bewust gekozen voor een Portugese, in plaats van een Engelstalige, versie van de enquête, aangezien het niveau van de Engelse taalvaardigheid in de betreffende onderwijscontext aanzienlijk lager ligt dan in Vlaanderen. Op deze manier werd getracht de toegankelijkheid van de enquête te vergroten en mogelijke taalbarrières te beperken. Het beperkte aantal Portugese respondenten vormt echter een beperking binnen dit onderzoek. Door de beperkte steekproefomvang (n = 4) dienen alle antwoorden en resultaten dus met de nodige voorzichtigheid te worden geïnterpreteerd en kunnen ze niet worden veralgemeend naar de bredere populatie van LO-leerkrachten in de Algarve.

De leeftijdsverdeling binnen de respondentengroep hier is minder gevarieerd, alle respondenten zijn tussen de 26 en 45 jaar met een gelijke verdeling tussen de 2 leeftijdscategorieën. Wat betreft de onderwijsgraden is de tweede graad, de beoogde doelgroep, in de meerderheid. De meeste respondenten die deze enquête hebben ingevuld, behoren bij de doelgroep waarvoor de enquête is ontworpen.

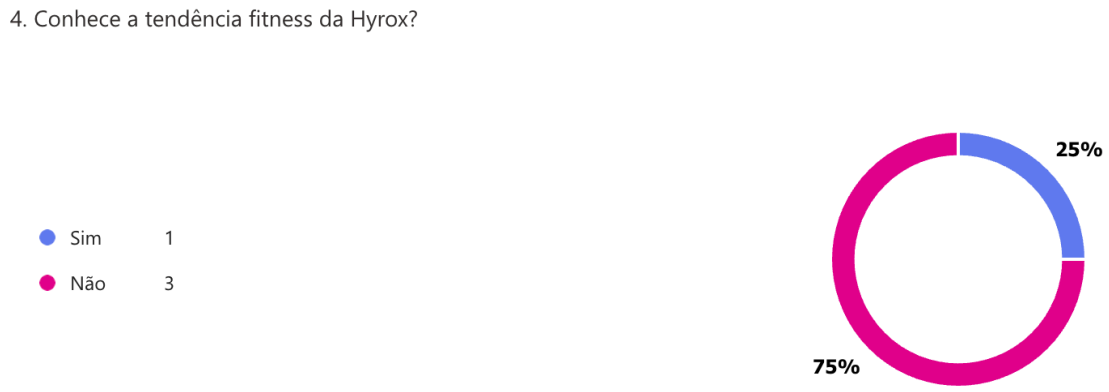


Grafiek 11: procentuele verdeling van werkenden per graad in de Algarve

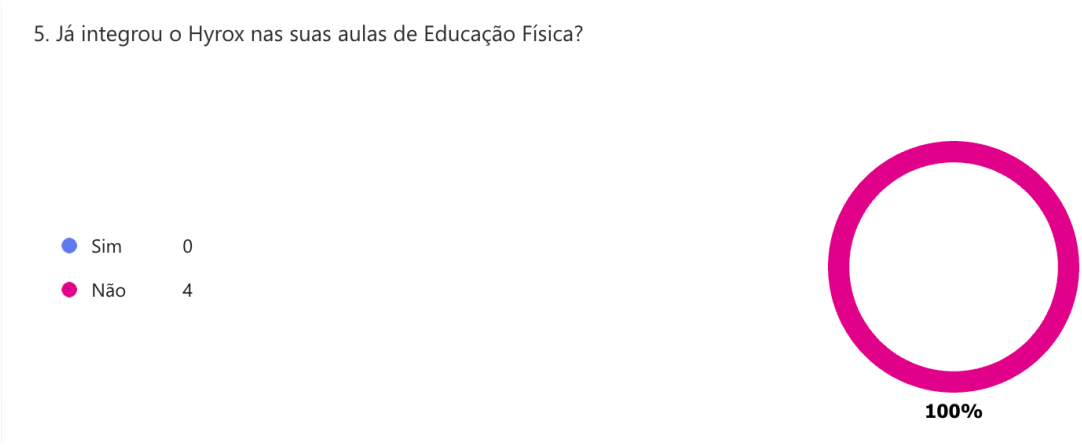


Grafiek 12: leeftijdscategorie respondenten in de Algarve

Uit de twee onderstaande grafieken blijkt dat Hyrox bij een ruime meerderheid van de respondenten bekend is: 75% geeft aan het concept te kennen. De daadwerkelijke integratie van Hyrox binnen de lessen LO blijft echter zeer beperkt. Alle 4 de respondenten geven aan Hyrox nog nooit in hun lessen te hebben geïntegreerd. Ook hier zien we een duidelijke discrepantie tussen de bekendheid met Hyrox en de toepassing ervan binnen het onderwijs in de Algarve. Hoewel het concept bij een aanzienlijk deel van de respondenten gekend is, lijkt de implementatie ervan in de lessen LO momenteel nog beperkt te zijn.

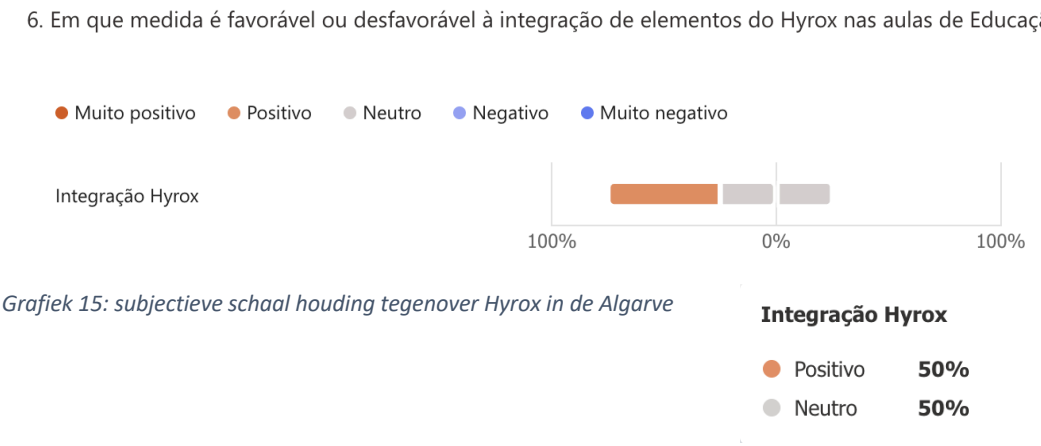


Grafiek 13: procentuele verdeling kennis Hyrox bij leerkrachten LO in de Algarve



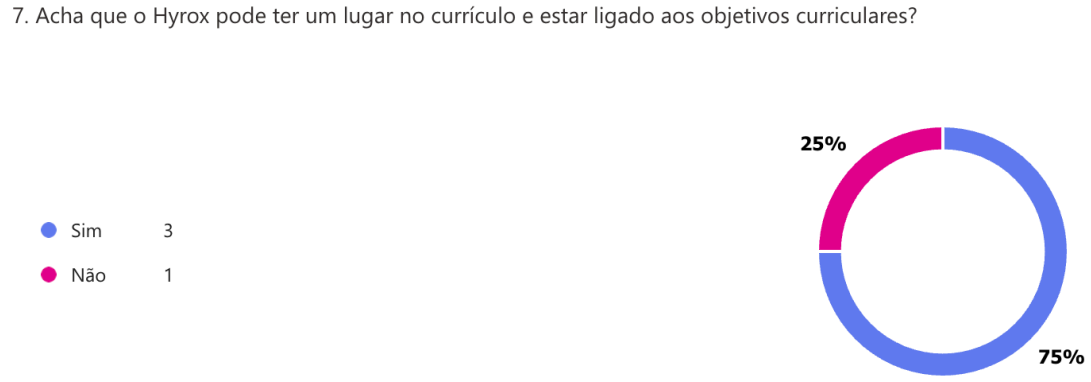
Grafiek 14: procentuele verdeling integratie Hyrox in de lessen LO in de Algarve

De resultaten tonen een overwegend voorzichtige tot positieve houding ten aanzien van het integreren van Hyrox in de lessen lichamelijke opvoeding. Twee van de vier respondenten (50%) staan positief tegenover deze integratie, terwijl de overige twee respondenten (50%) een neutrale houding aannemen. Geen enkele respondent gaf aan negatief of heel negatief tegenover de integratie van Hyrox te staan. Hoewel de kleine steekproefomvang voorzichtigheid vereist bij de interpretatie, wijzen de resultaten erop dat er binnen deze bevraagde groep geen uitgesproken weerstand bestaat tegenover het gebruik van Hyrox binnen de lessen LO**.** Tegelijkertijd lijkt er bij een deel van de respondenten nog enige terughoudendheid te bestaan, aangezien de helft zich neutraal opstelt.



Grafiek 15: subjectieve schaal houding tegenover Hyrox in de Algarve

De resultaten wijzen op een overwegend positieve perceptie van de plaats van Hyrox binnen het leerplan. Drie van de vier respondenten (75%) zijn van mening dat Hyrox binnen het leerplan kan worden geïntegreerd, terwijl één respondent (25%) hier geen plaats voor ziet. Binnen deze beperkte steekproef lijkt er bijgevolg een duidelijke meerderheid te zijn die mogelijkheden ziet om Hyrox te koppelen aan de leerplandoelstellingen van lichamelijke opvoeding. Tegelijkertijd toont het ene afwijkende antwoord aan dat hierover niet bij alle respondenten consensus bestaat. Gezien de beperkte steekproefomvang dienen deze resultaten voornamelijk als een indicatie van de percepties van de bevraagde leerkrachten te worden geïnterpreteerd.



Grafiek 16: procentuele verdeling mening Hyrox in het Portugese leerplan

Volgende redenen worden aangehaald waarom Hyrox wel een plaats heeft binnen het leerplan:

8. Se a resposta à questão anterior for 'sim', explique porquê. Se a resposta for 'não', escreva 'n/a'.

2 Antwoorden

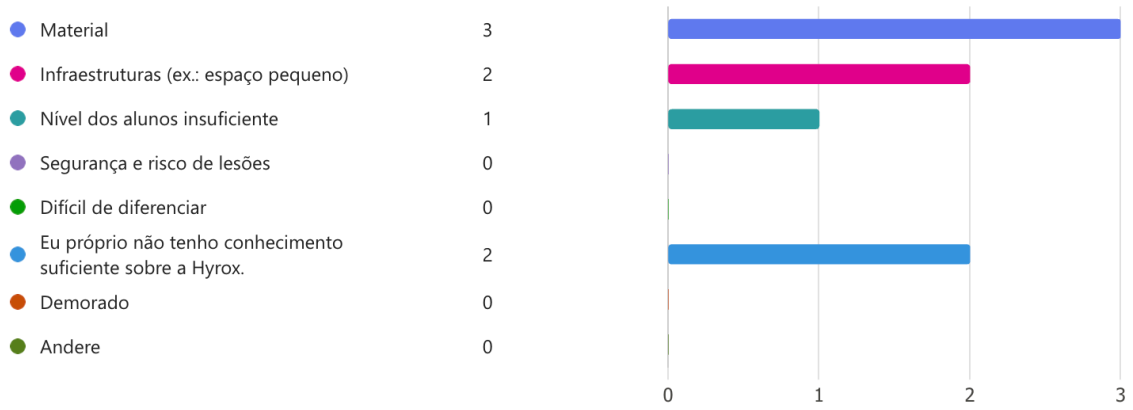
ID ↑	Naam	Antwoorden
1	anonymous	força, desafio, objetivos sociais
2	anonymous	Sendo uma prática saudável e estudada de atividade fisica, pode ser uma nova forma de motivar os alunos.

Grafiek 17: argumenten waarom Hyrox past in het Portugese leerplan

Respondent 1 spreekt over “kracht, uitdaging en sociale doelen”.
Respondent 2 spreekt over “als gezonde en goed onderzochte vorm van lichaamsbeweging, kan het een nieuwe manier zijn om leerlingen te motiveren”.

De resultaten wijzen erop dat de voornaamste obstakels voor de integratie van Hyrox binnen de lessen lichamelijke opvoeding in de Algarve voornamelijk praktisch en inhoudelijk van aard zijn. De beperkte beschikbaarheid van geschikt materiaal werd door drie van de vier respondenten (75%) als belemmering aangeduid. Daarnaast rapporteerde 50% van de respondenten een beperkte infrastructuur en gaf eveneens 50% aan zelf over onvoldoende kennis van Hyrox te beschikken. Eén respondent ervaart het onvoldoende niveau van de leerlingen als een mogelijk obstakel.
Opvallend is dat geen enkele respondent veiligheid en blessurerisico, differentiatie, tijdsrovend of een andere belemmering aanduidde. Dit kan erop wijzen dat deze aspecten binnen de bevraagde groep niet als belangrijke drempels worden ervaren. Vooral het ontbreken van materiaal en een geschikte infrastructuur lijken bijgevolg de praktische haalbaarheid van Hyrox binnen de schoolcontext te beperken. Daarnaast wijst het gebrek aan kennis bij de helft van de respondenten op een mogelijke nood aan duidelijke didactische ondersteuning en professionalisering om de implementatie van Hyrox in de lessen LO te faciliteren.

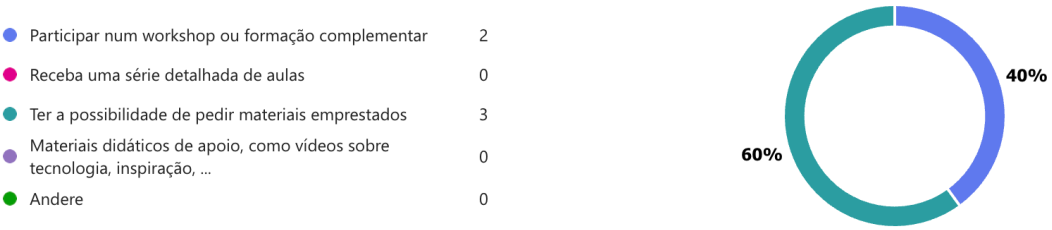
9. Que obstáculos prevê para a implementação do Hyrox nas suas aulas?



Grafiek 18: subjectieve mening obstakels in de Algarve

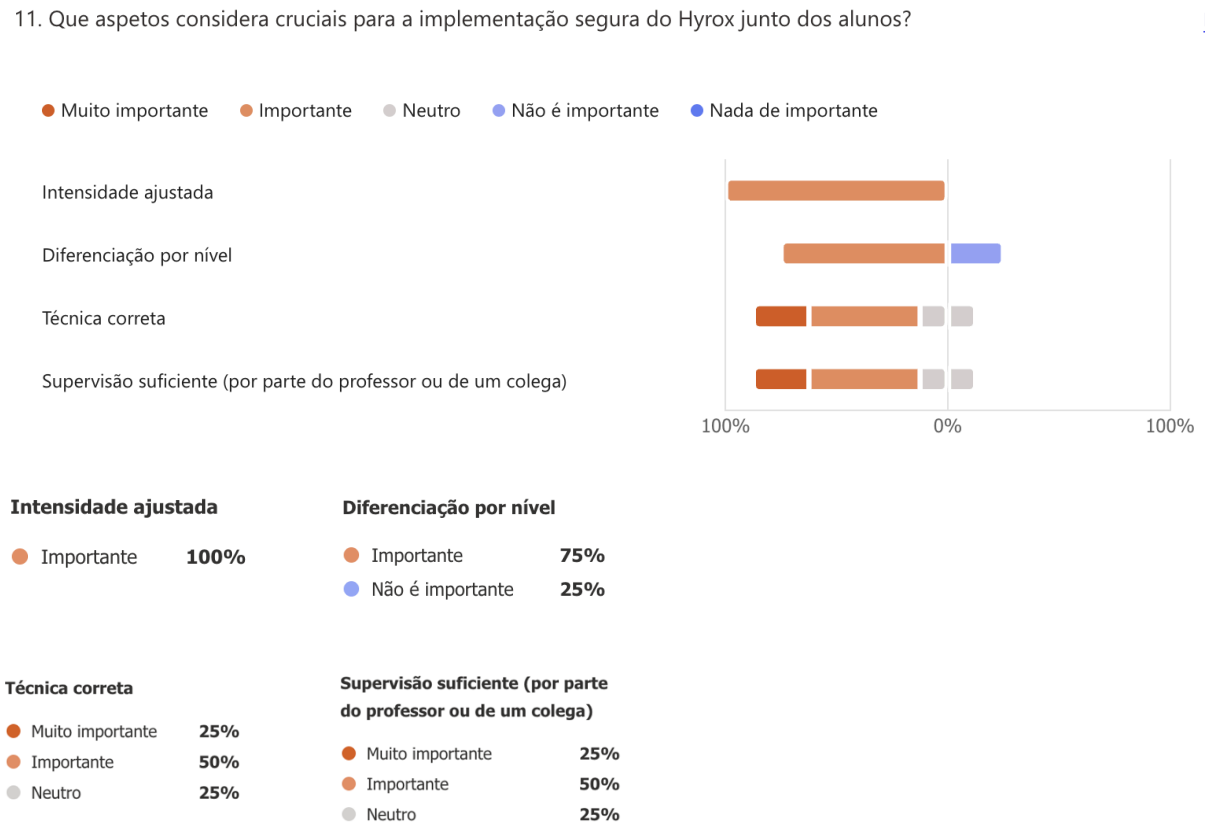
Drie van de vier respondenten (75%) geven aan dat de mogelijkheid om geschikt materiaal uit te lenen een belangrijke aanpassing zou zijn en daarnaast geeft de helft van de respondenten (50%) aan interesse te hebben in een workshop of bijscholing rond Hyrox. Het is opvallend dat geen enkele respondent aangeeft nood te hebben aan een uitgewerkte lessenreeks, ondersteunend lesmateriaal zoals filmpjes of andere vormen van ondersteuning. Dit sluit aan bij de eerder vastgestelde obstakels, waarbij voornamelijk de beperkte beschikbaarheid van materiaal en onvoldoende kennis over Hyrox naar voren kwamen. De resultaten suggereren bijgevolg dat vooral het wegnemen van materiële drempels en het vergroten van de deskundigheid van leerkrachten als belangrijke voorwaarden worden gezien voor de implementatie van Hyrox binnen de lessen LO.

10. Na sua opinião, que ajustes são necessários para tornar o Hyrox utilizável em ambiente escolar? Meer details



Grafiek 19: noodzakelijke aanpassingen in de Algarve

Onderstaande resultaten tonen aan dat de respondenten aangepaste intensiteit als het meest cruciale aspect voor een veilige uitvoering van Hyrox bij leerlingen beschouwen. Alle vier de respondenten (100%) duidden dit aspect aan als belangrijk. Daarnaast wordt ook differentiatie naar niveau door een ruime meerderheid belangrijk geacht: drie respondenten (75%) beoordelen dit als belangrijk, terwijl één respondent (25%) dit niet belangrijk vindt. Voor correcte uitvoeringstechniek en supervisie is het beeld dan weer iets meer verdeeld. Globaal wijzen de resultaten erop dat een veilige implementatie van Hyrox binnen de schoolcontext vooral vraagt om een aangepaste belasting en voldoende afstemming op het niveau van de leerlingen.



Grafiek 20: voorwaarden veilige uitvoering in de Algarve

3. Sportprofessionals

Als laatste werkveldbevraging, nam ik contact op met twee sportprofessionals. De coaches hebben ervaring in Hyrox, beoefenen zelf Hyrox en geven wekelijks Hyrox-trainingen. Ik vond het belangrijk om naast het didactische aspect ook even beroep te doen op mensen die er inhoudelijk en technisch alles over weten.

3.1. JOEY'S Brugge

De eerste Hyrox-coach met wie ik contact opnam, is Emile Mattheeuws. Emile is van opleiding leerkracht LO – BWR en is momenteel actief als Hyrox-coach bij JOEY'S Brugge. Daarnaast geeft hij online coaching aan Hyrox atleten en trainingen op locatie aan huis. Naast zijn rol als coach is Emile zelf actief als Hyrox-atleet. Hij nam deel aan het internationale Hyrox WK in Stockholm en heeft daardoor ook vanuit zijn eigen ervaring een sterke kennis van de sport. Bovendien begeleidt hij verschillende jonge Hyrox atleten tussen 10 en 16 jaar, die trainen bij de Hyrox Youngstars.

In het gesprek kwam duidelijk naar voor dat Emile zeer positief staat tegenover de integratie van Hyrox in een schoolcontext. Volgens hem zijn de oefeningen voldoende laagdrempelig voor jongeren en is er slechts een beperkte hoeveelheid materiaal vereist. Hij illustreert dit aan de hand van zijn eigen trainingen bij JOEY'S, waarbij hij met groepen een afstand van ongeveer 8 kilometer loopt rond Brugge en na elke kilometer een functionele oefening uitvoert, zoals lunges, push-ups of air squats. Ook zijn double-partner Louis Osselaer, Belgisch kampioen Hyrox en werkzaam als opvoeder, integreert Hyrox in zijn schoolcontext door regelmatig aangepaste Hyrox-workouts met leerlingen uit te voeren. Hij benadrukt het belang van rolmodellen en media-aandacht om jongeren te enthousiasmeren voor deze sport. Initiatieven zoals 'Ward Gaat Hard' en bekende sporters zoals Ward Lemmelijn kunnen volgens hem een motiverende invloed hebben op jongeren en de drempel verlagen om Hyrox zelf uit te proberen. Vanuit zijn ervaring tijdens groepslessen merkt hij bovendien dat ook kinderen van ouders regelmatig meekomen naar de groepslessen, gemakkelijk kennismaken met de oefeningen en deze snel onder de knie krijgen.

Belang van een goede loopbasis
Een belangrijk inzicht uit het gesprek betreft de verhouding tussen lopen en functionele kracht binnen Hyrox: Hyrox bestaat voor ongeveer 60% uit lopen. Om die reden is een voldoende ontwikkelde basisconditie volgens Emile een belangrijke voorwaarde om Hyrox op een kwalitatieve manier te kunnen aanbieden. Wanneer leerlingen onvoldoende loopconditie hebben, kan dit volgens hem een belangrijke belemmering vormen tijdens de Hyrox-oefeningen en in je lessenreeks. Hij adviseert daarom om binnen een Hyrox-lessenreeks niet primair te focussen op het ontwikkelen van het algemene uithoudingsvermogen. Deze fysieke basis kan volgens hem beter vooraf worden opgebouwd, bijvoorbeeld binnen een lessenreeks atletiek waarin het uithoudingsvermogen centraal staat. De Hyrox-lessenreeks moet vervolgens meer gericht worden op het aanleren van de juiste uitvoeringstechnieken en het leren combineren van lopen met functionele krachtoefeningen. Op die manier hoeven leerlingen bij de start van de Hyrox-lessenreeks niet meer vanaf 0 te vertrekken.

Looptempo en pacing

Naast de algemene loopconditie vormt ook het leren doseren van de inspanning volgens Emile een belangrijk aandachtspunt. De combinatie van lopen, vervolgens een intensieve functionele oefening uitvoeren en daarna opnieuw aan een gelijkaardig tempo beginnen lopen, is volgens hem één van de grootste uitdagingen binnen Hyrox. Leerlingen moeten leren om hun inspanning zodanig te doseren dat ze gedurende de volledige training of wedstrijd een relatief constant tempo kunnen aanhouden. Volgens Emile hebben jongeren vaak moeite om hun eigen looptempo correct in te schatten. Ze starten te snel, waardoor ze later in de oefening of wedstrijd hun tempo niet meer kunnen behouden. Hij stelt daarom voor om in de lessen verschillende oefeningen rond pacing te integreren. Zo kunnen leerlingen bijvoorbeeld meerdere keren dezelfde afstand lopen en hun tijden vergelijken. Daarnaast kan gewerkt worden met tijdsoriëntatie, waarbij leerlingen eerst gedurende een bepaalde tijd lopen en vervolgens proberen hetzelfde tempo aan te houden zonder gebruik te maken van een expliciete tijdsaanduiding. Een belangrijk uitgangspunt hierbij is dat leerlingen na iedere inspanning het gevoel moeten hebben dat ze nog in staat zijn om hun tempo indien nodig te verhogen.

Materiaal en infrastructuur

Volgens Emile vormt de beperkte beschikbaarheid van materiaal geen grote belemmering voor de implementatie van Hyrox binnen het onderwijs. Hoewel officiële Hyrox-trainingen gebruikmaken van verschillende toestellen en materialen, kunnen veel oefeningen volgens hem worden aangepast naar een uitvoering met lichaamsgewicht. Hierdoor kan Hyrox ook binnen een schoolcontext worden aangeboden wanneer slechts beperkte materialen beschikbaar zijn. Ook de beschikbare infrastructuur hoeft volgens Emile geen belangrijke beperking te vormen. Hyrox gerelateerde activiteiten kunnen volgens hem worden georganiseerd op verschillende locaties, zoals een speelpleintje, park of bos. Door oefeningen aan te passen en gebruik te maken van de beschikbare omgeving, kan bijvoorbeeld een functioneel hindernissenparcours worden opgebouwd zonder dat daarvoor specifieke Hyrox apparatuur noodzakelijk is.

Samenwerking binnen de double-variant

Een belangrijke meerwaarde van Hyrox binnen het onderwijs ziet Emile in het samenwerkingsaspect. Hij adviseert om binnen de lessen gebruik te maken van de double-variant, waarbij leerlingen in duo samenwerken. Volgens hem biedt deze werkvorm verschillende pedagogische mogelijkheden, aangezien leerlingen niet alleen fysiek worden uitgedaagd, maar ook moeten communiceren, afspraken maken, zichzelf inschatten en rekening houden met de mogelijkheden van hun partner. Verschillen in fysieke capaciteiten tussen leerlingen hoeven volgens Emile geen probleem te vormen. Integendeel, deze verschillen kunnen net worden benut om samenwerking te stimuleren. Een leerling die sterk is in lopen kan bijvoorbeeld meer loopwerk voor zijn of haar rekening nemen, terwijl de partner een groter aandeel van een bepaalde krachtoefening uitvoert. Op die manier leren leerlingen hun eigen sterktes en werkpunten herkennen en deze afstemmen op de mogelijkheden van hun partner. De focus verschuift hierdoor van een individuele prestatie naar een gezamenlijke doelstelling: niet langer staat uitsluitend centraal wat een leerling individueel kan presteren, maar wel hoe beide partners optimaal kunnen samenwerken. Dit biedt volgens Emile mogelijkheden om naast motorische doelstellingen ook doelstellingen rond samenwerking, communicatie, zelfreflectie en zelfinschatting te integreren. Een mogelijke didactische insteek hierbij is leerlingen te laten reflecteren over hun eigen sterktes en deze vervolgens te vergelijken met de sterktes van hun partner.

Praktische aanbevelingen voor leerkrachten
Tot slot formuleerde Emile enkele aanbevelingen voor leerkrachten die Hyrox binnen hun lessen lichamelijke opvoeding willen introduceren. Hij raadt aan dat leerkrachten eerst zelf kennismaken met Hyrox door bijvoorbeeld een initiatieles of proeftraining te volgen. Op die manier kunnen zij de oefeningen zelf ervaren en krijgen ze een beter inzicht in de technische en fysieke moeilijkheden die de leerlingen kunnen ondervinden. Tegenwoordig kan je in elke studio vaak een gratis proefles volgen. Daarnaast ziet hij mogelijkheden om leerlingen buiten de schoolcontext met Hyrox te laten kennismaken. Een bezoek aan een Hyrox-studio kan volgens hem een interessante aanvulling vormen op de lessenreeks. Leerlingen krijgen hierbij de mogelijkheid om kennis te maken met de specifieke toestellen en de technieken die bij Hyrox worden gebruikt. Tot slot verwees Emile naar het concept 'Hyrox Youngstars' als mogelijke inspiratiebron voor het aanpassen van Hyrox aan een jongere doelgroep. Hierbij worden onder meer de loopafstanden en oefeningen aangepast aan de leeftijd en mogelijkheden van kinderen. Jonge kinderen lopen bijvoorbeeld 3 à 4 x in totaal, waarbij ze max. 200m lopen. Er worden kindvriendelijke varianten voorzien bij de functionele oefeningen: burpee broad jumps worden vervangen door frog jumps, wall balls worden vervangen door body weight squats zonder het uitduwen van een voorwerp. De aanpak van de Hyrox Youngstars kan volgens Emile als inspiratie dienen.

3.2. Jims Oostkamp

Een tweede Hyrox-coach is Galdino Noreillie, clubmanager in Jims Oostkamp en afgestudeerd in Sport en Bewegen aan Howest Brugge.

Met een achtergrond in fitness en coaching, benadrukt Galdino dat correcte uitvoering van de oefeningen centraal moeten staan wanneer Hyrox wordt geïntegreerd in onderwijs. Volgens hem is het belangrijk dat leerlingen eerst de juiste bewegingstechniek aanleren voordat de intensiteit wordt opgedreven. Een progressieve opbouw is voor hem essentieel. Leerlingen moeten eerst de afzonderlijke oefeningen beheersen waarbij gelet wordt op een sporttechnische uitvoering, waarna de oefeningen geleidelijk kunnen worden gecombineerd en de intensiteit kan worden verhoogd. Ook differentiatie is volgens hem belangrijk, aangezien leerlingen verschillen in kracht en conditie. Door bijvoorbeeld het gewicht, de afstand, de duur of het aantal herhalingen aan te passen, kan elke leerling op zijn eigen niveau deelnemen. Tot slot benadrukt hij het belang van intensiteitscontrole, voldoende herstel en een goede organisatie van de les. Het competitieve karakter van Hyrox mag volgens hem niet ten koste gaan van techniek en veiligheid. Hij ziet Hyrox bovendien als een interessante werkvorm om leerlingen bewust te maken van hun eigen fysieke mogelijkheden en het belang van een gezonde omgang met inspanning en herstel.

Galdino hecht als fitness coach ook veel belang aan een doelgerichte warming-up, waarbij de spieren en gewrichten die tijdens de training gebruikt worden geleidelijk worden geactiveerd. In elke sport begint hij met een gerichte en progressieve warming-up. Volgens hem moet het lichaam niet alleen algemeen worden opgewarmd, maar specifiek worden voorbereid op de bewegingen die tijdens de (Hyrox) les aan bod komen. Hij pleit hierbij voor een combinatie van het verhogen van de lichaamstemperatuur, dynamische mobiliteit, spieractivatie en bewegingsspecifieke oefeningen. Een

cooling-down vindt hij eveneens belangrijk om de inspanning rustig af te bouwen. Hierbij kan volgens hem statische stretching worden toegepast, terwijl verend stretchen na een intensieve training beter vermeden wordt.

Tot slot benadrukt Galdino dat Hyrox binnen het onderwijs niet uitsluitend als een wedstrijd moet worden benaderd. Hoewel het competitieve karakter motiverend kan werken, vindt hij het belangrijk om ook aandacht te besteden aan persoonlijke vooruitgang, samenwerking met andere leerlingen en het ervaren van succes. Hyrox draait niet enkel om de fysieke ontwikkeling van leerlingen, maar ook aan hun zelfvertrouwen, doorzettingsvermogen, lichaamsbewustzijn en plezier in bewegen**.**

Onderbouwing

Op basis van mijn literatuuronderzoek en de bevragingen in het werkveld ben ik van mening dat Hyrox wel degelijk een relevante plaats kan krijgen binnen de lessen lichamelijke opvoeding, op voorwaarde dat het oorspronkelijke wedstrijdconcept niet letterlijk wordt overgenomen maar doelgericht wordt vertaald naar een veilige, haalbare en inclusieve onderwijscontext. Mijn visie vertrekt daarom niet vanuit het zo getrouw mogelijk nabootsen van Hyrox-trainingen of wedstrijdjes maar vanuit het benutten van de kenmerken van Hyrox die een pedagogische en didactische meerwaarde kunnen bieden. Daarbij staan functioneel bewegen, correcte bewegingstechniek, differentiatie, samenwerking en bewegingsplezier centraal. Vanuit deze visie ontwikkel ik een praktijkgids waarmee ik leerkrachten LO informeer en inspireer om Hyrox op een verantwoorde en praktisch haalbare manier te kunnen integreren in hun lessen.

Een eerste argument voor deze keuze is de sterke overeenstemming tussen Hyrox en de leerplandoelstellingen betreffende lichamelijke opvoeding. Hyrox combineert lopen met functionele bewegingsvormen zoals duwen, trekken, tillen, dragen en springen. Hierdoor worden verschillende fysieke capaciteiten die terugkomen in het leerplan, waaronder uithoudingsvermogen, kracht, coördinatie en rompstabiliteit, geïntegreerd aangesproken (Leerplan Katholiek Onderwijs, 2026). Leerlingen leren verschillende motorische vaardigheden functioneel toepassen en worden tegelijkertijd geconfronteerd met het verdelen van hun inspanning, het inschatten van hun mogelijkheden en het omgaan met vermoeidheid. Daarnaast kan Hyrox worden georganiseerd in duo- en groepsvormen, waardoor ook sociaal-affectieve leerplandoelstellingen aan bod kunnen komen. Leerlingen leren in deze lessen samenwerken, feedback geven aan elkaar, verantwoordelijkheid opnemen en respect voor materiaal en anderen tonen. De meerwaarde van Hyrox ligt voor mij bijgevolg niet uitsluitend in het fysieke karakter van de sport, maar vooral in de mogelijkheid om motorische, cognitieve en sociaal-affectieve doelstellingen met elkaar te verbinden.

Deze theoretische onderbouwing wordt bevestigd door de resultaten uit het werkveld. In de Vlaamse enquête geeft 80% van de 35 respondenten aan dat Hyrox volgens hen een plaats kan krijgen binnen het leerplan. Daarnaast staat 82,9% positief tot zeer positief tegenover het integreren van Hyrox-elementen in de lessen LO (werkveldbevraging enquête Vlaanderen, 2026). Ook tijdens de BVLO-bijscholingen werd een duidelijk draagvlak vastgesteld: alle 23 bevraagde leerkrachten uit de eerste sessie waren van mening dat Hyrox aan bestaande leerplandoelstellingen gekoppeld kan worden (werkveldbevraging BVLO Winterstage Gent, 2026). De resultaten uit de Algarve wijzen, ondanks de zeer beperkte steekproef van vier respondenten en de daarbij noodzakelijke voorzichtigheid bij veralgemening, in dezelfde richting: drie van de vier respondenten zagen mogelijkheden om Hyrox binnen het leerplan te integreren (werkveldbevraging enquête Algarve 2026). Voor mij bevestigen deze bevindingen dat de ontwikkeling van een schoolgerichte praktijkgids Hyrox didactisch te verantwoorden is.

Differentiatie vormt een tweede fundamenteel uitgangspunt van mijn visie. Leerlingen in de tweede graad verschillen sterk op het vlak van fysieke ontwikkeling. Hun kracht, conditie, motorische vaardigheid en sportervaring zijn uiteenlopend en vormt een uitdaging in de lessen Hyrox. De literatuur toont aan dat jongeren aan krachttraining kunnen deelnemen wanneer dit onder correcte begeleiding gebeurt en wanneer belasting en techniek worden afgestemd op hun

ontwikkelingsniveau. Krachttraining heeft bij een correcte uitvoering geen negatieve invloed op de lengtegroei van jongeren (Malina R.M., 2006). Dit betekent daarom niet dat leerlingen dezelfde belasting moeten krijgen als volwassen Hyrox deelnemers, integendeel, het officiële format moet binnen de onderwijscontext worden geschaald. Afstanden, gewichten, aantal herhalingen, oefenvormen, werkduur en rustmomenten moeten aangepast worden aan de beginsituatie van de leerling. Deze insteek wordt zeer sterk bevestigd door het werkveld. In de Vlaamse enquête beschouwt 97,2% van de respondenten een aangepaste intensiteit als belangrijk of zeer belangrijk voor een veilige uitvoering van Hyrox bij leerlingen. Voor differentiatie naar niveau bedraagt dit 94,3% (werkveldbevraging enquête Vlaanderen, 2026). Ook Hyrox-coach Galdino Noreillie benadrukt dat jongeren verschillen in kracht en conditie en dat differentiatie mogelijk moet zijn door bijvoorbeeld gewicht, afstand, duur en aantal herhalingen aan te passen (werkveldbevraging sportprofessionals, 2026). Vanuit deze bevindingen kies ik er bewust voor om mijn lessenreeks niet op te bouwen rond één uniforme prestatienorm, maar om te werken met het 3-sterrensysteem. Elke leerling moet binnen dezelfde les op een haalbaar maar uitdagend niveau kunnen deelnemen. Het behouden van de essentie van Hyrox is daarbij ondergeschikt aan de pedagogische verantwoordelijkheid om iedere leerling een leuke en veilige bewegingskans te bieden.

Daaruit volgt een derde uitgangspunt: techniek gaat vóór intensiteit en competitie. Hyrox is een intensieve trainingsvorm en vermoeidheid kan een negatieve invloed hebben op de kwaliteit van bewegen. De literatuur benadrukt daarom het belang van een correcte uitvoering, een aangepaste belasting, voldoende begeleiding en aandacht voor blessurepreventie. Zeker bij bewegingen zoals lunges, squats, sledvarianten, burpees en farmer's carries moet aandacht worden besteed aan onder andere rugpositie, knie-uitlijning en corespanning. Ook de Vlaamse respondenten bevestigen dit: 85,7% beschouwt correcte uitvoeringstechniek en 82,9% voldoende supervisie als belangrijk of zeer belangrijk voor een veilige Hyrox-les (werkveldbevraging enquête Vlaanderen, 2026). De gesprekken met de sportprofessionals versterken die keuze. Coach Galdino stelt dat leerlingen eerst de afzonderlijke bewegingen correct moeten beheersen voordat oefeningen worden gecombineerd of de intensiteit wordt verhoogd. Hij legt de nadruk op bewegingskwaliteit, een doelgerichte en progressieve warming-up en cooling-down. Daarom krijgt warm-up en cooling-down binnen mijn realisatie expliciet een plaats en wordt ze niet verondersteld. In de techniekles oefenen leerlingen de verschillende stations afzonderlijk in per twee en maken zij gebruik van ondersteunende kijkwijzers. Door elkaar feedback te geven, worden techniek en veiligheid bovendien gekoppeld aan leerdoelstellingen rond zelfstandig werken, observeren, communiceren en feedback geven. Pas wanneer leerlingen voldoende vertrouwd zijn met de bewegingen, worden de verschillende onderdelen gecombineerd.

Naast techniek moet ook het leren doseren van inspanning een duidelijke plaats krijgen. Uit het gesprek met Hyrox-coach Emile Mattheeuws blijkt dat een voldoende loopbasis belangrijk is om de combinatie tussen lopen en functionele oefeningen kwalitatief te kunnen uitvoeren. Volgens hem vormt vooral het opnieuw opnemen van een passend looptempo na een intensieve oefening een uitdaging. Leerlingen hebben bovendien geregeld moeite om hun eigen tempo correct in te schatten en starten te snel, waardoor zij hun inspanning later niet meer kunnen volhouden (werkveldbevraging sportprofessionals, 2026). Dit sluit aan bij de bezorgdheden die tijdens de BVLO-bijscholingen naar voren kwamen rond leerlingen met een beperkte loopconditie (werkveldbevraging BVLO Winterstage, 2026). Mijn visie is daarom dat je in een Hyrox-lessenreeks niet focust op de

algemene basisconditie vanaf nul op te bouwen. Die basis kan beter vooraf worden ontwikkeld, bijvoorbeeld binnen een lessenreeks atletiek met extra focus op duurloop. Binnen Hyrox wil ik leerlingen vooral leren om hun bestaande fysieke mogelijkheden functioneel te combineren, hun inspanning te doseren en bewust om te gaan met tempo en vermoeidheid.

Een bijkomend aandachtspunt is het competitieve karakter van Hyrox. Het wedstrijd- en spelelement kan leerlingen motiveren en een doel geven. Tegelijk mag competitie niet het centrale criterium worden voor succes. In het literatuuronderzoek wordt reeds aangegeven dat tijdsregistratie en vergelijking voor bepaalde leerlingen motiverend kunnen werken, maar voor andere leerlingen net demotiverend kunnen zijn. Persoonlijke vooruitgang, samenwerking en succeservaringen zijn minstens even belangrijk en zelf belangrijker dan de snelste of sterkste zijn. Daarom wil ik competitie binnen de lessenreeks bewust inzetten, tijdsregistratie kan bijvoorbeeld gebruikt worden om de eigen vooruitgang zichtbaar te maken maar hoeft niet automatisch te leiden tot een klassikale rangschikking of evaluatie. De leerkracht moet afhankelijk van de klasgroep kunnen inschatten en beslissen in welke mate competitie een meerwaarde heeft.

Het werken in duo (doubles) of de relay werkvorm vormt daarbij een waardevol alternatief voor een uitsluitend individuele wedstrijdvorm (single). Zowel het leerplan als de bevraagde sportprofessionals wijzen op mogelijkheden om samenwerking in Hyrox te integreren. Coach Emile ziet specifiek een meerwaarde in de double-variant. Leerlingen moeten daarbij communiceren, afspraken maken en rekening houden met elkaars fysieke mogelijkheden. Verschillen tussen leerlingen hoeven in deze visie geen probleem te vormen, maar kunnen net functioneel worden ingezet: een leerling die sterker is in lopen kan bijvoorbeeld een ander aandeel opnemen dan een leerling die sterker is in bepaalde krachtoefeningen. Hierdoor verschuift de nadruk van louter individuele prestaties naar het bereiken van een gezamenlijk doel. Ik wil daarom in de lessenreeks voldoende mogelijkheden voorzien om in duo of in kleine groepen te werken en soms eens of bij specifieke vraag de individuele variant.

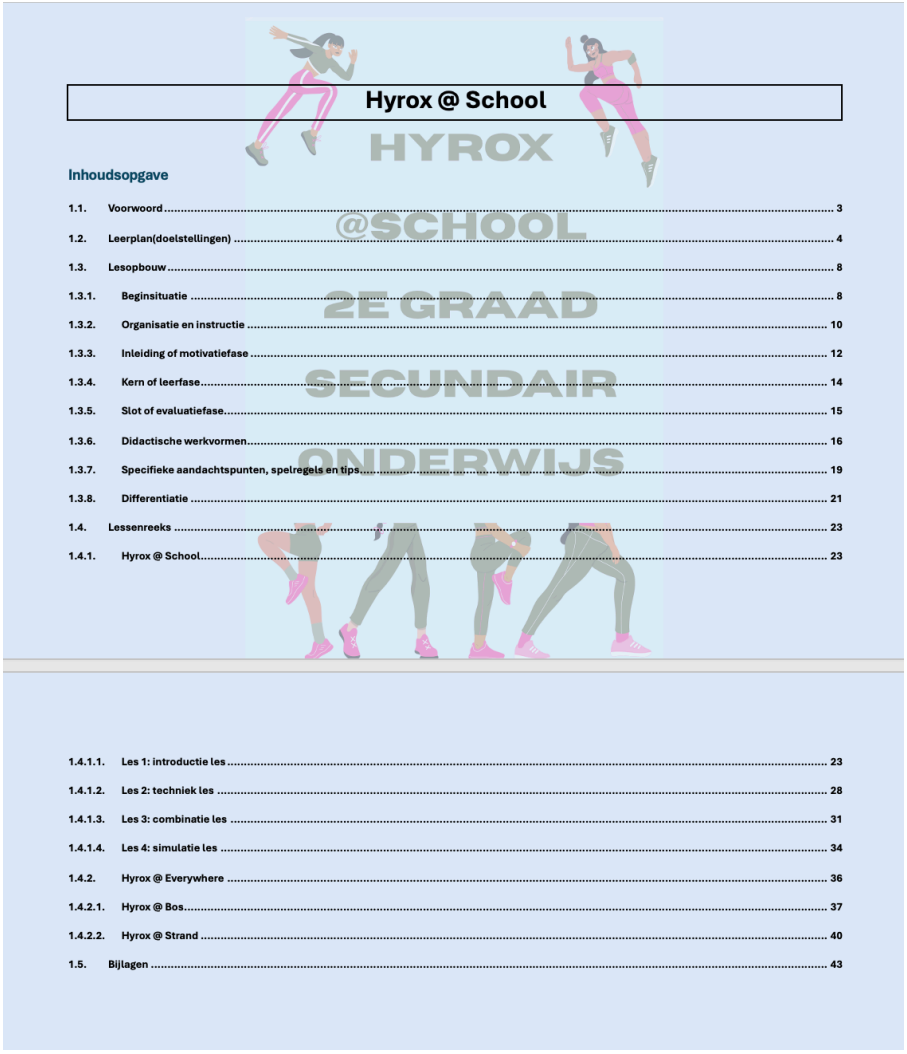
Een belangrijke voorwaarde voor de bruikbaarheid van mijn realisatie is ten slotte dat Hyrox haalbaar moet zijn zonder een (volledig) uitgeruste fitnessruimte en bijhorend materiaal. Zowel in Vlaanderen als in de Algarve worden materiaal en infrastructuur genoemd als belangrijke drempels. In de Vlaamse enquête werd materiaal door 21 van de 35 respondenten als mogelijk obstakel aangeduid en infrastructuur door 16 respondenten. Ook in de Algarve werd materiaal door drie van de vier respondenten als belemmering genoemd (werkveldbevraging enquêtes Vlaanderen en Algarve, 2026). Een lessenreeks die uitsluitend gebruikmaakt van officiële sleds, SkiErgs, roeitoestellen, sandbags en wall balls zou daarom voorbijgaan aan een belangrijke nood van het werkveld. Met in het achterhoofd een minimum aan materiaal en veel bodyweight varianten, wil ik de lessen voor mijn lessenreeks opbouwen. Want uit het literatuuronderzoek en de praktijkbevraging blijkt echter dat de essentie van Hyrox ook met alternatief materiaal of bodyweight varianten behouden kan worden. Officiële toestellen kunnen worden vervangen door onder andere matten, plinten, weerstandsbanden, touwen, rugzakken, waterflessen, medicine balls, etc. Coach Emile geeft aan dat veel bewegingsvormen met beperkt materiaal kunnen worden georganiseerd en dat daarvoor zelfs andere omgevingen, zoals een speelplaats, park of bos, kunnen worden gebruikt. Mijn lessenreeks zal daarom niet afhankelijk zijn van de aanwezigheid van officieel Hyrox-materiaal. Ik wil bij oefeningen alternatieven voorzien, zodat een leerkracht op basis van de eigen infrastructuur en

beschikbare materialen een passende variant kan selecteren. Op die manier wordt materiaal geen voorwaarde om met Hyrox aan de slag te gaan.

Net deze praktische bruikbaarheid vormt uiteindelijk een belangrijke reden voor de keuze van mijn eindproduct. Uit de Vlaamse enquête blijkt dat Hyrox bij 71% van de respondenten bekend is, maar dat slechts 9% het concept reeds daadwerkelijk heeft geïntegreerd in de lessen LO. Er bestaat dus een duidelijke kloof tussen bekendheid en toepassing. Tegelijk geeft 23 van de 35 respondenten aan behoefte te hebben aan een uitgewerkte lessenreeks, 22 respondenten hebben interesse in een workshop of bijscholing en 17 respondenten wensen ondersteunend lesmateriaal (enquête Vlaanderen, 2026). De voornaamste uitdaging is zeker niet om leerkrachten ervan te overtuigen dat Hyrox interessant kan zijn, maar vooral om hen voldoende concrete handvatten te bieden om het concept veilig en haalbaar naar hun onderwijspraktijk te vertalen.

Praktijkluik

Het praktijkluik groeide stapsgewijs doorheen het onderzoeksproces. De uiteindelijke realisatie is een praktijkgids 'Hyrox @ School' voor leerkrachten LO die lesgeven in de 2de graad van het secundair onderwijs. De gids vormt het praktische antwoord op mijn onderzoeksvraag: "Hoe kan Hyrox geïntegreerd worden in de lessen lichamelijke opvoeding in de 2de graad van het secundair onderwijs in Vlaanderen en de Algarve?". De inhoudstabel ziet er als volgt uit:



Hyrox @ School

Inhoudsopgave

1.1. Voorwoord ... 3
1.2. Leerplan(doelstellingen) ... 4
1.3. Lesopbouw ... 8
1.3.1. Beginsituatie ... 8
1.3.2. Organisatie en instructie ... 10
1.3.3. Inleiding of motivatiefase ... 12
1.3.4. Kern of leerfase ... 14
1.3.5. Slot of evaluatiefase ... 15
1.3.6. Didactische werkvormen ... 16
1.3.7. Specifieke aandachtspunten, spelregels en tips ... 19
1.3.8. Differentiatie ... 21
1.4. Lessenreeks ... 23
1.4.1. Hyrox @ School ... 23
1.4.1.1. Les 1: introductie les ... 23
1.4.1.2. Les 2: techniek les ... 28
1.4.1.3. Les 3: combinatie les ... 31
1.4.1.4. Les 4: simulatie les ... 34
1.4.2. Hyrox @ Everywhere ... 36
1.4.2.1. Hyrox @ Bos ... 37
1.4.2.2. Hyrox @ Strand ... 40
1.5. Bijlagen ... 43

Figuur 10: inhoudstabel praktijkgids Hyrox @ School

Meerdere praktijkervaringen werden uitgevoerd, geëvalueerd en aangepast. Zo werden oefeningen en organisatievormen getest tijdens twee bijscholingen op de BVLO Winterstages, werd een aangepaste strandvariant uitgeprobeerd tijdens mijn stage in de Algarve en werd de vierdelige lessenreeks uitgevoerd door een leerkracht LO in Vlaanderen. Alle ervaringen uit deze praktijksituaties bepaalden mee de uiteindelijke inhoud van de praktijkgids.

1. Eerste praktijkervaringen tijdens de BVLO Winterstages

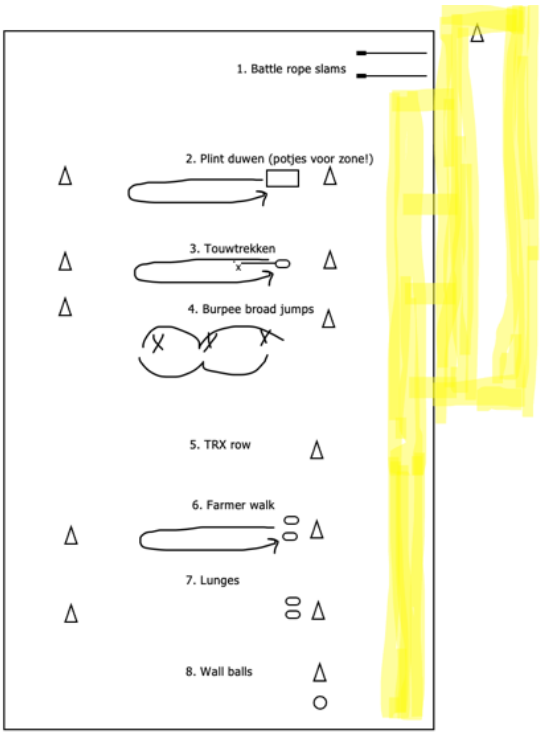
Een eerste belangrijke praktijkervaring vond plaats tijdens de BVLO Winterstage in Gent. Tijdens deze bijscholing maakte een groep leerkrachten lichamelijke opvoeding op een actieve manier kennis met Hyrox. De sessie bood de mogelijkheid om verschillende oefeningen, schoolgerichte varianten en organisatievormen uit te proberen met mensen die zelf dagelijks in het onderwijsveld staan. De meerwaarde van deze bijscholing lag voor mijn praktijkrealisatie vooral in het daadwerkelijk ervaren van de organisatie van een Hyrox-les met een grotere groep. Op papier kan een circuit logisch en overzichtelijk lijken, maar tijdens de uitvoering werd snel duidelijk dat de ruimtelijke organisatie een veel grotere rol speelt dan ik aanvankelijk had ingeschat. Een concreet probleem tijdens deze eerste bijscholing was de loopzone binnen in de zaal. Deze was onvoldoende duidelijk afgebakend ten opzichte van de verschillende krachtstations. Hierdoor liepen deelnemers regelmatig door zones waarin andere deelnemers een functionele oefening aan het uitvoeren waren. Dit zorgde voor onduidelijkheid en maakte de organisatie minder veilig en minder efficiënt. Vooral wanneer verschillende onderdelen gelijktijdig worden uitgevoerd, moet de looprichting onmiddellijk zichtbaar zijn en mag het loopparcours de krachtstations zo weinig mogelijk kruisen. Op onderstaande foto zie je bijvoorbeeld dat lopende deelnemers door de zone lopen waar de krachtstations worden uitgevoerd.



Figuur 11: Hyrox bijscholing BVLO Gent

De ervaringen uit Gent werden meegenomen naar de tweede BVLO Winterstage in Brugge. De inhoudelijke basis van de sessie bleef grotendeels behouden, maar de organisatie werd aangepast. Een van de belangrijkste wijzigingen was het duidelijker afbakenen van de loopzone en een zaalplan uittekenen. In tegenstelling tot de eerste sessie werd sterker nagedacht over de bewegingsstroom van de deelnemers. De loopzone en krachtstations werden duidelijker van elkaar gescheiden. Hierdoor was het voor de deelnemers eenvoudiger om te begrijpen waar zij moesten lopen en waar zij een functionele oefening moesten uitvoeren. De aanpassing zorgde voor meer structuur en verminderde de kans dat lopende deelnemers in de weg liepen van deelnemers aan een

krachtstation. Dit inzicht werd meegenomen en later een aandachtspunt bij het uitwerken van de finale praktijkgids, daarin wordt de leerkracht aangeraden om de loop- en oefenzones duidelijk af te bakenen. Bij voorkeur loopt de loopzone, geel in onderstaande afbeelding, langs de buitenzijde van de sportzaal of, indien mogelijk, buiten de zaal.



Figuur 12: zaalplan Hyrox BVLO Brugge

2. Praktijkles Hyrox @ Beach Algarve

Het oorspronkelijke plan was om de lessenreeks tijdens mijn stage in Portugal uit te voeren met leerlingen uit de tweede graad van het secundair onderwijs. Dit bleek, bij het arriveren op mijn stageplaats, niet mogelijk binnen mijn eigen stagecontext. Mijn stageschool beschikte niet over de beoogde leeftijdsgroep en had een beperkte sportinfrastructuur en weinig specifiek materiaal. Ook een sterk competitieve benadering paste minder goed binnen de pedagogische visie van de school.

In eerste instantie leek dit een belangrijke beperking voor het praktijkonderzoek. Deze situatie dwong mij om opnieuw na te denken over wat de essentie van een schoolse Hyrox moet zijn. Indien Hyrox alleen kan worden aangeboden in een grote sporthal met fitnessmateriaal, is het concept voor heel wat scholen weinig toegankelijk. De Portugese context leidde daarom tot de vraag hoe de principes van Hyrox behouden konden blijven wanneer nauwelijks specifiek materiaal beschikbaar is. Maël Dedeurwaerder, mijn kritische vriend, bedacht het idee 'Hyrox @ Everywhere': Hyrox hoeft niet noodzakelijk binnen een klassieke sportzaal plaats te vinden, de omgeving zelf kan als sportinfrastructuur en als materiaal worden gebruikt. In de finale praktijkgids werden vanuit die gedachte onder andere Hyrox @ Bos en Hyrox @ Strand opgenomen.

In één van mijn stagelessen testte ik zelf een aangepaste Hyrox-variant op het strand uit. Er werd voornamelijk gewerkt met lichaamsgewicht en partneroefeningen, waardoor nauwelijks specifiek fitnessmateriaal nodig was. De strandcontext bood onverwacht toch veel mogelijkheden. Lopen door het zand zorgde op zichzelf al voor een grotere fysieke belasting. Daarnaast konden oefeningen worden aangepast aan de beschikbare omgeving en konden leerlingen elkaar bij bepaalde opdrachten als weerstand of ondersteuning gebruiken, bijvoorbeeld bij de sled pull trekten leerlingen elkaar door het zand over een bepaalde afstand of voor de farmers' carry werd gebruikgemaakt van emmertjes die werden gevuld met zand. Hierdoor ontstond een functionele en speelse lesvorm die wel de afwisseling tussen cardiovasculaire inspanning en functionele oefeningen behield, maar niet afhankelijk was van sleds, SkiErgs, roeitoestellen of zware gewichten.

Mijn verwachtingen vooraf waren eerder voorzichtig. Ik verwachtte dat de leerlingen de alternatieve vorm mogelijk minder als een echte sport- of Hyrox-ervaring zouden beschouwen. In de praktijk werd de activiteit echter positiever beleefd dan verwacht. De leerlingen namen actief deel en reageerden tijdens de nabespreking positief op de afwisseling en de uitdagende aard van de les. Deze ervaring bevestigde voor mij dat de aantrekkingskracht van Hyrox niet uitsluitend in het officiële materiaal of de exacte wedstrijdvorm zit. Ook de combinatie van bewegen, uitdaging, afwisseling en samenwerken kan reeds voldoende zijn om leerlingen te betrekken.

Deze praktijktest vormde de inspiratie om de strandvariant verder op te nemen in de praktijkgids.

3. Praktijktest vierdelige lessenreeks in Athena Oostende

Omdat ik de volledige lessenreeks niet binnen mijn eigen stagecontext in Portugal kon uitvoeren met de beoogde doelgroep, werd gezocht naar een mogelijkheid om de lessenreeks alsnog in een Vlaamse schoolcontext uit te proberen. Liam Bronchain, leerkracht lichamelijke opvoeding in Athena Oostende, testte de vierdelige lessenreeks eind mei uit met zijn klassen.

Deze uitvoering was belangrijk omdat de lessen hierdoor niet uitsluitend als theoretisch ontwerp bleven bestaan. Het feit dat de verschillende lessen in een reële schoolcontext konden worden georganiseerd, gaf een eerste indicatie dat de basisstructuur van de lessenreeks praktisch uitvoerbaar was. Tegelijk kwam uit deze praktijktest een belangrijk tekort van mijn oorspronkelijke product naar voren. De vier uitgewerkte lessen boden de leerkracht wel een concreet lesverloop, maar bleken op zichzelf niet voldoende om alle vragen rond de implementatie van Hyrox te beantwoorden. De leerkracht had nood aan meer achtergrond en praktische ondersteuning. Een lesvoorbereiding vertelt immers wat er tijdens één specifieke les moet gebeuren, maar geeft niet noodzakelijk voldoende informatie over vragen zoals: Wanneer plan ik deze lessenreeks? Hoe schat ik de beginsituatie van mijn klas in? Hoe organiseer ik de loopzone? Welke materialen kan ik vervangen? Hoe differentieer ik tussen sterkere en minder sterke leerlingen? Waar moet ik op letten voor veiligheid? En wat doe ik wanneer een bepaalde oefening of bepaald materiaal niet bruikbaar is? Deze vaststelling was belangrijk voor de verdere ontwikkeling van mijn eindproduct. Mijn oorspronkelijke idee, een bruikbare vierdelige lessenreeks ontwikkelen, bleek te beperkt. Wanneer het doel is dat een leerkracht die minder vertrouwd is met Hyrox zelfstandig aan de slag kan, moet het product meer zijn dan vier lesvoorbereidingen. Deze praktijktest vormde daarom, samen met de feedback van de leerkrachten tijdens de BVLO Winterstages, een belangrijke aanleiding om de lessenreeks uit te breiden tot een volwaardige praktijkgids.

4. Van lessenreeks naar praktijkgids ‘Hyrox @ School’

De realisatie bestond aanvankelijk uit een vierdelige lessenreeks. Door verschillende praktijkervaringen en feedbackmomenten werd echter duidelijk dat een lessenreeks op zichzelf onvoldoende ondersteuning bood om leerkrachten zelfstandig met Hyrox aan de slag te laten gaan. Het oorspronkelijke product werd daarom verder ontwikkeld tot een uitgebreidere praktijkgids. Naast de vier lessen bevat de finale gids informatie over de leerplandoelstellingen, de beginsituatie van de klasgroep, lesorganisatie, instructie, opwarming en cooling-down, evaluatie, didactische werkvormen, tips en alternatieve materialen. Bovendien werd onder de noemer ‘Hyrox @ Everywhere’ inspiratie toegevoegd om het concept ook buiten een klassieke sportzaal en met weinig specifiek materiaal te kunnen aanbieden.

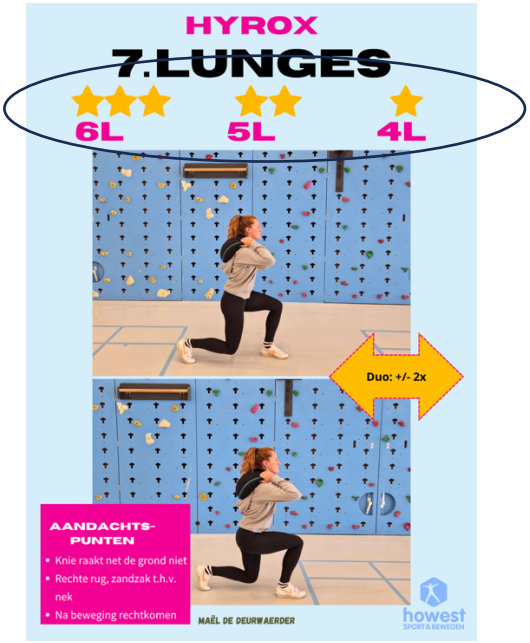
Het afstemmen van de lessenreeks op jouw klas vraagt enige didactische voorbereiding en een correcte inschatting van de beginsituatie door de leerkracht LO. De praktijkgids moedigt leerkrachten aan om vooraf rekening te houden met verschillen in conditie, kracht, motorische ervaring, blessures en motivatie. Ook wordt aanbevolen om Hyrox niet noodzakelijk als eerste conditieonderwerp van het schooljaar te organiseren. Wanneer het algemene uithoudingsvermogen van een klas beperkt is, kan eerst binnen bijvoorbeeld atletiek aan een conditionele basis worden gewerkt. Daarnaast bevat de gids een onderdeel rond organisatie en instructie. De ervaring uit de BVLO Winterstage in Gent kreeg hierin rechtstreeks een plaats. Zo wordt expliciet vermeld dat loop- en krachtzones van elkaar gescheiden moeten worden. Ook het vooraf klaarzetten en nummeren van stations, duidelijke demonstraties en visuele ondersteuning maken deel uit van de adviezen.

De praktijkgids vertrekt niet vanuit de veronderstelling dat een school over officieel Hyrox-materiaal moeten beschikken, voor verschillende oefeningen worden daarom schoolgerichte alternatieven voorgesteld. Een sled push kan bijvoorbeeld worden vervangen door een plint of mat te duwen, een sled pull door trekken met een touw of een gewicht over een mat, en roeien door een TRX- of ring row. Ook rugzakken, waterflessen, ballen en ander courant schoolmateriaal kunnen worden ingezet. Hierdoor wordt niet de exacte apparatuur, maar het achterliggende bewegingsprincipe het uitgangspunt.

Officiële Hyrox oefening	Hyrox @ School oefening
SkiErg	- Battle rope slams met touwen - Weerstandsband rond klimraam vastmaken en trekkende beweging maken zoals bij SkiErg - Push-up’s
Sled push	- Een plint vooruit duwen (met extra gewicht erop) - Valmatten omduwen
Sled pull	- (Zware) kettlebell naar je toetrekken op lange gymnastiekmat - Je vooruit trekken op een bank - Touwtrekken
Burpee broad jumps	- Dezelfde oefening - Frog jumps (gebruikt Youngstars voor deze oefening)
Rowing	- TRX vastmaken aan het klimraam en TRX rows uitvoeren - Ring row met gymnastiekringen - Inverted row met rekstok
Farmer’s carry	Dezelfde oefening met alternatief materiaal: supermarkt zakken vullen met waterflessen, …
Sandbag lunges	Dezelfde oefening met alternatief materiaal: lunges met boekentas op de rug, …
Wall balls	- Dezelfde oefening met lichte krachtballen - Wall balls met voetballen - Squats bodyweight (gebruikt Youngstars voor deze oefening)

Figuur 13: Hyrox-oefeningen en haalbare schoolvarianten

Nog een belangrijk onderdeel van de finale gids is differentiatie. Leerlingen verschillen sterk in kracht, uithoudingsvermogen, motorische vaardigheid en motivatie. Daarom kunnen afstanden, gewichten, aantallen herhalingen en oefenvarianten worden aangepast. In de gids wordt hiervoor een 3-sterrensysteem opgenomen. Leerlingen kiezen vooraf een haalbaar niveau van één, twee of drie sterren. Het doel is niet automatisch om het hoogste niveau te kiezen, maar om de volledige opdracht binnen het gekozen niveau correct en veilig af te werken. Hierdoor wordt differentiatie zichtbaar voor leerlingen en krijgt de leerkracht een concreet instrument om verschillende niveaus binnen dezelfde les te organiseren. In onderstaande afbeelding zie je de keuze voor de 3 sterren, 'L' staat voor lengtes heen en weer lopen. 'L' komt in veel oefeningen terug.



Figuur 14: 3-sterrensysteem voor differentiatie

De kern van de praktijkgids blijft de vierdelige lessenreeks. De lessen zijn bewust progressief opgebouwd, zodat leerlingen niet onmiddellijk in een volledige Hyrox-simulatie terechtkomen.

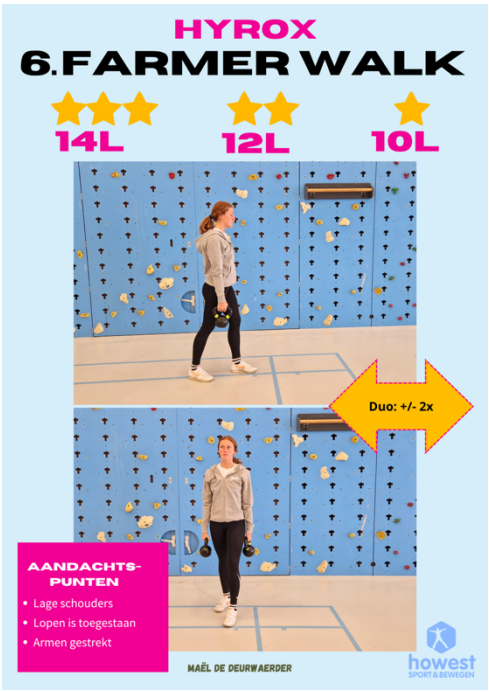
Les 1: introductie les

De eerste les staat in het teken van kennismaking. Leerlingen leren het concept Hyrox kennen en maken op een speelse manier kennis met de combinatie van lopen en functionele oefeningen. De gids stelt hiervoor onder andere een Actionbound of oriëntatieloop voor. Bij verschillende posten krijgen leerlingen informatie en voeren ze een korte bewegingsopdracht uit. De bedoeling is dat leerlingen de sport eerst ontdekken zonder onmiddellijk technisch of conditioneel maximaal te worden belast.

Les 2: techniek les

De tweede les verschuift de focus naar bewegingskwaliteit. De acht Hyrox-bewegingen en hun schoolvarianten worden afzonderlijk geoefend. Leerlingen werken in duo's en gebruiken kijkwijzers om elkaar te observeren en feedback te geven. Deze les vormt een belangrijk veiligheidsmoment binnen de reeks: eerst wordt geleerd hoe een oefening correct wordt uitgevoerd, voordat snelheid en vermoeidheid een grotere rol beginnen te spelen. De gids bevat visuele kijkwijzers waarop de

oefening en aandachtspunten worden weergegeven. Een voorbeeld van zo'n kijkwijzer, zie je in onderstaande afbeelding.



Figuur 15: voorbeeld kijkwijzer farmer's carry

Les 3: combinatie les

In de derde les worden lopen en functionele oefeningen voor het eerst systematisch gecombineerd. De leerlingen moeten daardoor leren schakelen tussen cardiovasculaire inspanning en krachtuithouding. De praktijkgids bevat verschillende mogelijke invullingen, waaronder een Hyrox-estafette, tabata-work-out, vrij parcours, vlaggenroof en een code opdracht. Deze variatie is bewust voorzien: de leerkracht hoeft niet iedere werkvorm uit te voeren, maar kan kiezen wat past bij de eigen klasgroep.

Les 4: simulatie les

De laatste les brengt de eerder ingeoefende elementen samen in een aangepaste Hyrox-simulatie. Leerlingen kunnen individueel of in duo deelnemen en kiezen vooraf een passend niveau. De leerkracht zet het materiaal vooraf klaar, bakent de loopzone duidelijk af en bespreekt de afspraken voordat de simulatie start. De simulatie is bewust geen exacte kopie van een officiële wedstrijd. Het doel is dat leerlingen ervaren hoe de afwisseling tussen lopen en functionele oefeningen aanvoelt en de technieken uit de voorgaande lessen onder toenemende vermoeidheid toepassen.

Het is belangrijk om onderscheid te maken tussen hetgeen daadwerkelijk werd uitgevoerd en de onderdelen die pas nadien in het eindproduct werden ontwikkeld. Verschillende basiselementen van Hyrox @ School kregen wel een praktijktoets. De schoolgerichte oefeningen, varianten en organisatorische keuzes werden verkend tijdens twee BVLO-bijscholingen. De volledige vierdelige lessenreeks werd vervolgens door een LO-leerkracht in Athena Oostende uitgevoerd. Daarnaast werd in de Algarve een alternatieve Hyrox @ Beach vorm met leerlingen getest. Door deze verschillende ervaringen kon ik vaststellen dat het basisconcept in uiteenlopende omstandigheden kan worden aangepast. De finale praktijkgids als volledig product werd daarentegen niet meer opnieuw uitgetest of formeel voorgelegd aan een groep LO-leerkrachten. Dit is een belangrijke beperking van mijn praktijkrealisatie. De gids werd ontwikkeld naar aanleiding van de feedback op eerdere versies, maar er vond geen nieuwe praktijktest plaats nadien nog om na te gaan of de toegevoegde informatie daadwerkelijk alle eerdere onduidelijkheden oplost. Ik kan daardoor wel stellen dat verschillende bouwstenen van het eindproduct in de praktijk werden verkend, maar niet dat de finale praktijkgids als geheel gevalideerd is. Vooral de gebruiksvriendelijkheid van de volledige gids, de duidelijkheid van de extra informatie en de mate waarin een leerkracht zonder voorkennis er volledig zelfstandig mee aan de slag kan, zouden in een volgende fase ooit nog eens onderzocht kunnen worden.

Resultaat en conclusie

Deze bachelorproef onderzocht hoe Hyrox geïntegreerd kan worden in de lessen lichamelijke opvoeding van de tweede graad secundair onderwijs in Vlaanderen en de Algarve. Op basis van de literatuur, de bevindingen uit het werkveld en de ontwikkeling van de praktijkgids 'Hyrox @ School' kan worden geconcludeerd dat Hyrox potentieel heeft als vernieuwende werkvorm binnen de lessen lichamelijke opvoeding, op voorwaarde dat het oorspronkelijke wedstrijdconcept wordt aangepast aan de onderwijscontext.

Hyrox is een internationale fitnesscompetitie waarbij lopen systematisch wordt afgewisseld met acht gestandaardiseerde functionele oefeningen. Een Hyrox-training onderscheidt zich van een traditioneel conditiecircuit doordat de combinatie van kracht en uithoudingsvermogen, de functionele bewegingen en het competitieve karakter sterker centraal staan. Waar een klassiek conditiecircuit vrij door de leerkracht kan worden samengesteld, kent een Hyrox-wedstrijd een vaste structuur. Binnen het onderwijs is het echter niet de bedoeling om deze wedstrijdvorm letterlijk over te nemen. Afstanden, gewichten, intensiteit en oefeningen moeten worden aangepast aan de leeftijd en het niveau van de leerlingen. Hierdoor verschuift de nadruk van competitie en prestaties naar functionele fitheid, samenwerking en persoonlijke vooruitgang.

Uit het onderzoek naar de bekendheid en houding van LO-leerkrachten blijkt dat Hyrox bekender is bij de bevraagde Vlaamse leerkrachten dan bij de leerkrachten uit de Algarve. Toch staan leerkrachten uit beide regio's overwegend positief tegenover een implementatie in de lessen LO. Zij zien vooral mogelijkheden op het vlak van motivatie, variatie, samenwerking en het ontwikkelen van algemene fitheid. Tegelijk stellen zij enkele voorwaarden. Zo zijn voldoende kennis en vorming, geschikte infrastructuur, volgens hen ook beschikbaar materiaal, aandacht voor veiligheid en aanpassingen aan de leeftijd en mogelijkheden van de leerlingen belangrijk. Extra ondersteuning in de vorm van workshops, cursussen of praktisch toepasbaar lesmateriaal kan leerkrachten helpen.

Wat de aansluiting bij het leerplan betreft, kan worden geconcludeerd dat de onderliggende trainingsprincipes van Hyrox aansluiten bij verschillende doelstellingen binnen het Vlaamse leerplan. Binnen het leerplan in Vlaanderen wordt onder andere aandacht besteed aan fysieke fitheid, kracht, uithoudingsvermogen, samenwerking, het evalueren van eigen prestaties en veilig omgaan met anderen en materiaal. Over de aansluiting bij het Portugese leerplan kan binnen deze bachelorproef geen onderbouwde conclusie worden geformuleerd, aangezien het Portugese leerplan niet kon worden bestudeerd. Dit vormt dan ook een beperking van het onderzoek.

De implementatie van Hyrox brengt verschillende obstakels, maar ook mogelijkheden en opportuniteiten met zich mee. Een belangrijk obstakel is de beperkte aanwezigheid van specifiek Hyrox-materiaal op scholen. Daarnaast kunnen grote niveauverschillen tussen leerlingen, een gebrek aan ervaring bij leerkrachten en de fysieke belasting van bepaalde oefeningen de organisatie bemoeilijken. Deze obstakels hoeven een implementatie echter niet onmogelijk te maken. Oefeningen en materialen kunnen worden aangepast en estafettevormen bieden veel mogelijkheden tot differentiatie. De lessen kunnen bovendien zowel binnen als buiten worden georganiseerd. Hierdoor kan Hyrox flexibel worden ingezet afhankelijk van de infrastructuur en mogelijkheden van de school. Daarnaast sluit de trainingsvorm aan bij doelstellingen rond gezondheidsbevordering,

functioneel bewegen en het stimuleren van een actieve levensstijl. Ook samenwerking, doorzettingsvermogen en zelfreflectie kunnen binnen deze werkvorm aan bod komen.

Voor een veilige en effectieve implementatie is het noodzakelijk dat techniek steeds vóór intensiteit komt. Oefeningen moeten worden aangepast aan de leeftijd, fysieke ontwikkeling en het niveau van de leerlingen en de belasting moet geleidelijk worden opgebouwd. Differentiatie speelt hierin een belangrijke rol, zodat iedere leerling op een haalbaar maar uitdagend niveau kan deelnemen. Daarnaast zijn een goede opwarming en cooling-down, duidelijke instructies, voldoende begeleiding en een veilige organisatie van de verschillende stations noodzakelijk. Zware gewichten en maximale prestaties zijn binnen deze context niet het uitgangspunt. De focus ligt op een correcte uitvoering, persoonlijke vooruitgang, samenwerking en plezier.

Evaluatie en reflectie

De doelstelling van deze bachelorproef was om te onderzoeken hoe Hyrox op een veilige, haalbare en onderwijsgerichte manier kan worden geïntegreerd in de lessen lichamelijke opvoeding. Vanuit deze doelstelling werd de praktijkgids 'Hyrox @ School' ontwikkeld, waarin een vierdelige lessenreeks wordt gecombineerd met praktische achtergrondinformatie, differentiatiemogelijkheden en alternatieven voor specifiek Hyrox-materiaal. De praktijkgids vormt daarmee een concreet antwoord op verschillende vragen en noden die tijdens het onderzoek naar voren kwamen.

Het onderzoeksproces verliep echter niet volledig zoals oorspronkelijk gepland. De stageschool in Portugal bleek geen geschikte context om de lessenreeks uit te testen en ook andere Portugese scholen waren moeilijk bereikbaar, onder andere door de taalbarrière. Daarnaast haakten verschillende betrokkenen in België af wegens tijdsgebrek. Hierdoor moesten oorspronkelijke plannen verschillende keren worden aangepast. Dit vroeg om flexibiliteit en creativiteit tijdens het onderzoeksproces. Achteraf heeft deze situatie er ook toe geleid dat het oorspronkelijke idee van enkel een lessenreeks werd uitgebreid tot een bredere praktijkgids, waardoor leerkrachten naast de lessen zelf ook bijkomende informatie en ondersteuning krijgen.

Een belangrijke beperking blijft de beperkte praktijktoetsing. Hoewel feedback en inzichten werden verzameld bij verschillende betrokkenen, waaronder LO-leerkrachten, sportprofessionals en BVLO, werd de lessenreeks slechts door één LO-leerkracht getest. De volledige praktijkgids werd niet afzonderlijk in de praktijk getest. Hierdoor kan op basis van dit onderzoek nog niet worden besloten hoe effectief of bruikbaar de gids is wanneer deze op grotere schaal wordt toegepast. Indien het onderzoek opnieuw zou worden uitgevoerd, zou een bredere testing bij meerdere scholen, leerkrachten en leerlingengroepen daarom een belangrijke meerwaarde vormen.

Ondanks deze beperking heeft het praktijkonderzoek bijgedragen aan het aanpakken van het praktijkprobleem. De bevindingen uit de literatuur en het werkveld werden vertaald naar een concreet en aanpasbaar hulpmiddel waarmee LO-leerkrachten aan de slag kunnen. De praktijkgids wil daarbij niet aantonen hoe een officiële Hyrox-wedstrijd op school kan worden nagebootst, maar hoe de pedagogisch waardevolle elementen van Hyrox kunnen worden ingezet binnen een veilige en betekenisvolle onderwijscontext.

Aanbevelingen en vooruitblik

Voor LO-leerkrachten die met Hyrox aan de slag willen gaan, is het aangewezen om het concept geleidelijk te introduceren en voldoende aandacht te besteden aan techniek, differentiatie en veiligheid. Het is niet noodzakelijk om over officieel Hyrox-materiaal te beschikken, zolang oefeningen op een doordachte manier worden aangepast aan de beschikbare infrastructuur en materialen. Daarnaast kan bijkomende vorming of ondersteuning ervoor zorgen dat leerkrachten zich zekerder voelen bij de organisatie en begeleiding van deze lessen.

De ontwikkelde praktijkgids kan worden beschouwd als een eerste aanzet voor verder praktijkgericht onderzoek naar Hyrox binnen het secundair onderwijs. Toekomstig onderzoek kan de lessenreeks en praktijkgids op grotere schaal uittesten bij verschillende scholen, leerkrachten en leerlingengroepen. Op basis van deze praktijkervaringen kan het materiaal verder worden geëvalueerd en geoptimaliseerd. Daarnaast kan verder onderzoek naar de Portugese onderwijscontext bijdragen aan een vollediger beeld van de mogelijkheden voor implementatie in de Algarve.

Samenvattend kan worden gesteld dat Hyrox mogelijkheden biedt als vernieuwende werkvorm binnen de lessen LO, maar dat een onderwijsgerichte vertaling noodzakelijk is. Wanneer competitie ondergeschikt wordt gemaakt aan veilig bewegen, differentiatie, samenwerking en persoonlijke vooruitgang, kan Hyrox een bruikbare manier zijn om leerlingen te laten werken aan kracht, uithoudingsvermogen en functioneel bewegen. De praktijkgids Hyrox @ School biedt hiervoor een eerste praktische basis, maar verdere toepassing en evaluatie in het werkveld zijn nodig om de meerwaarde ervan verder te onderbouwen.

Afkortingenlijst

Afkorting	**Betekenis**
LO	Lichamelijke opvoeding
BWR	Bewegingsrecreatie
BVLO	Bond Voor Lichamelijke Opvoeding
Lln	Leerlingen
Lkr	Leerkracht

Lijst met figuren, tabellen en grafieken

Figuur 1: Ski (Virtuagym, 2025) 18
Figuur 2: Sled push (Virtuagym, 2025) 19
Figuur 3: Sled pull (Virtuagym, 2025) 20
Figuur 4: Burpee broad jump (Virtuagym, 2025) 21
Figuur 5: Roeien (Virtuagym, 2025) 22
Figuur 6: Farmer's carry (Virtuagym, 2025) 23
Figuur 7: Sandbag lunge (Virtuagym, 2025) 24
Figuur 8: Wall balls (Virtuagym, 2025) 25
Figuur 9: leerplandoelen Katholiek Onderwijs 35
Figuur 10: inhoudstabel praktijkgids Hyrox @ School 63
Figuur 11: Hyrox bijscholing BVLO Gent 64
Figuur 12: zaalplan Hyrox BVLO Brugge 65
Figuur 13: Hyrox-oefeningen en haalbare schoolvarianten 68
Figuur 15: 3-sterrensysteem voor differentiatie 69
Figuur 14: voorbeeld kijkwijzer farmer's carry 70

Tabel 1: Hyrox-materiaal en alternatieven voor in een schoolcontext (Centr, 2025) 28

Grafiek 1: procentuele verdeling van werkenden per graad in Vlaanderen 41
Grafiek 2: leeftijdscategorie respondenten in Vlaanderen 41
Grafiek 3: procentuele verdeling kennis Hyrox bij leerkrachten LO in Vlaanderen 42
Grafiek 4: procentuele verdeling integratie Hyrox in de lessen LO in Vlaanderen 42
Grafiek 5: subjectieve schaal houding tegenover Hyrox in Vlaanderen 43
Grafiek 6: procentuele verdeling mening Hyrox in het Vlaamse leerplan 44
Grafiek 7: argumenten waarom Hyrox past in het Vlaamse leerplan 45
Grafiek 8: subjectieve mening obstakels in Vlaanderen 46
Grafiek 9: noodzakelijke aanpassingen in Vlaanderen 47
Grafiek 10: voorwaarden veilige uitvoering in Vlaanderen 48
Grafiek 11: procentuele verdeling van werkenden per graad in de Algarve 49
Grafiek 12: leeftijdscategorie respondenten in de Algarve 49
Grafiek 13: procentuele verdeling kennis Hyrox bij leerkrachten LO in de Algarve 50
Grafiek 14: procentuele verdeling integratie Hyrox in de lessen LO in de Algarve 50
Grafiek 15: subjectieve schaal houding tegenover Hyrox in de Algarve 51
Grafiek 16: procentuele verdeling mening Hyrox in het Portugese leerplan 51
Grafiek 17: argumenten waarom Hyrox past in het Portugese leerplan 52
Grafiek 18: subjectieve mening obstakels in de Algarve 53
Grafiek 19: noodzakelijke aanpassingen in de Algarve 53
Grafiek 20: voorwaarden veilige uitvoering in de Algarve 54

Literatuurlijst

Aelterman, N., De Muynck, G.-J., Haerens, L., Vande Broek, G., & Vansteenkiste, M. (2017). *Motiverend coachen in de sport*. Acco. Geraadpleegd op 1 januari 2026.

Balemans, R. (2025, 17 januari). *Hyrox vs CrossFit: Verschillen, Voordelen, en Alles Wat Je Moet Weten*. NRG Fitness BV - Groothandel in Fitness- en Sportartikelen. https://www.nrgfitness.nl/blogs/fitter-worden/hyrox-vs-crossfit-verschillen-voordelen-en-alles-w/. Geraadpleegd op 22 november 2025.

Centr Europe - part of NRG fitness BV. (z.d.). *Centrfitness.eu*. Centr Europe - Part Of NRG Fitness BV. https://centrfitness.eu/ Geraadpleegd op 1 april 2026.

Chapeaumagazine, E. (2025, 18 september). *HYROX Maastricht: dé sporttrend die Nederland in beweging zet*. Chapeau Magazine. https://www.chapeaumagazine.com/gezondheid-welzijn/hyrox-maastricht-de-sporttrend-die-nederland-in-beweging-zet/ Geraadpleegd op 23 november 2025.

Click2client. (2025, 29 september). *Welke oefeningen bij HYROX (2025)? Een overzicht van alle onderdelen*. D-Healthy Personal Training Leiden. https://www.d-healthy.nl/welke-oefeningen-bij-hyrox/ Geraadpleegd op 22 november 2025.

CrossFit Holthem. (z.d.). *Hyrox België | Start to Hyrox*. https://www.crossfitholthem.be/hyrox Geraadpleegd op 20 november 2025.

Decin, G., Alaerts, L., Van Dessel, J., Vandersmissen, T., & Vloeberghs, L. (2016). *Onderzoekende leraren. Leidraad voor praktijkonderzoek op school.* Tielt: Lannoo Campus. Geraadpleegd op 10 oktober 2025.

De Deurwaerder, M. (2025, 7 november). *Overlegmoment BVLO* [Persoonlijke communicatie op 3 november 2025].

De Deurwaerder, M. (2025, 8 december). *Overlegmoment BVLO* [Persoonlijke communicatie op 5 december 2025].

Fitbear. (2024, 1 oktober). *HYROX – Meer dan alleen een workout, een transformatie*. HYROX Gym Veenendaal. https://www.fitbear.nl/hyrox-meer-dan-alleen-een-workout-een-transformatie/ Geraadpleegd op 24 november 2025.

Haandrikman, J. (2025, 25 juli). *Hyrox komt naar België: trainen zoals in de oertijd? Knack*. https://www.knack.be/nieuws/gezondheid/nieuwe-sporttrend-hyrox-fitnessen-zoals-in-de-oertijd/ Geraadpleegd op 20 november 2025.

Hulsen, K. (2018). De bachelorproef in 9 stappen. Brugge: Howest (cursus). Geraadpleegd op 10 oktober 2025.

Hulsen, K. (2018). De bachelorproef als meesterstuk. Handleiding bij de bachelorproef. Brugge: Howest. Geraadpleegd op 10 oktober 2025.

Malina, R. M. (2006). Weight Training in Youth-Growth, Maturation, and Safety: An Evidence-Based Review. *Clinical Journal Of Sport Medicine*, *16*(6), 478–487. https://doi.org/10.1097/01.jsm.0000248843.31874.be

Meirdam. (2025, 2 september). *HYROX Dendermonde*. https://www.meirdam.be/groepslessen/hrox/ Geraadpleegd op 23 november 2025.

Nws, V. (2025, 5 april). *Sporttrend Hyrox waait over naar België met 1e wedstrijd in Mechelen: "Fitness en lopen ineen"*. *VRT NWS*. https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2025/04/05/hyrox-mechelen-sporttrend/ Geraadpleegd op 22 november 2025.

{{NgMeta.title}}. (z.d.). PRO. - Katholiekonderwijs.Vlaanderen. https://pro.katholiekonderwijs.vlaanderen/leerplan-ii-spo-a/leerplan

Sportinnovatiecampus. (z.d.). *Hyrox, de nieuwe fitness-trend die lopen en krachttraining combineert*. https://www.sportinnovatiecampus.be/publicaties/hyrox-nieuwe-fitness-trend Geraadpleegd op 15 december 2025.

Torres-Costoso, A., López-Muñoz, P., Martínez-Vizcaíno, V., Álvarez-Bueno, C., & Cavero-Redondo, I. (2020). Association Between Muscular Strength and Bone Health from Children to Young Adults: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Medicine*, *50*(6), 1163–1190. https://doi.org/10.1007/s40279-020-01267-y

Van den Broecke, S. (2025, 15 december). *13.000 deelnemers verzamelen in Gent voor nieuwste fitnesshype Hyrox*. *Het Laatste Nieuws*. Geraadpleegd op 16 december 2025.

Virtuagym. (2008). *Virtuagym* [Mobile app]. https://www.virtuagym.com/

Vitakruid. (z.j.). *Wat is Hyrox? Dé hype in de fitnesswereld*. https://www.vitakruid.be/blog/wat-is-hyrox-de-hype-in-de-fitnesswereld Geraadpleegd op 22 november 2025.

Willem, J. (2025, 24 september). *Mondelinge communicatie op 22 september 2025*.

Bijlagen

Bijlage 1: artikel Hyrox @ School in BVLO-magazine jaargang 2026

Bijlage 2: vragenlijst/ enquête Nederlands

Bijlage 3: vragenlijst/ enquête Portugees

Bijlage 4: Hyrox @ School praktijkgids

Bijlage 1: artikel Hyrox @ School in BVLO-magazine jaargang 2026

Hyrox@school





Auteurs // Maël De Deurwaerder & Elise Roets; Howest Sport & Bewegen

Hyrox is een relatief nieuwe en snelgroeiende fitnesscompetitie die elementen van kracht, uithoudingsvermogen en snelheid combineert. Het concept is ontworpen om toegankelijk te zijn voor een breed publiek, van recreatieve sporters tot professionele atleten. De Hyrox-race bestaat uit een reeks van acht gestandaardiseerde oefeningen zoals roeien, slee duwen en burpees, afgewisseld met hardlooprondes van één kilometer. Aangezien de sport razendsnel aan populariteit wint, kan het een aangename afwisseling zijn in de LO-les. Hieronder krijgen jullie een greep uit Hyrox@school (voor de tweede graad) dat werd gemaakt door Maël De Deurwaerder en Elise Roets van Howest.

Gestandaardiseerde race-opzet

Elke Hyrox-wedstrijd heeft een vaste structuur en bestaat uit acht ronden van één kilometer hardlopen, afgewisseld met acht functionele oefeningen. De volgorde van de oefeningen is wereldwijd vastgelegd, wat zorgt voor een eerlijke vergelijking tussen deelnemers op verschillende locaties. De Hyrox-competitie is pas toegankelijk vanaf de leeftijd van 16 jaar.

HYROX YOUNGSTARS

Omdat Hyrox zich als sport wil openstellen naar alle doelgroepen is er ook de Hyrox Youngstars ontwikkeld. Dit programma richt zich op kinderen tussen de 8 en 15 jaar, waardoor ze kunnen kennismaken met de sport aangepast aan hun leeftijd en ontwikkelingsniveau. De oefeningen worden aangepast waar nodig, zo voeren de jongsten bijvoorbeeld geen burpees of wall balls uit, maar krijgen ze aangepaste oefeningen.

Wil je meer te weten komen over het officiële programma en/of het reglement voor de Youngstars?

Opbouw Hyrox@school

Hyrox op school introduceren vraagt wel wat voorbereiding. Jongeren moeten een basisconditie hebben om de loopopdracht vol te houden, maar ze moeten ook de correcte techniek aanleren om de aangepaste oefeningen onder tijdsdruk te kunnen combineren. Wees hier als leerkracht alert voor, een correcte uitvoering is essentieel!

Opwarming

Het is van belang dat de spieren voldoende opgewarmd zijn vooraleer er met de Hyrox



gestart wordt. Een *full-body mobility* opwarming is aangeraden voor jong en oud. Overloop van kop tot teen om alles eens los te maken en rond te draaien (nek, schouders, borst, heupen, knieën, enkels, tenen).

Kern

Om de Hyrox te voltooien is er 35 minuten actieve leertijd gerekend. Hieronder zie je de vertaling van de officiële Hyrox naar de Hyrox@school.

Officiële Hyrox oefening	Hyrox@school oefening
Ski erg	Battle rope slams
Sled push	Hetzelfde maar plint duwen
Sled pull	Hetzelfde maar touwtrekken
Burpee broad jumps	Hetzelfde
Roeien	TRX row (kan ook in gymnastiekringen of rekstok)
Farmer carry walk	Hetzelfde
Wall balls	Hetzelfde

Iedereen krijgt een startoefening (a.d.h.v. hun nummer) waar ze na de eerste keer lopen moeten starten. Daarna volgen ze de rest van de flow naar beneden tot ze weer aan hun startoefening zitten. Ze kunnen altijd naar de flow kijken als ze het niet meer weten. Er zijn drie vormen die je kan toepassen om een Hyrox@school workout te doen.

HYROX[AT]SCHOOL VORMEN

INDIVIDUEEL

Vaste aantallen, elk voor zich + differentiaties in hoogte, afstand en gewicht.

DUO/GROEP

Werk per 2, bij elke oefening moeten ze samen tot het gevraagde aantal komen. Er moet minstens 1 wissel zijn. Er mag maar 1 persoon ter gelijk bezig zijn.

OP TIJD

Lopen = uitlopen (afstand maakt niet uit) maar de oefeningen houden ze bij in aantallen.
bv. 2min lopen + 3min oefening (=50 lunges) + 1min rust.

Hoe differentiëren?

Iedereen loopt altijd even ver of even lang.

- 2e graad: 300m lopen of 3 minuten
- Afstand tussen de potjes voor de oefeningen = 20 meter

Kies voor gewichten op maat en zeker geen te zware gewichten. Per oefening kan je ook nog een regressie aanbieden. Bijvoorbeeld de wall-balls mogen lager zijn dan de anderen (trek dan twee strepen op de muur).

Als de leerlingen in duo werken moet er minstens één wissel zijn. Je kan zo afspreken dat degene die goed is in wall balls er bijv. 30/50 doet en de andere 20/50. Het moet niet gelijk verdeeld worden. De **suggestiepijl** toont aan wanneer je ongeveer best wisselt. Wissels moeten gebeuren vooraleer je te vermoeid bent.

Er is een **3-sterrensysteem** van toepassing. Leerlingen kiezen vooraf voor welk niveau ze willen gaan. Dat wil zeggen dat ze voor de start kiezen of ze voor 1 ster, 2 sterren of 3 sterren gaan. Dat geldt voor de volledige Hyrox. Het is niet mogelijk om bij de ene oefening voor 2 sterren te gaan en elders voor 1 ster.

Cooling down

Na een Hyrox-training is het essentieel om tijd te nemen voor statische stretching. Dit helpt je spieren te ontspannen, de flexibiliteit te verbeteren en het risico op spierpijn en blessures te verminderen. Focus vooral op de spieren die tijdens de training zwaar belast zijn, zoals de quadriceps, hamstrings, kuiten, heupflexoren, rug en schouders. ■

Wens je de volledige bundel (oefeningen voor de 1ste en 2de graad secundair) van Hyrox@school te ontvangen, neem dan contact op met Maël via mael.de.deurwaerder@howest.be

Elise wil graag jullie mening kennen i.v.m. haar bachelorproef, via deze QR-code kan je haar enquête invullen:

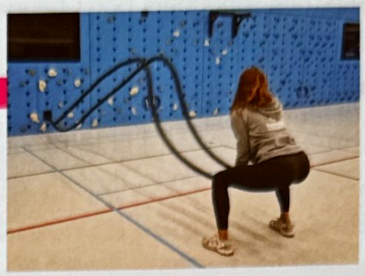
https://forms.office.com/e/CcBSpWH3jQ?origin=lprLink

HYROX @ SCHOOL

START

lopen

1 battle-rope slams



lopen

2 plint duwen



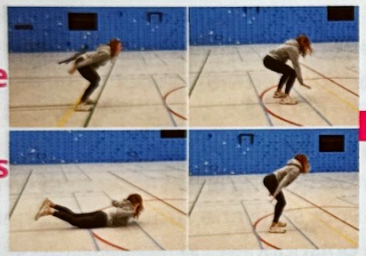
lopen

3 touw-trekken



lopen

4 burpee broad jumps



lopen

5 TRX row



lopen

6 farmer walk



lopen

7 lunges



lopen

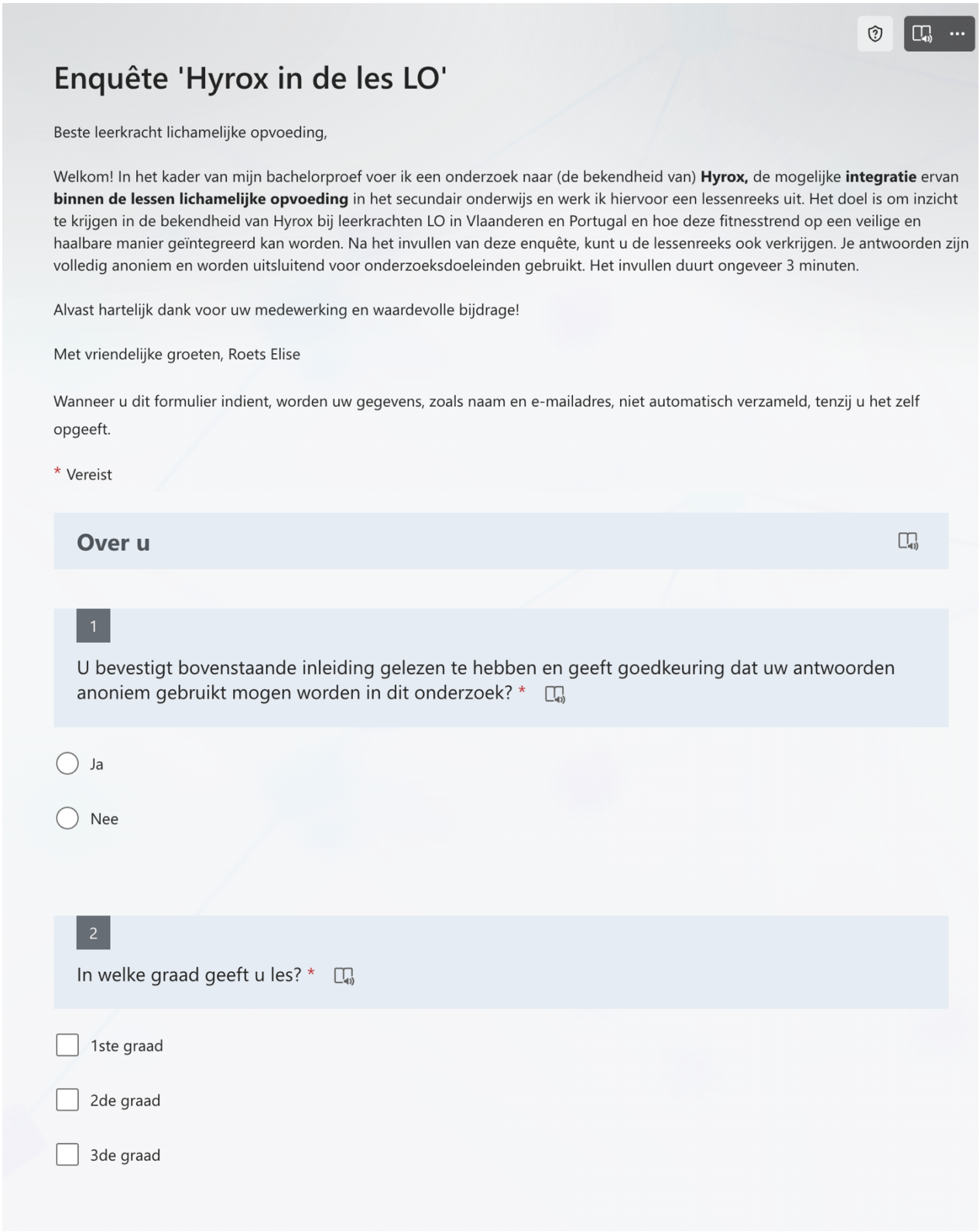
8 wall balls



FINISH

howest SPORT & BEWEGEN

Bijlage 2: vragenlijst/ enquête Nederlands



Enquête 'Hyrox in de les LO'

Beste leerkracht lichamelijke opvoeding,

Welkom! In het kader van mijn bachelorproef voer ik een onderzoek naar (de bekendheid van) **Hyrox,** de mogelijke **integratie** ervan **binnen de lessen lichamelijke opvoeding** in het secundair onderwijs en werk ik hiervoor een lessenreeks uit. Het doel is om inzicht te krijgen in de bekendheid van Hyrox bij leerkrachten LO in Vlaanderen en Portugal en hoe deze fitnesstrend op een veilige en haalbare manier geïntegreerd kan worden. Na het invullen van deze enquête, kunt u de lessenreeks ook verkrijgen. Je antwoorden zijn volledig anoniem en worden uitsluitend voor onderzoeksdoeleinden gebruikt. Het invullen duurt ongeveer 3 minuten.

Alvast hartelijk dank voor uw medewerking en waardevolle bijdrage!

Met vriendelijke groeten, Roets Elise

Wanneer u dit formulier indient, worden uw gegevens, zoals naam en e-mailadres, niet automatisch verzameld, tenzij u het zelf opgeeft.

* Vereist

Over u

1

U bevestigt bovenstaande inleiding gelezen te hebben en geeft goedkeuring dat uw antwoorden anoniem gebruikt mogen worden in dit onderzoek? *

- ◯ Ja
- ◯ Nee

2

In welke graad geeft u les? *

- ☐ 1ste graad
- ☐ 2de graad
- ☐ 3de graad

3

Tot welke leeftijdscategorie behoort u? *

- ◯ 18 - 25
- ◯ 26 - 35
- ◯ 36 - 45
- ◯ 46 - 55
- ◯ > 55
- ◯ Dat zeg ik liever niet

Volgende

Pagina 1 van 2

4

Bent u bekend met de fitnesstrend Hyrox? *

- ◯ Ja
- ◯ Nee

5

Heeft u ooit al Hyrox geïntegreerd in uw lessen LO? *

- ◯ Ja
- ◯ Nee

6

In welke mate staat u positief of negatief tegenover het integreren van Hyrox-elementen in de lessen LO? *

	Zeer positief	Positief	Neutraal	Negatief	Zeer negatief
Integratie Hyrox	○	○	○	○	○

7

Denkt u dat Hyrox een plaats kan hebben in het leerplan en gekoppeld worden aan leerplandoelstellingen? *

- ○ Ja
- ○ Nee

8

Indien het antwoord op de vorige vraag 'ja' is, verklaar waarom. Indien het antwoord 'nee' was, vul 'n.v.t.' in.

Voer uw antwoord in

9

Welke obstakels ziet u voor het implementeren van Hyrox in uw lessen? *

- ☐ Materiaal
- ☐ Infrastructuur (bv. kleine ruimte)
- ☐ Niveau van de leerlingen onvoldoende
- ☐ Veiligheid en blessurerisico
- ☐ Moeilijk om te differentiëren
- ☐ Zelf onvoldoende kennis over Hyrox
- ☐ Tijdrovend
- ☐ Andere

10

Welke aanpassingen zijn volgens u noodzakelijk om Hyrox bruikbaar te maken in een schoolsituatie? *

- [ ] Een workshop of bijscholing meevolgen
- [ ] Een uitgewerkte lessenreeks krijgen
- [ ] Materiaal kunnen onlenen
- [ ] Ondersteunend lesmateriaal bv. filmpjes over techniek, inspiratie, ...
- [ ] Andere

11

Welke aspecten zijn volgens u cruciaal voor een veilige uitvoering van Hyrox bij leerlingen? *

	Heel erg belangrijk	Belangrijk	Neutraal	Niet belangrijk	Helemaal niet belangrijk
Aangepaste intensiteit	○	○	○	○	○
Differentiatie naar niveau	○	○	○	○	○
Correcte techniek	○	○	○	○	○
Voldoende supervisie (van leerkracht of medeleerling)	○	○	○	○	○

12

Indien u de uitgewerkte lessenreeks wil verkrijgen, vul dan in onderstaand vakje uw e-mail adres in.

Voer uw antwoord in

Bijlage 3: vragenlijst/ enquête Portugees

Inquérito 'Hyrox nas aulas de FE/ PE'

Caro(a) Professor(a) de Educação Física,

Seja bem-vindo(a)! No âmbito da minha tese de licenciatura, estou a realizar uma investigação sobre o conhecimento do Hyrox e a sua potencial integração nas aulas de Educação Física no Ensino Secundário, tendo também desenvolvido uma série de aulas para este efeito. O objetivo é compreender o conhecimento dos professores de Educação Física na Flandres e em Portugal sobre o Hyrox e como esta tendência de fitness pode ser integrada de forma segura e viável. Após o preenchimento deste questionário, poderá também obter a série de aulas. As suas respostas são totalmente anónimas e serão utilizadas exclusivamente para fins de investigação. O preenchimento demora aproximadamente 3 minutos.

Agradeço desde já a sua colaboração e valiosa contribuição!

Com os melhores cumprimentos, Roets Elise

Sectie 1

Over u

1. Confirma que leu a introdução acima e autoriza o uso anónimo das suas respostas neste inquérito? *

- ◯ Sim
- ◯ Não

2. Em que ano leciona? *

- ☐ 1º grau
- ☐ 2º grau
- ☐ 3º grau

3. A que faixa etária pertence? *

- ◯ 18 - 25
- ◯ 26 - 35
- ◯ 36 - 45
- ◯ 46 - 55
- ◯ > 55
- ◯ Prefiro não dizer

Sectie 2

Hyrox

4. Conhece a tendência fitness da Hyrox? *

- ◯ Sim
- ◯ Não

5. Já integrou o Hyrox nas suas aulas de Educação Física? *

- ◯ Sim
- ◯ Não

6. Em que medida é favorável ou desfavorável à integração de elementos do Hyrox nas aulas de Educação Física? *

	Muito positivo	Positivo	Neutro	Negativo	Muito negativo
Integração Hyrox	◯	◯	◯	◯	◯

7. Acha que o Hyrox pode ter um lugar no currículo e estar ligado aos objetivos curriculares? *

- ◯ Sim
- ◯ Não

8. Se a resposta à questão anterior for 'sim', explique porquê. Se a resposta for 'não', escreva 'n/a'.

Voer uw antwoord in

9. Que obstáculos prevê para a implementação do Hyrox nas suas aulas? *

- ☐ Material
- ☐ Infraestruturas (ex.: espaço pequeno)
- ☐ Nível dos alunos insuficiente
- ☐ Segurança e risco de lesões
- ☐ Difícil de diferenciar
- ☐ Eu próprio não tenho conhecimento suficiente sobre a Hyrox.
- ☐ Demorado
- ☐ Andere

10. Na sua opinião, que ajustes são necessários para tornar o Hyrox utilizável em ambiente escolar? *

- [ ] Participar num workshop ou formação complementar
- [ ] Receba uma série detalhada de aulas
- [ ] Ter a possibilidade de pedir materiais emprestados
- [ ] Materiais didáticos de apoio, como vídeos sobre tecnologia, inspiração, ...
- [ ] Andere

11. Que aspetos considera cruciais para a implementação segura do Hyrox junto dos alunos? *

	Muito importante	Importante	Neutro	Não é importante	Nada de importante
Intensidade ajustada	◯	◯	◯	◯	◯
Diferenciação por nível	◯	◯	◯	◯	◯
Técnica correta	◯	◯	◯	◯	◯
Supervisão suficiente (por parte do professor ou de um colega)	◯	◯	◯	◯	◯

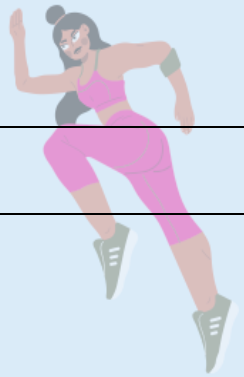
12. Se desejar receber a série de aulas detalhadas, introduza o seu endereço de e-mail na caixa abaixo.

Voer uw antwoord in

Bijlage 4: Hyrox @ School praktijkgids



Hyrox @ School



Inhoudsopgave

1.1. Voorwoord 3

1.2. Leerplan(doelstellingen) 4

1.3. Lesopbouw 8

1.3.1. Beginsituatie 8

1.3.2. Organisatie en instructie 10

1.3.3. Inleiding of motivatiefase 12

1.3.4. Kern of leerfase 15

1.3.5. Slot of evaluatiefase 16

1.3.6. Didactische werkvormen 17

1.3.7. Specifieke aandachtspunten, spelregels en tips 20

1.3.8. Differentiatie 22

1.4. Lessenreeks 24

1.4.1. Hyrox @ School 24



1.4.1.1. Les 1: introductieles 24

1.4.1.2. Les 2: techniekles 30

1.4.1.3. Les 3: combinatieles 39

1.4.1.4. Les 4: simulatieles 48

1.4.2. Hyrox @ Everywhere 52

1.4.2.1. Hyrox @ Bos 53

1.4.2.2. Hyrox @ Strand 55

1.1. Voorwoord

Deze praktijkgids werd ontwikkeld als praktische uitwerking van mijn bachelorproef, waarin ik de implementatie van Hyrox binnen de lessen lichamelijke opvoeding onderzocht. Het onderzoek heeft als doel na te gaan hoe de principes van Hyrox op een didactisch verantwoorde, haalbare en motiverende manier geïntegreerd kunnen worden in het secundair onderwijs.

Deze gids biedt leerkrachten lichamelijke opvoeding concrete handvatten, lesideeën en oefenvormen om Hyrox op een gestructureerde manier te implementeren binnen de tweede (en derde graad) van het secundair onderwijs. Daarnaast kan deze gids ook een inspiratiebron zijn voor sportprofessionals of trainers die jongeren van 14 tot 16 jaar begeleiden in Hyrox. De aangereikte oefeningen en praktische tips zijn ontwikkeld met deze doelgroep in gedachten en kunnen eenvoudig aangepast worden aan verschillende niveaus en contexten.

Voor wie meer achtergrondinformatie wenst over het concept Hyrox en de theoretische onderbouwing, verwijs ik graag naar mijn bachelorproef. Geïnteresseerden kunnen deze opvragen via elise.roets@hotmail.com. Voor wie na de lessenreeks de smaak helemaal te pakken heeft, bij wie het concept enorm aansloeg tijdens de LO-les of wie tijdens de lessen een verborgen Hyrox-atleet tussen de leerlingen ontdekte, raad ik aan om een kijkje te nemen op de website van ‘HYROX Youngstars’. Zij bieden trainingen aan die speciaal zijn ontwikkeld voor jongeren.

Ik hoop dat deze praktijkgids inspireert om jongeren op een uitdagende, gevarieerde en toegankelijke manier kennis te laten maken met Hyrox en hen te motiveren om met plezier te bewegen. Met deze praktijkgids hoop ik ook een bijdrage te leveren aan de verdere integratie van innovatieve en motiverende bewegingsvormen binnen het onderwijs.

Veel succes en vooral veel sportplezier!



1.2. Leerplan(doelstellingen)

Leerplandoelen bewegingsdoelen

4.1.1 Bewegen ervaren: vaardigheden verkennen, verbreden of verdiepen

LPD 1 De leerlingen voeren in verschillende omgevingen motorische basisvaardigheden en technieken uit rekening houdend met de evolutie van hun fysieke capaciteiten.

- ⇨ In een Hyrox-les oefenen leerlingen vaardigheden zoals: lopen, duwen, trekken, springen, tillen, dragen. Ze doen dit op hun eigen tempo en niveau aan de hand van functionele bewegingen zoals lunges, sled pull, sled push, burpees, jumps, wall balls, etc. Ze ontwikkelen dus uiteenlopende motorische vaardigheden en technieken binnen functionele bewegingsvormen, waarbij ze hun techniek gaandeweg leren verfijnen om efficiënter en veiliger te bewegen.

LPD 2 De leerlingen passen in verschillende bewegingsdomeinen tactieken en principes toe met respect voor de afgesproken regels en rollen in sport en spel.

- ⇨ Leerlingen leren in deze lessen hun inspanning verdelen, tempo kiezen en strategisch omgaan met vermoeidheid. Dit vraagt zelfinzicht bij de leerling in kwestie en leert hen om zichzelf fysiek te leren inschatten. Ook leren ze circuits efficiënt uitvoeren en oefenen ze samenwerking in duo- of teamvormen. Bij doubles komt ook rolverdeling sterk aan bod.

LPD 3 + De leerlingen gaan aan de hand van criteria na of ze vorderingen maken in bewegingssituaties.

- ⇨ Vorderingen kunnen in Hyrox gemeten worden via tijdsmetingen, herhalingen vergelijken, persoonlijke scores of hartslagzones om progressie op te volgen. Bijvoorbeeld: een circuit sneller afwerken, een betere techniek of verbeterde herstelcapaciteit.

Belangrijke opmerking: vergelijking kan gevoelig liggen of net motiverend werken bij bepaalde leerlingen! Niet iedere klas of leerling heeft hier baat bij. Voor de ene leerling is het motiverend, voor de andere werkt het net demotiverend. Hier maakt de leerkracht een klasafhankelijke keuze en bekijkt zij/ hij de dynamiek en klasgroep als dit aangewezen is of niet.

4.1.2 Een gezonde, veilige en actieve levensstijl ontwikkelen

LPD 4 De leerlingen ontwikkelen kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie, evenwicht, vormspanning en rompstabiliteit rekening houdend met de evolutie van hun fysieke capaciteiten.

- ⇨ Hét kernleerplandoel dat volledig aansluit bij Hyrox. Een Hyrox-les werkt rechtstreeks op cardiovasculaire uithouding, functionele kracht, rompstabiliteit, coördinatie en snelheid. Deze oefeningen met functionele krachtvormen stimuleren coreversteviging. Een veilige en correcte uitvoering moet te allen tijde bewaakt worden door leerkracht of peers.

LPD 5 De leerlingen passen beweegrichtlijnen voor een gezonde en actieve levensstijl toe in functie van levenslang bewegen.

- ⇨ Hyrox toont leerlingen dat functioneel trainen toegankelijk is voor iedereen, de aanwezigheid in sociale media speelt daar momenteel een grote rol in. Bewegen buiten klassieke sporten is mogelijk, conditietraining is levenslang inzetbaar en kracht en cardio kunnen perfect gecombineerd worden. Het is zelfs aangewezen voor levenslange fitheid. Je kan ook linken maken in je les met trainingsopbouw, herstel, hydratatie en dus dit in zijn geheel benaderen als een gezonde levensstijl.

LPD 6 De leerlingen passen in verschillende bewegingssituaties technieken voor een correcte lichaamshouding en ergonomische principes toe.

- ⇨ Naar blessurepreventie toe, is dit één van de belangrijkste facetten in je les en de aandacht die hier naartoe moet gaan mag zeker niet onderschat worden. Dit vraagt veel tijd en investering. Bij oefeningen zoals lunges, sled push, sled pull, farmer's

carry, squats, burpees moeten leerlingen aandacht hebben voor rugpositie, knie-uitlijning, corespanning en veilige tiltechnieken.

Leerplandoelen persoonsdoelen

LPD 8 De leerlingen nemen in bewegingssituaties verantwoordelijkheid op door regels, afspraken en veiligheidsvoorschriften na te leven.

- ⇨ Omdat Hyrox in circuitvorm georganiseerd wordt, dragen leerlingen mee verantwoordelijkheid voor een vlot, veilig en respectvol verloop van de les. Hyrox vraagt van de leerlingen een correct materiaalgebruik, veilig bewegen, afspraken respecteren en een circuitorganisatie volgen.

LPD 9 De leerlingen helpen medeleerlingen in verschillende bewegingsdomeinen (ondersteunende rol).

- ⇨ Hyrox sluit aan bij dit leerplandoel omdat leerlingen elkaar ondersteunen tijdens bewegingsopdrachten door feedback te geven, aan te moedigen en samen te werken in duo- en circuitvormen. Ze nemen hierbij een actieve en ondersteunende rol op. Vooral in les 2, de techniekles, geven ze elkaar feedback via ondersteunende taakkaarten of kijkwijzers om de techniek van de oefeningen in te oefenen en verbeteren. Als leerlingen in les 4, de simulatieles, kiezen voor de partner- of groepsvorm moeten leerlingen elkaar coachen en motiveren.

LPD 10 De leerlingen geven en ontvangen feedback in verschillende bewegingsdomeinen (ondersteunende rol).

- ⇨ In les 2, de techniekles, komt dit sterk aan bod. Leerlingen kunnen elkaar feedback geven via ondersteunende taakkaarten of kijkwijzers op houding, techniek, tempo en uitvoering van oefeningen.

LPD 11 De leerlingen nemen leiding en aanvaarden leiding in verschillende bewegingsdomeinen (ondersteunende rol).

- ⇨ Binnen duo- en groepsopdrachten krijgen leerlingen kansen om leiding te nemen, bijvoorbeeld door een oefening uit te leggen of feedback te geven bij een station. Tegelijk leren ze instructies van anderen aanvaarden en samenwerken binnen een groep.

LPD 12 De leerlingen hanteren bij het uitvoeren van verschillende rollen principes van verantwoord en veilig gedrag.

- ⇨ Hyrox sluit aan bij dit leerplandoel omdat leerlingen tijdens verschillende rollen, zoals deelnemer, coach of organisator, principes van veilig en verantwoord gedrag toepassen. In deze les leren ze correct omgaan met materiaal, veiligheidsafspraken naleven en medeleerlingen op een veilige en respectvolle manier ondersteunen. Veiligheid is essentieel bij vermoeidheid, intensieve belasting, materiaalgebruik en ruimtegebruik.

LPD 13 + De leerlingen verleggen hun grenzen op veilige wijze.

- ⇨ Misschien wel het mooiste persoonsdoel binnen Hyrox. Hyrox draait rond doorzetten, mentale weerbaarheid, persoonlijke uitdaging, grenzen leren kennen en respecteren. Leerlingen ervaren succes op hun eigen niveau terwijl veiligheid bewaakt blijft.

Enkel LPD 7 (de leerlingen passen technieken voor eerste hulp toe in een gesimuleerde leeromgeving) is naar mijn mening minder rechtstreeks van toepassing, omdat de focus eerder bij andere aspecten ligt. Hoewel veiligheid en blessure uiteraard belangrijk blijft binnen Hyrox, zou het kunnen geïntegreerd worden in een uitgebreidere lessenreeks. Dat is in deze lessenreeks niet het hoofddoel.

1.3. Lesopbouw

1.3.1. Beginsituatie

Als je een lessenreeks Hyrox wilt organiseren, is het eerst en vooral belangrijk om als leerkracht zelf een inschatting te maken over de beginsituatie van je klas. Niet iedere klas en leerling is namelijk hetzelfde, dus dat vraagt een andere aanpak. Denk op voorhand na over enkele vragen.

- Wat is het fysieke niveau van de leerlingen (betreffende conditie/ uithoudingsvermogen en kracht)?
- Welke motorische vaardigheden beheersen de leerlingen al?
- Hebben de leerlingen ervaring met functionele training of fitness? Sommigen misschien wel, anderen niet. Hoe ga ik dit aanpakken in mijn les zodat iedereen bijleert?
- Zijn er leerlingen met blessures of medische beperkingen? Zo ja, hoe kan ik die leerlingen ook betrekken bij mijn les?
- Hoe groot zijn de niveauverschillen binnen de klas?
- Wat is de motivatie van de leerlingen ten opzichte van uitdagende of competitieve activiteiten?

Leerlingen beschikken over **uiteenlopende motorische vaardigheden** en **fysieke fitheid**. Sommige leerlingen zijn actief in een sportclub en hebben ervaring met kracht- en duurtraining, terwijl andere leerlingen enkel op school sporten tijdens de lessen LO. Hierdoor zijn de verschillen in uithoudingsvermogen en kracht vaak groot. Vooral op het vlak van uithoudingsvermogen zijn er merkbaar grote verschillen tussen leerlingen, dit wordt al snel duidelijk wanneer je een coopertest of shuttle run test afneemt. In klassen waar het algemene conditieniveau lager ligt, is het aangewezen om de lessenreeks Hyrox pas te organiseren nadat er gedurende een langere periode doelgericht aan het uithoudingsvermogen is gewerkt. Veel leerkrachten LO plannen aan het begin van het schooljaar een atletiekperiode, waarin onder andere uithoudingslopen aan bod komt. Het is interessant om de lessenreeks Hyrox te laten aansluiten op deze periode, op die manier krijgen de leerlingen eerst de kans om hun cardiovasculaire uithoudingsvermogen te verbeteren en bouwen ze stapsgewijs verder op de reeds ontwikkelde conditie.

De meeste leerlingen kennen het concept Hyrox ondertussen wel maar zijn doorgaans niet echt vertrouwd met functionele oefeningen zoals burpees, lunges, squats. De combinatie van hardlopen met functionele oefeningen is voor velen echter helemaal nieuw en vraagt een **geleidelijke opbouw**.

Ook op vlak van **motivatie** kunnen er grote verschillen zijn tussen leerlingen. Waar sommige leerlingen zich laten motiveren door het competitieve karakter van Hyrox en het behalen van snelle tijden, kan dit voor andere leerlingen net demotiverend werken. Om hierop in te spelen, is het belangrijk om te **differentiëren** in de manier waarop succes wordt ervaren. Als leerkracht kies jij en benoem je ook dat de nadruk ook wordt gelegd op persoonlijke vooruitgang en dus het verbeteren van de eigen prestaties, maar ook het correct uitvoeren van de oefeningen, in plaats van enkel op winnen of de snelste tijd neerzetten. Daarnaast kunnen samenwerkingsvormen, zoals werken in duo's of kleine groepen, ervoor zorgen dat leerlingen elkaar ondersteunen en motiveren. Op die manier krijgt elke leerling de kans om succes te ervaren, ongeacht zijn of haar fysieke niveau of competitieve ingesteldheid. Differentiatie is dus altijd noodzakelijk. Ook het parcours kan eenvoudig aangepast worden aan het niveau van de leerlingen door afstanden, gewichten en intensiteit te variëren. Meer inspiratie hierover, vind je verder in deze praktijkgids.

Kort samengevat, dient de leerkracht rekening te houden met onderstaande **aandachtspunten** voor het opbouwen van een les:

- ⇨ Grote verschillen in fysieke fitheid tussen leerlingen.
- ⇨ Differentiatie is noodzakelijk om succeservaringen voor alle leerlingen te creëren.
- ⇨ Verschil in motivatie door het uitdagende en competitieve karakter.
- ⇨ Veiligheid en correcte uitvoering van de oefeningen krijgen prioriteit boven snelheid.

Het correct inschatten van de beginsituatie sluit aan bij een didactische aanpak waarbij de voorkennis, vaardigheden, motivatie en context van de leerlingen het uitgangspunt vormen voor de opbouw van de les en de toepassing van differentiatie.

1.3.2. Organisatie en instructie

Ten tweede is het belangrijk om vooraf goed na te denken over de organisatie, aangezien Hyrox ook op organisatorisch vlak een doordachte planning vraagt.

Hierboven sprak ik reeds dat het aangewezen is om Hyrox te organiseren na een lessenreeks waarbij er wordt gewerkt aan uithoudingsvermogen. Wanneer een deel van de les buiten wordt georganiseerd, spelen de weersomstandigheden een belangrijke rol. Je wilt vermijden dat leerlingen in regenachtige of extreem warme omstandigheden moeten lopen. Daarom lijkt het aangewezen om de lessenreeks in het voorjaar of het najaar te plannen. In deze periodes zijn de temperaturen doorgaans aangenaam en is de kans op extreme weersomstandigheden kleiner, wat de kwaliteit en het comfort van de lessen ten goede komt. Sommige leerkrachten zullen kiezen om het cardiogedeelte buiten te organiseren, omwille van infrastructurele redenen. Er komt meer plaats vrij binnen in de sporthal voor de ‘stations’, en leerlingen lopen buiten waardoor ze meer zuurstof krijgen.

Om de les vlot en veilig te laten verlopen, wordt het materiaal **vooraf klaargezet** door de leerkracht in een **circuitopstelling** om zo weinig mogelijk tijd te verliezen. Na afloop kan het materiaal wel gezamenlijk worden opgeruimd. Elke oefenzone is duidelijk afgebakend en voorzien van het benodigde materiaal. Zorg ervoor dat de loopzone niet door de verschillende krachtoefenstations loopt, op die manier lopen de leerlingen die lopen niet in de weg van de leerlingen die krachtoefeningen uitvoeren. Organiseer de loopzone bij voorkeur langs de buitenrand van de sportzaal. Een nog betere optie is om via een doorgang naar buiten te lopen, zodat het loopgedeelte buiten kan plaatsvinden. Ook deze zone moet duidelijk afgebakend worden en bij voorkeur heb je als leerkracht te allen tijde zicht op deze zone.

De meeste scholen beschikken niet over Hyrox-materiaal zoals sleeën of ski-ergometers, daarom is het nodig om alternatieve materialen te gebruiken zoals plinten, krachtballen, touwen of banken. Hierdoor blijft de les haalbaar zonder afbreuk te doen aan de doelstellingen. Indien specifieke Hyrox-materialen, zoals een sled of ski-ergometer, niet beschikbaar zijn, worden geschikte alternatieven voorzien.

Hieronder zie je de vertaling van de officiële Hyrox-materialen naar de **Hyrox @ School materialen**:

Officiële Hyrox oefening	Hyrox @ School oefening
SkiErg	- Battle rope slams met touwen - Weerstandsband rond klimraam vastmaken en trekkende beweging maken zoals bij SkiErg - Push-ups
Sled push	- Een plint vooruit duwen (met extra gewicht erop) - Valmatten omduwen
Sled pull	- (Zware) kettlebell naar je toetrekken op lange gymnastiekmat - Je vooruit trekken op een bank - Touwtrekken
Burpee broad jumps	- Dezelfde oefening - Frog jumps (gebruikt Youngstars voor deze oefening)
Rowing	- TRX vastmaken aan het klimraam en TRX rows uitvoeren - Ring row met gymnastiekringen - Inverted row met rekstok
Farmer's carry	Dezelfde oefening met alternatief materiaal: supermarktzakken vullen met waterflessen, …
Sandbag lunges	Dezelfde oefening met alternatief materiaal: lunges met boekentas op de rug, …
Wall balls	- Dezelfde oefening met lichte krachtballen - Wall balls met voetballen - Squats bodyweight (gebruikt Youngstars voor deze oefening)

Andere oefeningen die ook nog kunnen gebruikt worden:

- Sportraam op en af klimmen

- Over de plint kruipen/ springen
- Wendsprongen over de bank
- Hangen aan rekstok en knee tucks
- Roll-ins op matje

De les start altijd met een gezamenlijke uitleg waarin het doel van de les, de opstelling van het parcours en de verschillende oefeningen worden toegelicht. Er wordt ook herhaald wat er in de vorige les aan bod kwam en wat de leerlingen daarvan onthouden hebben. De leerkracht demonstreert elke oefening en legt de nadruk op een correcte en veilige uitvoering. Er moet zeker voldoende aandacht besteed worden aan het veilig uitvoeren van de oefeningen. Leerlingen krijgen de kans om vragen te stellen voordat ze aan het circuit beginnen.

Tijdens de simulatieles les werken de leerlingen individueel, per twee of in kleine groepen. Ze roteren volgens een vaste volgorde tussen de verschillende stations. De leerkracht observeert de uitvoering, geeft gerichte feedback en differentieert waar nodig door oefeningen eenvoudiger of uitdagender te maken. Zo kunnen alle leerlingen op hun eigen niveau deelnemen en blijft de les georganiseerd, veilig en motiverend. Het is belangrijk dat de leerkracht regelmatig een **leergesprek** voert met je leerlingen: bevraag wat goed gaat, wat moeilijk is, waarom we kiezen voor bepaalde oefeningen, etc. Naast het funaspect is het ook belangrijk dat leerlingen begrijpen waarom dergelijke oefeningen goed zijn en ze de link kunnen leggen naar realistische bewegingen uit het dagdagelijks leven.

1.3.3. Inleiding of motivatiefase

De inleiding van een les wordt ook wel de motivatiefase genoemd omdat het doel is om leerlingen te prikkelen, nieuwsgierig te maken en hen voor te bereiden op het lesonderwerp. Door de les te starten met een uitdagende en speelse activiteit wordt de interesse van de leerlingen gewekt en neemt hun betrokkenheid vanaf het begin toe. Een motiverende start creëert een positieve leeromgeving en stimuleert leerlingen om zich gedurende de volledige les actief in te zetten. Daarnaast is het ook van belang dat de spieren voldoende opgewarmd zijn vooraleer er aan de Hyrox gestart wordt.

1. Speelse opwarmingen op muziek, in groep of in een kleine competitievorm.

- “Bring Sally Up”: Een fitness-uitdaging waarbij je een oefening zoals squats uitvoert op het liedje Flower van Moby. De leerlingen bewegen omhoog bij de tekst "Bring Sally up" en omlaag bij "Bring Sally down". Het nummer duurt zo'n 3,5 minuut en bevat 33 keer de opdracht, de leerkracht kiest zelf hoelang de oefening duurt en hoeveel keer de leerlingen de oefening moeten uitvoeren. Voorbeeld: https://www.youtube.com/watch?v=bql6sIU2A7k.

- Hyrox-tikkertje: Leerkracht kiest een tikker, de overige leerlingen lopen vrij door de zaal en proberen niet aangetikt te worden. Wanneer een leerling wordt aangetikt, voert hij of zij eerst aan de zijkant van de zaal een oefening uit voordat hij of zij opnieuw mag deelnemen aan het spel. Variaties: vijf burpees, tien squats, tien mountain climbers, vijf push-ups of twintig jumping jacks. Na het uitvoeren van de oefening mag de leerling weer verder spelen. Differentiatie: meerdere tikkers kunnen toegevoegd worden indien nodig.

- Dobbelsteen gooien: Verdeel de klas in 4 groepen en geef elk groepje een dobbelsteen mee. Elke groep start in een hoek van de zaal. Bij de eerste ronde is de oefening squats, tweede ronde is het burpees, derde ronde is het lunges, etc. De leerlingen gooien om de beurt met de dobbelsteen, voeren de bijhorende oefening uit en lopen daarna één rondje door de zaal voordat de volgende leerling aan de beurt is. Het aantal ogen dat het groepje gooit, is het aantal keer dat de oefening moet uitgevoerd worden.

- Hyrox-memory: Leg kaartjes met verschillende oefeningen verspreid door de zaal. Om de beurt loopt een leerling naar het hoopje kaartjes en probeert een dubbel paar te vinden. Als hij of zij een dubbel paar heeft gevonden, loopt hij of zij terug naar de groep en voert de oefening samen met de groepsleden uit. Mogelijke opdrachten zijn vijftien squats, tien burpees, vijf push-ups of twintig mountain climbers. Vervolgens vertrekt de volgende leerling. Welke groep heeft op het einde de meeste kaartjes?

2. Een **fullbody mobility** opwarming is ook aangeraden vooraleer je aan de les begint. Overloop van kop tot teen om alles eens los te maken en rond te draaien, denk aan zones zoals de nek, schouders, borst, heupen, knieën, enkels en tenen.

- GTS (ground-to-stand) of grond-tot-stand-oefeningen: is een beweging voor het hele lichaam waarmee je traint om veilig op te staan vanaf de vloer. Het versterkt je beenspieren, rompstabiliteit (core) en heupmobiliteit.

    - Bear crawl to plank to stand: Start op handen en knieën. Til je knieën een paar centimeter van de grond (beerhouding). Loop met je handen achteruit naar je voeten toe, breng je heupen omhoog en rol je rug wervel voor wervel op tot je rechtstaat.
      Voorbeeld: https://www.youtube.com/shorts/aSvF7_DPu3s.

    - Squat to stand: Een dynamische stretchbeweging die je hamstrings, bilspieren en heupen opwarmt. Je begint met het vastpakken van je tenen, zakt dan door je heupen in een diepe hurkzit, en strekt daarna je benen weer omhoog.
      Voorbeeld: https://www.youtube.com/shorts/Tll8pR3Hc-E.

    - Turkish get-up (met kettlebell of waterfles): Je ligt op je rug met een gewicht in één hand gestrekt boven je. Via een reeks gecontroleerde stappen (rollen naar elleboog, steunen op hand, heupheffen, been eronderdoor trekken naar lunge) kom je tot stand terwijl het gewicht constant recht omhoog blijft wijzen.
      Voorbeeld: https://www.youtube.com/watch?v=13OVvvR7byo.

    - Prison burpee (zonder sprong): Je start rechtop, laat jezelf gecontroleerd zakken tot je plat op je buik ligt, en komt direct weer via handen en voeten dynamisch omhoog tot stand.
      Voorbeeld: https://www.youtube.com/watch?v=we5OJ7-zb48.

1.3.4. Kern of leerfase

De kern van een les wordt de leerfase genoemd omdat in dit middendeel de daadwerkelijke actie plaatsvindt: de leerlingen verwerven nieuwe kennis, oefenen nieuwe vaardigheden en verwerken de lesstof.

In de eerste les gaan de leerlingen **kennismaken** met Hyrox via een **Actionbound** of een **oriëntatieloop**. Zonder dat ze het beseffen, voeren ze eigenlijk al een mini-Hyrox uit: ze lopen van post naar post en voeren bij elke post een oefening uit. Een Actionbound is een leuke en interactieve werkvorm, maar vereist de beschikbaarheid van iPads of smartphones. Indien deze niet voorhanden zijn, kan dezelfde doelstelling eenvoudig bereikt worden met een oriëntatieloop.

In de tweede les ligt de focus op het **correct uitvoeren** van de acht verschillende Hyrox-**oefeningen**. De leerlingen werken in duo's en evalueren elkaar aan de hand van fiches. Daarbij besteden ze aandacht aan de juiste techniek, uitvoering en lichaamshouding.

Tijdens de derde les worden de **krachtoefeningen gecombineerd** met de **loopstukken**. Op die manier ervaren de leerlingen voor het eerst hoe het is om afwisselend te lopen en oefeningen uit te voeren, zoals tijdens een echte Hyrox. Deze les kan zowel in parcoursvorm als in estafettevorm georganiseerd worden.

In de laatste les staat de **Hyrox-simulatie** centraal. Hiervoor wordt uitgegaan van ongeveer 35 minuten actieve leertijd. Elke leerling of elk duo krijgt een nummer toegewezen dat overeenkomt met een startoefening. Na de eerste loopronde begint de deelnemer aan deze oefening. Vervolgens doorloopt iedereen de volledige flow in de aangegeven volgorde, totdat hij of zij opnieuw bij de eigen startoefening uitkomt. Om de leerlingen te ondersteunen, hangen op verschillende plaatsen in de zaal fiches met de volledige volgorde van de oefeningen, zodat zij hier indien nodig naar kunnen terugkijken.

Doorheen de lessen kunnen altijd extra looptussendoortjes worden toegevoegd, maar idealiter hebben de leerlingen vooraf al gewerkt aan hun algemene uithoudingsvermogen. Hierdoor kan tijdens deze lessenreeks de nadruk liggen op het correct uitvoeren van de stations en de combinatie van lopen en krachtuithouding, in plaats van op het opbouwen van de basisconditie.

1.3.5. Slot of evaluatiefase

Het slot van de les heet de evaluatiefase omdat de leerkracht op dit moment nagaat of evalueert als de lesdoelen zijn bereikt. De leerkracht blikt samen met de leerlingen terug op het leerproces waarbij samen wordt besproken wat er is geleerd en waar moeilijkheden lagen. In de lessenreeks Hyrox zal het slot altijd bestaan uit een combinatie van stretching aangevuld met een onderwijsleergesprek. Tijdens deze fase wil je vooral dat de leerlingen tot rust komen na een intensieve les door een rustig slot van de les te voorzien.

Tijdens het stretchen kan je een **onderwijsleergesprek** voeren met je leerlingen waarbij je hun bevindingen bevraagt:

- Was het leuk, vond je het tof?
- Wat verliep moeilijk?
- Wat heb je tijdens deze les geleerd?
- Waar ga je de volgende keer beter op letten?

Na een intensieve Hyrox-training is het essentieel om tijd te nemen voor **statische stretching**. Dit helpt je spieren te ontspannen, de flexibiliteit te verbeteren en het risico op spierpijn en blessures te verminderen. Focus vooral op de spieren die tijdens de training zwaar belast zijn, zoals de quadriceps, hamstrings, kuiten, heupflexoren, rug en schouders. Houd elke stretch 20 tot 30 seconden vast per kant en zorg dat je niet stuitert. Stretchen mag licht ongemakkelijk voelen, maar het mag geen pijn doen. Door regelmatig te stretchen, herstel je sneller en kun je optimaal presteren voor de volgende training.
Voorbeelden:

- Couch stretch
- Standing quad stretch
- Seated hamstring stretch
- Standing calf stretch
- Figure 4 stretch
- Doorway chest stretch

- Lat stretch
- Child’s pose

1.3.6. Didactische werkvormen

De officiële Hyrox kent verschillende wedstrijdformats die aansluiten bij diverse doelgroepen en niveaus:

1. Individual Open: Deze variant is bedoeld voor sporters van ieder niveau. De gewichten en het aantal herhalingen zijn afgestemd op het brede publiek, waardoor deelname laagdrempelig is.
2. Individual Pro: Gevorderde en ervaren atleten kiezen voor de Pro-categorie, waarbij de oefeningen uitgevoerd worden met zwaardere gewichten. Dit format vraagt meer fysieke kracht en trainingservaring.
3. Doubles: Hierbij vorm je een team van twee personen. Samen verdelen jullie de oefeningen, terwijl beide deelnemers de volledige hardloopafstand afleggen. Doubles zorgen voor meer samenwerking en tactiek. Men kan zich inschrijven voor drie specifieke duo-categorieën binnen de Doubles wedstrijdvorm: Duo Women, Duo Men en Duo Mixed.
4. Bij Duo Women bestaat het team uit twee vrouwelijke deelnemers die de oefeningen uitvoeren met gewichten en herhalingen afgestemd op de vrouwenklasse.
5. Duo Men is bedoeld voor teams van twee mannelijke deelnemers, waarbij de gewichten en herhalingen aangepast zijn aan de mannenklasse.
6. Duo Mixed teams bestaan uit één mannelijke en één vrouwelijke deelnemer. Bij deze mixed teams gelden vaak de gewichten en herhalingen die voor de mannenklasse zijn vastgesteld, wat vraagt om een tactische verdeling van de inspanningen tussen de partners.
7. Relay: Teams van vier delen de race op; ieder lid doet twee van de acht oefeningen en rent tweemaal één kilometer. Dit format legt de nadruk op teamwork en strategie, en is populair bij groepen vrienden, collega’s of familie.

In een schoolcontext gaan we gebruik maken van 3 oefenvormen:

1. Individueel

2. Duo of groep
3. Op tijd



HYROX[AT]SCHOOL VORMEN



INDIVIDUEEL

Vaste aantallen, elk voor zich + differentiaties in hoogte, afstand en gewicht.

DUO/GROEP

Werk per 2, bij elke oefening moeten ze samen tot het gevraagde aantal komen. Er moet minstens 1 wissel zijn. Er mag maar 1 persoon ter gelijk bezig zijn.

OP TIJD

Lopen = uitlopen (afstand maakt niet uit) maar de oefeningen houden ze bij in aantallen.
bv. 2min lopen + 3min oefening (=50 lunges) + 1min rust.

1.3.7. Specifieke aandachtspunten, spelregels en tips

Aandachtspunten:

- ⇨ Om de lessenreeks veilig en gestructureerd te laten verlopen, is het belangrijk om iedere les vooraf **duidelijke afspraken** te maken met je leerlingen. Duidelijke afspraken zorgen er niet alleen voor dat de lessen efficiënt verlopen, bovendien dragen ze bij aan een positieve leeromgeving waarin alle leerlingen op een verantwoorde manier kunnen deelnemen.

- ⇨ Besteed voldoende **aandacht** aan een uitgebreide **opwarming** en **cooling-down**. Elke les wordt gestart met een gerichte opwarming, waarin de spieren en gewrichten worden voorbereid op de inspanning. Op het einde van de les wordt voldoende tijd voorzien voor een cooling-down, zodat het lichaam geleidelijk kan herstellen en tot rust komen.

- ⇨ **Veiligheid** primeert altijd en gaat boven alles.

- ⇨ De nadruk ligt op een **correcte uitvoering**, waarbij de leerkracht de oefeningen vooraf zelf eerst eens demonstreert. De kwaliteit van de beweging primeert op snelheid of het neerzetten van een snelle eindtijd. Ik raad zelf aan om niet te evalueren op tijd, zoals bij een echte Hyrox, maar op doorzettingsvermogen, samenwerken en het voltooien van de gekozen variatie/ werkvorm.

- ⇨ **Observeer** als leerkracht voortdurend de uitvoering van de oefeningen en geef **gerichte feedback**. Tijdens de les wordt feedback gegeven door de leerkracht of peers (aan de hand van kijkwijzers) om een veilige en correcte uitvoering na te streven.

- ⇨ **Differentieer** waar nodig door afstanden, gewichten of het aantal herhalingen aan te passen aan het niveau van de leerling.

- ⇨ Voorzie voldoende **rust- en drinkmomenten**, zeker tijdens intensieve lessen zoals les 3 (combinatieles) en 4 (simulatieles).

- ⇨ Stimuleer en moedig leerlingen aan om op hun **eigen niveau** te werken en hun **persoonlijke vooruitgang** centraal te stellen boven competitiedrang.

Spelregels:

- ⇨ Veiligheid staat steeds voorop, wie op een onveilige manier met materiaal of andere leerlingen omgaat kan een time-out krijgen.
- ⇨ Respecteer altijd de aangegeven looprichting en volgorde van de oefeningen.
- ⇨ Er wordt pas gewisseld naar de volgende oefening wanneer het signaal wordt gegeven of de opdracht volledig is afgewerkt.
- ⇨ Materiaal wordt zorgvuldig gebruikt en na elk station netjes achtergelaten voor de volgende leerling of het volgende duo.
- ⇨ Bij pijn, duizeligheid of een blessure wordt de oefening onmiddellijk stopgezet en wordt de leerkracht verwittigd.
- ⇨ Leerlingen tonen respect voor elkaar en moedigen elkaar op een positieve manier aan.
- ⇨ Fair play staat centraal: leerlingen voeren alle opdrachten eerlijk uit en slaan geen onderdelen van het parcours over.

Tips voor leerkrachten:

- ⇨ Bereid je, zoals in een gewone LO-les, voor op materiaal die niet beschikbaar is of niet werkt. Test alles op voorhand en voorzie alternatieve oefeningen tijdens je voorbereiding zodat je niet voor verrassingen komt te staan.
- ⇨ Nummer de verschillende stations zodat het voor de leerlingen duidelijk en overzichtelijk is. Hang extra visuele afbeeldingen uit in je zaal van de Hyrox-volgorde, van de afstanden, van de herhalingen, etc. Als ze de flow even vergeten zijn tijdens de simulatie, kunnen ze hierop terugvallen.
- ⇨ Werk met kleine groepen om wachttijden te beperken.

- ⇨ Demonstreer tijdens de eerste les zelf elke oefening.
- ⇨ Gebruik als leerkracht een auditieve timer of fluitsignaal om het wisselmoment aan te geven.
- ⇨ Moedig zelf ook leerlingen aan elkaar positief te ondersteunen en aan te moedigen.

1.3.8. Differentiatie

Hyrox staat net bekend om zijn vaste structuur. De volgorde van de oefeningen is wereldwijd vastgelegd, wat zorgt voor een ‘eerlijke’ vergelijking tussen deelnemers. Toch is differentiatie, zeker in de les LO, een essentieel onderdeel om voor iedere leerling tot een succeservaring te komen. Aangezien leerlingen sterk kunnen verschillen in fysieke fitheid, motorische vaardigheden en motivatie, is het belangrijk dat iedere leerling op zijn of haar eigen niveau kan deelnemen. Dit kan door het **aanpassen** van **afstanden**, **gewichten**, het **aantal herhalingen** en zo de moeilijkheidsgraad van bepaalde oefeningen aan te passen. Op die manier wordt elke leerling voldoende uitgedaagd zonder de kans op overbelasting of demotivatie te vergroten.

Iedere leerling loopt telkens dezelfde afstand of gedurende dezelfde tijd. Kies een haalbare afstand (bv. 300 m) of een haalbare looptijd (bv. 3 minuten) die past bij het niveau van jouw klas. De bedoeling is dat leerlingen zich tussen de krachtoefeningen gedurende een korte periode cardiovasculair inspannen, de focus ligt dus niet op wie de grootste afstand aflegt. Kies voor elk station gewichten op maat, die aangepast zijn aan het niveau van de leerlingen. Vermijd te zware gewichten en voorzie waar mogelijk een regressie van de oefening. Bij wall balls kan je bijvoorbeeld een lagere doelhoogte aanduiden met krijtstrepen op de muur. Werken leerlingen in duo's, dan moeten ze minstens één keer van rol wisselen. Hoe ze de herhalingen onderling verdelen, mogen ze zelf afspreken. Zo kan een leerling die sterker is in wall balls bijvoorbeeld 30 van de 50 herhalingen uitvoeren, terwijl de andere leerling de resterende 20 doet. Een gelijke verdeling is dus niet noodzakelijk. De suggestiepijl op de oefenfiches geeft aan wanneer een wissel ongeveer aangewezen is. Laat leerlingen wisselen vóór ze te vermoeid raken.

Er wordt gewerkt met een **3-sterrensysteem**. Voor de start kiezen leerlingen welk niveau ze willen nastreven: 1 ster, 2 sterren of 3 sterren. Die keuze geldt voor de volledige Hyrox. Het is dus niet mogelijk om bij de ene oefening voor 2 sterren te kiezen en bij een andere oefening voor 1 ster. Benadruk als leerkracht dat leerlingen een realistische en haalbare sterrenkeuze maken. Het succesvol afwerken van alle oefeningen binnen het gekozen niveau is belangrijker dan het kiezen voor het hoogste aantal sterren.

1.4. Lessenreeks

1.4.1. Hyrox @ School

1.4.1.1. Les 1: introductieles

Les 1: introductieles
Focus: - Kennismaken met Hyrox-concept en wedstrijdverloop - De verschillende onderdelen: combinatie van lopen met 8 functionele krachtoefeningen - De basisprincipes van Hyrox
Lesdoelstellingen - Lln leggen uit wat Hyrox is. - Lln herkennen en benoemen de acht typische Hyrox oefeningen. - Lln werken samen en voeren opdrachten uit per 2. - Lln oefenen en verbeteren hun uithoudingsvermogen via speelse loopvormen of cardiotussendoortjes. - Lln reflecteren over welke onderdelen ze moeilijk of leuk vonden.
Materiaal - Tablets/ smartphones (1 per duo) of kaart van schooldomein bij geen gebruik van smartphones - QR-codes/ checkpoints bij stations - Klein materiaal: kegels, potjes, … - Hyrox-materiaal: gewichten, touwen, rugzakken, matjes, …

Opwarming
Tijdens les 1 wordt gestart met een korte, lichte opwarming. Daarna volgt de Actionbound/ oriëntatieloop, die het grootste deel van de les inneemt. Er wordt verwacht dat de leerlingen al vertrouwd zijn met Actionbound vanuit voorgaande lessen. Indien zij nog niet eerder met de app hebben gewerkt, is het aan te raden om de werking vooraf toe te lichten. Zo kan de lestijd optimaal benut worden en gaat er tijdens de les zo weinig mogelijk tijd verloren aan praktische uitleg. Organisatie: Alle leerlingen verzamelen in het midden van de zaal. Aan de ene kant van de zaal staat een groen potje en aan de andere kant een rood potje. De leerkracht stelt telkens een vraag of geeft een stelling. Afhankelijk van hun antwoord lopen de leerlingen naar het overeenkomstige potje. Bijvoorbeeld: ja = groen potje, nee = rood potje. Nadien keren ze telkens terug naar het midden van de zaal. Tijdens het lopen/ onderweg naar het potje voeren de leerlingen een bewegingsopdracht uit die door de leerkracht wordt gegeven. 1. Ken je Hyrox? Oefening: walking lunges. 2. Enkel volwassenen mogen deelnemen aan een Hyrox-wedstrijd. Oefening: 5 squats. 3. Hyrox kan je alleen doen, maar ook per twee. Oefening: grote sprongen met 2 voeten samen. 4. Hyrox bestaat enkel uit krachtoefeningen. Oefening: 3 burpees. …

Kern	
Organisatie: Lln in duo met één smartphone/ tablet per duo. Lkr heeft een Actionbound/ oriëntatieloop voorbereid. Bij elk station:	Inspiratie voor uitwerking van de Actionbound: <u>STATION 1 Burpee zone</u>

1. Scannen ze de QR-code of vinden ze een opdracht 2. Krijgen ze uitleg/ een vraag over een Hyrox onderdeel 3. Voeren ze een 'mini-challenge' uit 4. Lopen ze verder naar het volgende punt Tussen elk station is er een 'verplicht' loopstuk die op eigen tempo kan uitgevoerd worden: al lopend, al joggend of eventueel al wandelend, maar lkr maakt lln wel duidelijk dat het looptempo invloed heeft op hun totale tijd waarin ze de Actionbound uitvoeren. Dat dit tempo op het einde van de les invloed heeft, in combinatie met de correctheid van de uitgevoerde oefening, op de rangschikking van de duo's. Werk differentiatie naar boven of naar beneden uit. Maak duidelijk dat kiezen voor de differentiatie hen extra punten kan opleveren, maar de differentiatie naar beneden geen punten aftrekt. Voor minder sterke lln voorzie je: - Minder herhalingen - Lichtere gewichten/ bodyweight - Extra rust Voor sterkere lln voorzie je: - Een extra ronde - Zwaardere materialen - Bonusopdracht	Opdracht: 10 burpees per persoon (voeg filmpje toe waarin wordt getoond wat een burpee (-/+) is) Vraag: "Waarom is explosiviteit belangrijk in Hyrox?" Differentiatie: - step-back burpee +: burpee broad jump <u>STATION 2 Farmer's carry</u> Opdracht: draag 2 gewichten/ rugzakken zo snel mogelijk van kegel naar kegel en terug Differentiatie: - lichter gewicht + zwaarder gewicht, extra afstand <u>STATION 3 Lunges</u> Opdracht 3: walking lunges van kegel naar kegel Vraag: "Welke spieren gebruik je bij lunges?" Differentiatie: - zonder gewicht + met medicine ball, x aantal keer spronglunges <u>STATION 4 Core</u> Opdracht: zo lang mogelijk plank challenge - op knietjes + side plank

	<u>STATION 5 Cardio challenge</u> Opdracht: laddersprintjes, gooien met de dobbelsteen bepaalt het aantal lengtes Vraag: “Waarom is pacing belangrijk (lopen = niet gelijk aan sprinten, maar eerder het verdelen van je tempo)?”

Wat doe je met geblesseerde lln tijdens deze les?

Laat geblesseerde lln zeker niet aan de kant zitten zonder iets te doen. Gebruik hun situatie net als een leerkans door hen een actieve rol binnen de les te geven. Dit is het ideale moment om hen op een andere manier actief te betrekken, zodat ze zich nog steeds betrokken voelen bij de les. Dit kan bijvoorbeeld door hen verschillende rollen te geven, zoals:

- Scheidsrechter: regels uitleggen en eerlijkheid bewaken tijdens oefeningen of wedstrijden
- Tijdwaarnemer: klok bijhouden en scoren noteren indien nodig
- Coach (van een andere lln, duo of groepje): medelln bijsturen en motiveren
- Feedbackgever: medelln observeren aan de hand van fiches (met 2 à 3 aandachtspunten) en gericht tips geven over de uitvoering

Slot

Cooling-down oefening

Walk & talk: de lln wandelen rustig per twee enkele rondjes.

Instructie:

Kies iemand die niet jouw partner was daarnet en wandel op een rustig tempo enkele rondjes rond de zaal. Bespreek:

- *Wat vond je moeilijk?*
- *Wat vond je leuk?*
- *Vond je het uitdagend/ intensief/ saai/ …?*

<u>Onderwijsleergesprek</u>

- Wie wil iets delen over deze les?
- Welke oefening(en) herkende je?
- Welke oefening(en) kende je nog niet?
- Waarom moest je samenwerken in deze les? Waarom was samenwerking hier belangrijk?
- Wie kan mij uitleggen wat Hyrox is?
- Waaruit bestaat Hyrox, welke onderdelen?
- Welke fysieke eigenschappen heb je nodig om Hyrox uit te voeren?

Hyrox = vaste combinatie van lopen (cardio) + functionele fitness oefeningen (kracht).

Oefeningen zoals: sled push, lunges, wall balls, roeien, burpees, farmer's carry -> demo lkr.

Wereldwijd een bekend sportconcept (aan het worden).

Altijd afwisselend een afstand lopen en 1 functionele krachtoefening.

Werken op eigen niveau.

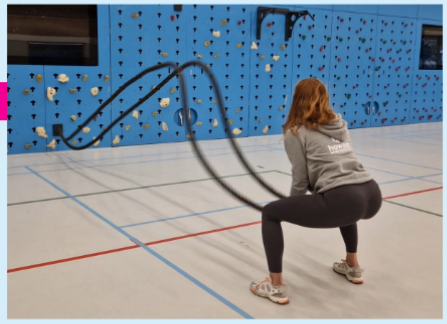
Doorzetting en teamwork.

Lkr toont vast format en legt uit a.d.h.v. de fiche HYROX @ SCHOOL (zie bijlage hieronder).

HYROX @ SCHOOL

START

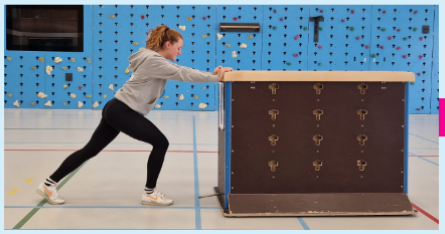
lopen



1 battle-rope slams

lopen

2 plint duwen



lopen



3 touw-trekken

lopen

4 burpee broad jumps



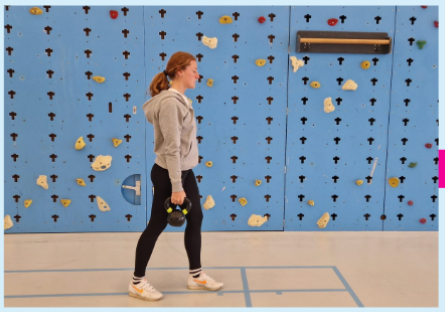
lopen



5 TRX row

lopen

6 farmer walk



lopen



7 lunges

lopen

8 wall balls



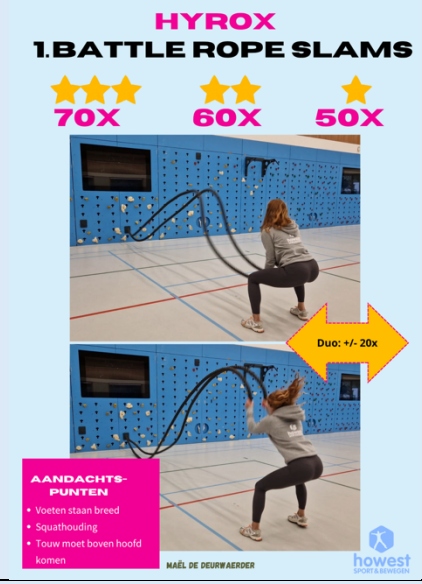
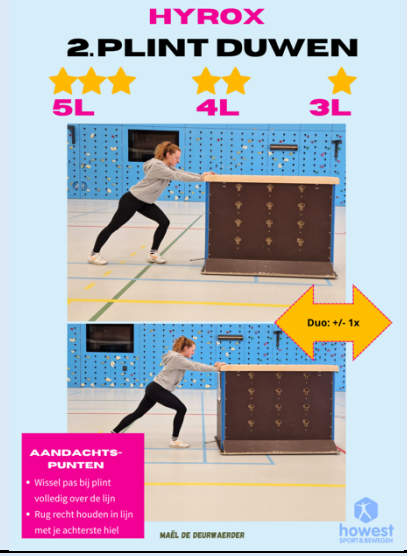
FINISH

howest SPORT & BEWEGEN

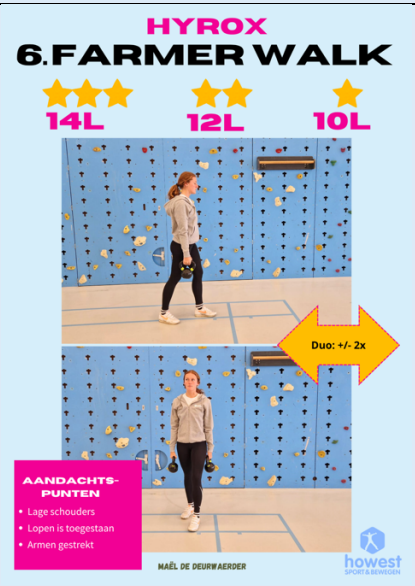
1.4.1.2. Les 2: techniekles

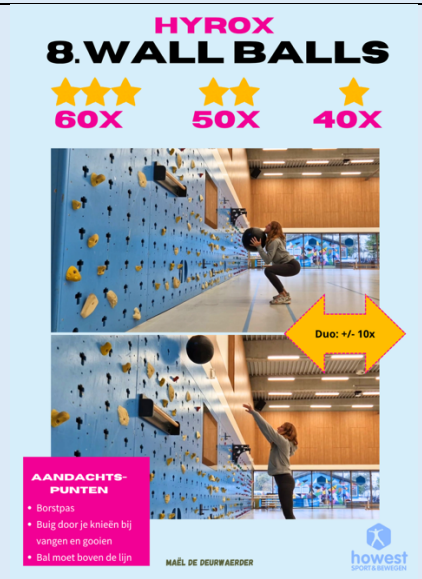
Les 2: techniekles
Focus: - Technische uitvoering van de 8 Hyrox-oefeningen aanleren en verbeteren - Bewegingskwaliteit > snelheid - Blessurepreventie
Lesdoelstellingen - Lln oefenen en verbeteren hun techniek (aan de hand van feedback). - Lln benoemen de typische 8 Hyrox-oefenigen. - Lln benoemen veelvoorkomende fouten en kunnen deze corrigeren bij andere leerlingen. - Lln leggen de correcte uitvoering van de Hyrox-oefeningen uit. - Lln werken samen en voeren opdrachten uit per 2. - Lln aanvaarden feedback van peers en passen deze toe op hun eigen functioneren. - Lln reflecteren over welke onderdelen ze moeilijk of leuk vonden.
Materiaal - Kijkwijzers/ fiches - Klein materiaal: kegels, potjes, … - Hyrox-materiaal: gewichten, touwen, rugzakken, matjes, … - iPad/ tablets of smartphones

Opwarming
Hyrox-memory Lkr verdeelt de klasgroep in 2 groepen die tegen elkaar lopen. Lkr legt kaartjes met verschillende oefeningen verspreid door de zaal. Om de beurt loopt één leerling van elk groepje naar het hoopje kaartjes en probeert een dubbel paar te vinden. Als hij of zij een dubbel paar heeft gevonden, loopt hij of zij terug naar de groep en voert de oefening samen met de groepsleden uit. Vervolgens vertrekt de volgende leerling. Mogelijke opdrachten zijn: - 15 squats - 10 burpees - 5 push-ups - 20 mountain climbers - ... Welke groep heeft op het einde de meeste kaartjes verzameld?
Kern
Organisatie: Lkr overloopt klassikaal alle Hyrox-oefeningen en geeft instructies + demo. Lkr kiest nadien zelf de duo's (heterogeen niveau: 1 sterke lln werkt samen met een minder sterke lln). Het duo krijgt een fiche mee en verplaatst zich naar bijhorende station in de zaal. Opdracht: Lees samen aandachtig de techniekfiche en bestudeer de oefening. 1 leerling voert uit, andere leerling observeert + geeft feedback. Nadien draaien de rollen om. Op het fluitsignaal van de lkr (bv. na 5 min), legt elk duo zijn oefening in één minuut uit aan een ander duo. Nadien wisselen de duo's eventueel van fiche zodat meerdere onderdelen aan bod komen. Duo's kunnen ook doorschuiven naar station ernaast. Er kan ook eens gewisseld worden van partner zodat je eens van iemand anders feedback krijgt.

	Oefening	Kijkwijzer + aandachtspunten	
	SkiErg		
	Sled push		

	Sled pull		
	Burpee broad jumps		

	Rowing		
	Farmer's carry		

	Lunges		
	Wall balls		

Procesevaluatie

Als lkr zou ik **2 evaluatiemomenten** voorzien in deze lessenreeks: eentje halverwege en eentje op het einde van de lessenreeks. Wie niet van nature het sterkst of snelst is tijdens de Hyrox-simulatie in les 4, kan toch ook punten verdienen met inzet. Het is belangrijk om lln te blijven motiveren en benadrukken dat wie goed oefent, feedback gebruikt en zichtbaar vooruitgaat ook heel wat punten kan verdienen. Op het einde van deze les krijgen de lln 10 minuutjes de kans om zichzelf te filmen met de iPad terwijl ze een aantal Hyrox-oefeningen uitvoeren. Ze dienen de filmpjes nadien in via Smartschool. Hiermee maak je heel duidelijk dat de uitvoering op het einde niet het belangrijkste is. Inspiratie van de manier waarop je kan evalueren:

Rubric / puntenverdeling

Onderdeel	**Punten**
Actieve inzet tijdens de les	/2
Feedback geven aan medeleerlingen	/2
Feedback ontvangen en toepassen	/2
Technische uitvoering eindopdracht	/4
Totaal	**/10**

Of je kan ook kiezen om er een stukje zelfreflectie in te steken. Dit vraagt iets meer organisatie van je les op voorhand. Laat leerlingen aan het begin van de les hun moeilijkste oefening, die ze zich herinneren uit de vorige les, kort filmen. Na de techniekles filmen ze dezelfde oefening opnieuw. Daar kun je bijvoorbeeld een korte reflectievraag aan koppelen: welke feedback heb je gekregen van je medelln en wat heb je hiervoor aangepast aan je techniek? Hun antwoord op deze vraag kunnen ze invullen onder opdrachten ‘opmerkingen’ of ‘extra’ wanneer ze het filmpje indienen op Smartschool.

Rubric / puntenverdeling

Onderdeel	**Punten**
Actieve inzet tijdens de les	/4

Feedback geven aan medeleerlingen	/4
Feedback ontvangen en toepassen	/4
Technische uitvoering eindopdracht	/6
Reflectie op eigen leerproces	/2
Totaal	**/20**

Wat doe je met geblesseerde lln tijdens deze les?

Laat geblesseerde lln zeker niet aan de kant zitten zonder iets te doen. Gebruik hun situatie net als een leerkans door hen een actieve rol binnen de les te geven. Dit is het ideale moment om hen op een andere manier actief te betrekken, zodat ze zich nog steeds betrokken voelen bij de les. Dit kan bijvoorbeeld door hen de rol te geven, zoals:

- Coach (van een andere lln, duo of groepje): medelln bijsturen en motiveren
- Feedbackgever: medelln observeren aan de hand van fiches (met 2 à 3 aandachtspunten) en gericht tips geven over de uitvoering

Slot

Stretchen, 30 seconden aanhouden:

- Quadriceps stretch
- Hamstring stretch
- Kuit stretch
- Heupbuiger stretch: lunge stretch
- Bilspier of piriformisstretch: figure 4
- Borst stretch
- Schouder stretch
- Rug stretch: child’s pose

Onderwijsleergesprek

Bespreek in groep:

- Welke 8 oefeningen komen steeds terug in Hyrox?
- Waarop moet je letten bij het uitvoeren van oefening … ?
- Geef mij enkele aandachtspunten van oefening …
- Welke oefening vond je moeilijk?
- Welke oefening vond je leuk?
- Waarom is een goede techniek belangrijker dan alleen zo snel mogelijk werken?
- Waarom was samenwerken in deze les belangrijk?

1.4.1.3. Les 3: combinatieles

Les 3: combinatieles
Focus: - Leren schakelen tussen lopen en functionele oefeningen - Opbouwen naar een wedstrijdsimulatie
Lesdoelstellingen - Lln oefenen en verbeteren hun uithoudingsvermogen via korte en speelse loopvormen. - Lln werken samen en voeren opdrachten uit per 2. - Lln tonen doorzettingsvermogen als het uitdagend wordt. - Lln reflecteren over welke onderdelen ze moeilijk of leuk vonden.
Materiaal - Kijkwijzers/ fiches - Klein materiaal: kegels, potjes, … - Hyrox-materiaal: gewichten, touwen, rugzakken, matjes, … - Dobbelstenen - Stopwatch - Whiteboard - Muziekbox

Opwarming
Gooi je fit! Verdeel de klas in 4 groepen en geef elk groepje een dobbelsteen mee. Elke groep start in een hoek van de zaal. Op het signaal van de lkr gooit 1 lln van elk groepje met hun dobbelsteen, voeren een Hyrox oefening uit en lopen daarna in groep één rondje rond de zaal tot ze weer bij hun postje komen. Het aantal ogen op de dobbelsteen dat de lln gooit, is het aantal keer dat de oefening moet uitgevoerd worden. De lln die de dobbelsteen gooit, wisselt telkens zodat iedere lln eens gegooid heeft. 1. Oefening 1 : squats 2. Oefening 2: burpees 3. Oefening 3: lunges 4. …
Kern
De leerkracht kiest een creatieve invulling voor de combinatie van cardio- en krachtgerichte oefeningen die past bij de klasgroep. Het is belangrijk om spelvormen te selecteren die aansluiten bij het niveau en de mogelijkheden van de klasgroep. Daag lln uit door voldoende differentiatie aan te bieden en voorzie waar nodig regressies, zodat ook lln met een lager niveau succeservaringen kunnen opdoen. Hieronder vind je enkele spelvormen ter inspiratie. Gebruik muziek als extra motiverend element bij oefeningen waar mogelijk. Laat lln eventueel zelf de playlist samenstellen, maar controleer deze wel op voorhand dat de muziek geschikt is.
Hyrox estafette Organisatie: Lkr maakt teams van 4 à 6 lln en zet een parcours uit met verschillende stations: - 1 rondje lopen rond de zaal - 10 squats (+: met extra gewicht) - Mat/ turnmat vooruit trekken - 10 wall balls

- ...

Opdracht:
Het team moet als eerste alle opdrachten voltooien. Je kunt de lln zelf laten bepalen wie welk onderdeel doet. Doe dit nog een ronde maar geef ieder team nu 3 jokerkaarten waarmee ze een opdracht mogen overslaan, ze weten niet hoeveel tijd een joker hen uiteindelijk oplevert. Het eerste team dat alle opdrachten voltooit heeft, wint.

Hyrox tabata work-out

Organisatie
Alle lln staan verspreid in de zaal. Een eerste ronde kan je de lln zelfstandig laten werken, bij ronde twee kunnen ze in duo werken en als laatste ronde per 3 waarbij ze zelf kiezen hoe ze de opdrachten verdelen.

Opdracht:
Lln voeren een tabata work-out waarbij ze de oefeningen 20 seconden moeten uitvoeren = 20 sec werken. Tussen de oefeningen krijgen ze telkens 10 seconden rust. Dit wordt herhaald voor x aantal rondes, bijvoorbeeld 8.

Ronde	Oefening	Hyrox focus
1	High knees	Lopen
2	Squat + kniehef	Wall balls
3	Bear crawl	Burpee broad jumps
4	Alternating lunges	Lunges
5	High knees	Lopen
6	Squat + kniehef	Wall balls
7	Bear crawl	Burpee broad jumps
8	Alternating lunges	Lunges

Afsluiten met ‘burner’: 2’ all out JJ (= jumping jacks)

Hyrox parcours: kies je eigen route!

Organisatie:
Lkr maakt 6 à 8 stations, bij elk station ligt een kaart met een opdracht. Lln kiezen zelf als ze individueel of per twee deze oefening willen uitvoeren.

Opdracht:
Voltooi alle opdrachten. Je kiest zelf waar je start en na iedere opdracht mogen lln zelf kiezen welk station ze daarna doen. Hierdoor ontstaat nadenken over tactische beslissingen: ga je voor een zwarte opdracht of pak je eerst de makkelijke opdrachten? Denk goed na over je keuze!

Station	Opdracht
Lopen	2 rondes
Sled push	Mat vooruit duwen Plint vooruit duwen
Sled pull	Matten trekken Plint trekken Touwtrekken met kettlebell aan
Farmer’s carry	Met 2 geladen zakken 4x over en weer lopen
Wall balls	15x krachtbal tegen de muur (verschillende hoogtes afplakken)
Burpee broad jump	6x
Roeien	10x TRX row

Hyrox vlaggenroof

Organisatie:
Lkr verdeelt de klasgroep in 4 homogene groepen, elke groep kiest een hoek van de zaal. In het midden van de zaal liggen allerlei Hyrox-oefeningen omgedraaid. Aan de onderkant van de kaartjes staan de oefeningen. Lln kunnen deze dus niet zien, enkel als ze het kaartje mogen omdraaien wanneer ze terug bij hun groep zijn.

Opdracht:
Om de beurt loopt 1 lln van de groep naar het midden van de zaal en neemt een oefening mee naar zijn team. In team voer je samen de opdracht uit. De volgende lln mag pas starten als iedereen de oefening correct (met juiste techniek + correcte aantallen) heeft uitgevoerd.

Variant:
Leg in het midden van de zaal 20 'Hyrox-punten' (pionnen, pittenzakjes…). Teams proberen punten naar hun eigen vak te brengen. Maar je mag pas een punt meenemen nadat je een opdracht hebt gedaan. Bijvoorbeeld:
5 burpees = 1 punt
10 squats = 1 punt
20 burpee broad jumps = 2 punten
10 wall balls = 2 punten
1 sprint = 3 punten
Extra: lln mogen elkaar aantikken. Wie aangetikt wordt, moet eerst een penaltyopdracht uitvoeren (rondje rond de zaal lopen) voordat je verder mag.

Kraak de (Hyrox) code!

Organisatie:

Lkr maakt 8 stations in de zaal. Lkr maakt teams van 4 à 5 lln.

Opdracht:
Elk team krijgt bij de start bijvoorbeeld een ‘mission card’. Mission: kraak de geheime code! Voltooi alle 8 Hyrox-oefeningen. Bij elke geslaagde challenge krijg je een cijfer of letter. Verzamel alle codes en ontdek de eindcode. Het leuke is dat elk station een mini-game is en niet gewoon ‘doe 20 squats’. De 8 stations:

Station 1: shuttle challenge	Zet twee lijnen ongeveer 10 à 15 meter uit elkaar. Het team moet samen bijvoorbeeld 10 shuttle runs verzamelen. Spelregel: iedere keer dat iemand de lijn aantikt, telt dat als 1 punt. → Wanneer het team 10 punten heeft: code 7
Station 2: farmer’s carry	Geef het team twee dumbbells/kettlebells. Lln A loopt met de gewichten naar de overkant en terug. Daarna geeft hij ze door aan lln B. Challenge: het team moet samen bijvoorbeeld 100 meter afleggen. → Gelukt? Code 3
Station 3: wall ball target	Gebruik een krachtbal en een doel aan de muur. Het team moet samen bijvoorbeeld 30 correcte wall balls maken. Maar… elke misser = 1 extra squat voor het hele team. → 30 gehaald? Code 9
Station 4: sled push/ pull	Geen sled? Geen probleem. Gebruik bijvoorbeeld een turnmat waarop een matje, gewicht of krat ligt. Teamleden moeten de mat om de beurt duwen of trekken. Challenge: leg samen een bepaalde afstand af. → Gelukt? Code 4

Station 5: burpee challenge	Hier maak je er een spelletje van. Leg 10 pionnen op een rij. Een lln doet: burpee → sprint naar pion → terug → volgende lln. Het team moet alle 10 pionnen 'veroveren'. → Alle pionnen binnen? Code 1
Station 6: sandbag lunges	Gebruik een zandzak, medicineball of rugzak. Eén lln draagt het gewicht en doet walking lunges. Bij de lijn geeft hij/zij het gewicht door. Challenge: als team 40 meter afleggen. → Gelukt? Code 6
Station 7: TEAM	Hier komt samenwerking centraal te staan. Het team moet samen 50 herhalingen verzamelen. Ze mogen zelf verdelen: squats, lunges, mountain climbers, sit-ups. Maar er mag altijd maar één lln tegelijk werken. Hierdoor moeten ze tactisch nadenken: Wie doet wat? Bijvoorbeeld: "Ik doe 10 squats!" "Ik doe 15 mountain climbers!" "Ik doe 8 lunges!" → 50 bereikt? Code 8
Station 8: the final sprint!	Dit is de afsluiter. Alle teamleden staan achter een lijn. Om de beurt: sprint → tik de muur → terug → volgende. Maar er ligt één bal/pion die ze moeten meenemen. Als de lln terugkomt, geeft hij de bal door. → Het team voltooit de opdracht? Code 2

En dan begint het echte spel. Stel dat de teams deze codes hebben verzameld: 7 – 3 – 9 – 4 – 1 – 6 – 8 – 2

Maar je vertelt ze vooraf: "De volgorde van de stations is niet de juiste volgorde van de code." Op elk station krijgen ze bijvoorbeeld ook een klein symbool:

Station	Symbool	Cijfer
Shuttle	⭐	7
Farmer's Carry	🔺	3
Wall Ball	🔵	9
Sled	🟩	4
Burpee	🔴	1
Lunges	⭐	6
Team Engine	🔺	8
Sprint	🔵	2

Aan het einde krijgen ze een decodeerkaart:
🔵→ 🔺→ ⭐→ 🟩→ 🔴

Ze moeten dus de juiste cijfers bij de symbolen zoeken. Bijvoorbeeld:
🔵 = 9
🔺 = 3
⭐ = 7

= 4
= 1

Geheime code = 93741. Het eerste team dat de juiste code kraakt, wint.

Slot
Ademhalingsoefening (3 à 5') Lln liggen in een ontspannen houding met de rug op de grond. Begeleide ademhalingsoefening door lkr: 4 seconden inademen door de neus, buik zet uit. 6 seconden uitademen door de mond, buik zakt terug omlaag. Herhaal dit 10-15 ademhalingen. Lln worden rustig en richten hun aandacht op hoe de hartslag geleidelijk rustiger wordt. Instructie: *Plaats je beide handen op je buik. Ontspan je schouders en je kaak. Adem in door de neus, adem uit door de neus of mond. Voel je je buik omhoog komen? Voel je je hartslag rustiger worden?* <u>Onderwijsleergesprek</u> Bespreek in groep: - Wat vond je moeilijk/ leuk? - Vond je het uitdagend/ intensief/ saai/ ...? - Welke Hyrox oefening vond het zwaarst? Waarom? - Wat heb je nodig om beter te worden in Hyrox? - Welke vaardigheden kwamen vandaag aan bod?

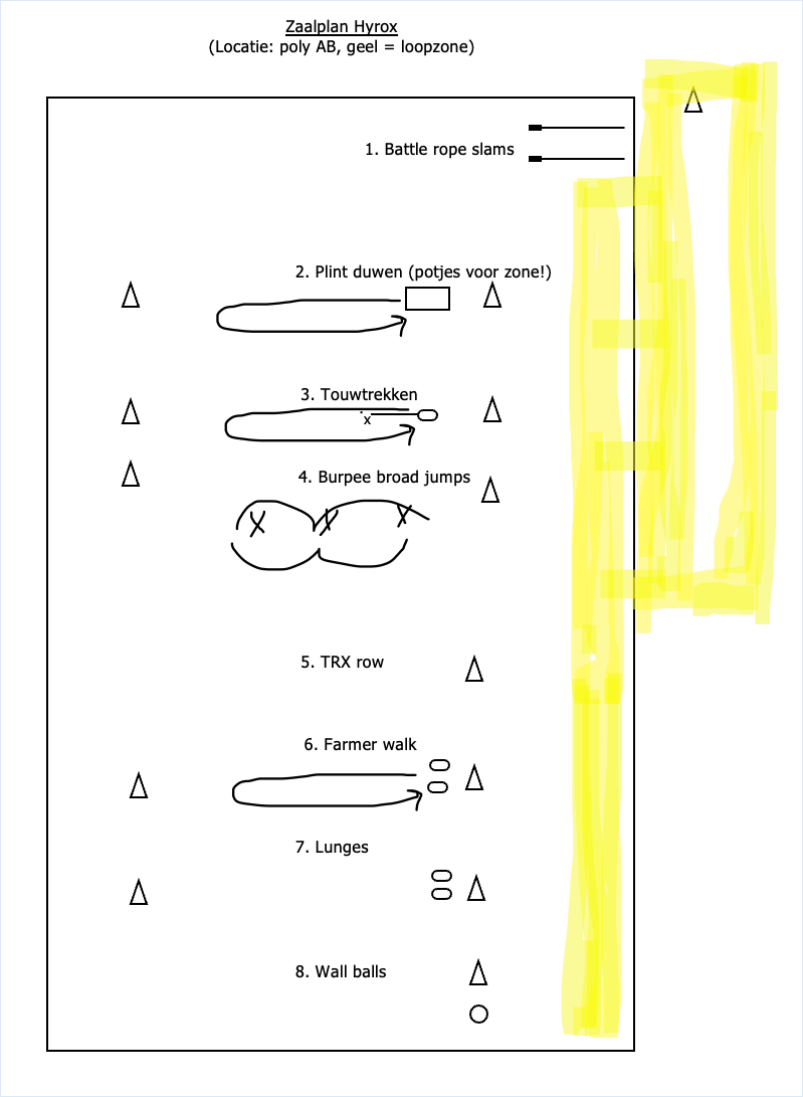
1.4.1.4. Les 4: simulatieles

Les 4: simulatieles
Focus: - Ervaren hoe een Hyrox-wedstrijd aanvoelt - Toepassen geleerde vaardigheden - Op eigen niveau: differentiatie toevoegen! (zoeken naar uitdaging voor elke leerling bv. keuze geven tussen single/ doubles of regressies bij elke oefening voorzien) - Op een veilige manier plezier beleven aan een uitdagende spelvorm
Lesdoelstellingen - Lln voeren elk op eigen niveau zelfstandig of per twee een simulatie van een Hyrox-wedstrijd uit. - Lln verbeteren hun uithoudingsvermogen en kracht. - Lln volgen de volgorde van een gestandaardiseerd circuit. - Lln tonen doorzettingsvermogen als het uitdagend wordt. - Lln beleven plezier in een uitdaging. - Lln reflecteren wat ze de volgende keer anders of beter zouden kunnen doen.
Materiaal - Kijkwijzers/ fiches - Fiches met beweegverloop van de wedstrijd - Klein materiaal: kegels, potjes, … - Hyrox-materiaal: gewichten, touwen, rugzakken, matjes, medicine balls, sandbags, … - Stopwatch - Whiteboard

- Muziekbox

Opwarming
Hyrox-tikkertje Lkr kiest een tikker, de overige lln lopen vrij door de zaal en proberen niet aangetikt te worden. Wanneer een lln wordt aangetikt, voert hij of zij eerst aan de zijkant van de zaal een oefening uit voordat hij of zij opnieuw mag deelnemen aan het spel. Na het uitvoeren van de oefening mag de leerling weer verder spelen. De oefeningen die aan de zijkant moeten uitgevoerd worden: - 5 burpees - 10 squats - 10 mountain climbers - 5 push-ups - 20 jumping jacks - ... Differentiatie: meerdere tikkers toevoegen.
Kern
Organisatie: Lkr heeft voordien al het materiaal klaargezet en de loopzone werd duidelijk afgebakend. Het verloop van de Hyrox-simulatie wordt uitgelegd door de lkr. Er worden duidelijke afspraken meegedeeld. Lln hebben de tijd om vragen te stellen na de instructie. Opdracht: Lln kiezen voor een Hyrox-wedstrijd individueel of in duo. Ze kiezen op voorhand voor welk sterrensysteem* ze gaan. **Het sterrensysteem werd uitgelegd in de handleiding hierboven.*

Zaalplan


Zaalplan Hyrox
(Locatie: poly AB, geel = loopzone)
1. Battle rope slams
2. Plint duwen (potjes voor zone!)
3. Touwtrekken
4. Burpee broad jumps
5. TRX row
6. Farmer walk
7. Lunges
8. Wall balls

Slot
Stretchen, 30 seconden aanhouden: - Quadriceps stretch - Hamstring stretch - Kuit stretch - Heupbuiger stretch: lunge stretch - Bilspier of piriformisstretch: figure 4 - Borst stretch - Schouder stretch - Rug stretch: child's pose <u>Onderwijsleergesprek in kring</u>: Lkr verzamelt lln en er wordt besproken in groep hoe de klasgroep deze les(sen) hebben ervaren. - Wat vond je van de lessen Hyrox? - Zou je dit nog eens opnieuw willen doen? - Wat is iets dat je is bijgebleven uit de lessen? - Wat neem je mee naar andere lessen? - Na deze wedstrijd zou het kunnen dat je de komende dagen spierstijfheid voelt. Wat kun je best doen na deze les? *Je hebt een intensieve work-out gedaan waarbij je spiercellen wat 'schade' hebben opgelopen, er zijn kleine scheurtjes ontstaan wat kan leiden tot spierstijfheid. Enkele tips zijn: Drink voldoende water. Eet binnen de 1 à 2u iets met eiwitten om het herstel te ondersteunen. Rustig wandelen of bewegen aan een lage intensiteit mag. Zorg voor een goede nachtrust met minimum 8u slaap. Masseren van de spieren of foamrollen kan helpen. Statisch stretchen, niet dynamisch want zo scheur je de spierscheurtjes alleen maar verder.*

1.4.2. Hyrox @ Everywhere

De Hyrox @ Everywhere lessenreeks is ontstaan vanuit de ervaring voor scholen met weinig infrastructuur en middelen, zodat ook zij op een creatieve en alternatieve manier Hyrox kunnen aanbieden aan hun leerlingen. Tijdens mijn eindstage in de Algarve in Portugal werd het al snel duidelijk dat ik in een primitieve school als deze met weinig materiaal en ruimte, Hyrox niet zou kunnen aanbieden. Ook voor het competitieve aspect stond de school niet te springen, omdat dit niet in lijn lag met de visie van de school. Hierdoor werd duidelijk dat Hyrox geen alleenstaand probleem is, maar een uitdaging waarmee meerdere scholen geconfronteerd worden. Wanneer scholen niet beschikken over specifiek Hyrox-materiaal of de financiële middelen niet hebben om deze aan te schaffen, werden 2 alternatieven bedacht.

Vanuit dit praktijkprobleem werd er nagedacht over hoe Hyrox ook haalbaar kan worden gemaakt in scholen met beperkte middelen. Daarom werd gezocht naar alternatieven voor de originele materialen, waarbij gebruik wordt gemaakt van het beschikbare sportmateriaal op school. Op die manier kunnen ook scholen zonder specifieke Hyrox-uitrusting kwalitatieve en uitdagende lessen aanbieden. Dit onderdeel wil leerkrachten inspireren en ondersteunen door haalbare alternatieven aan te reiken, zodat Hyrox toegankelijk wordt voor elke school, ongeacht de beschikbare infrastructuur of het budget.

1.4.2.1. Hyrox @ Bos

Les Hyrox @ Bos
Focus: Dezelfde focus zoals in een gewone les.
Lesdoelstellingen Dezelfde lesdoelstellingen worden gebruikt zoals een in een gewone les.
Materiaal - Zwaardere stenen - Dikke (en korte) boomstronken - Smalle (en lange) boomstronken - Potjes/kegels om de afstanden af te bakenen - Geplastificeerde fiches - …

Opwarming
Zie puntje 1.3.3. ‘inleiding of motivatiefase’. Dezelfde opwarming kan gebruikt worden zoals in een gewone les.
Kern
Hierbij wat inspiratie voor oefeningen die kunnen gebruikt worden in een natuurcontext zoals het bos.

‘Hyrox’ bosoefeningen:

- 3x 30” rond een boom hangen zonder de grond te raken
- Boomstronk dragen gedurende een parcours
- Zware tak bepaalde afstand verslepen
- 20x boom push-ups (neus naar de boom)
- 30x op en af een verhoogje springen met 2 voeten samen
- 50x zijwaartse sprongen over een boomstronk
- 30x borstopdrukken met een boomstronk of steen (lig op je rug en gewicht ter hoogte van de borst laten zakken en weer opheffen)
- Een steen overheen een bepaalde afstand gooien

Slot

Zie puntje 1.3.5. ‘slot of evaluatiefase’.
Dezelde cooling-down kan gebruikt worden zoals in een gewone les.

<u>Onderwijsleergesprek</u>
Bespreek in groep:

- Vond je het uitdagend/ intensief/ saai/ …? Waarom?
- Zou je dit nog eens opnieuw willen doen?
- Wat is iets dat je is bijgebleven uit de lessen? Wat neem je mee?

1.4.2.2. Hyrox @ Strand

Les Hyrox @ Strand
Focus: Deze focus zoals in een gewone les.
Lesdoelstellingen Dezelfde lesdoelstellingen worden gebruikt zoals een in een gewone les.
Materiaal - Schoppen - Emmertjes om zandkasteel te maken - Kegels/potjes voor de afstanden af te bakenen - Geplastificeerde lesfiches - Surfplank of SUP - …

Opwarming
Zie puntje 1.3.3. ‘inleiding of motivatiefase’. Dezelfde opwarming kan gebruikt worden zoals in een gewone les.
Kern

Als je kiest voor een les op het strand, kan je ook met een Hyrox format werken. Hou er rekening mee dat het cardiogedeelte, lopen, in het strand een heel stuk zwaarder zal aanvoelen voor de lln. Hierbij wat inspiratie voor oefeningen die kunnen gebruikt worden in een strandcontext:

'Hyrox' strandoefeningen:

- Farmer's carry = emmertjes met zand vullen en heen en weer dragen
- Put graven met/zonder schop tot aan je heupen en weer toe doen
- Zandberg maken tot aan je heupen en weer plat maken
- Peddelen op surfplank
- Stand-up peddelen (SUP)
- Zwemmen tot aan een bepaalde afstand
- Op je zitvlak zitten en je vooruit verschuiven door aan je hielen te trekken
- 5 torens bouwen naast elkaar of moeilijker op elkaar
- 5x in het water tot aan schouders + rollen in zand

Slot

Zie puntje 1.3.5. 'slot of evaluatiefase'.

Dezelfde cooling-down kan gebruikt worden zoals in een gewone les.

<u>Onderwijsleergesprek</u>

Bespreek in groep:

- Vond je het uitdagend/ intensief/ saai/ …? Waarom?
- Zou je dit nog eens opnieuw willen doen?
- Wat is iets dat je is bijgebleven uit de lessen? Wat neem je mee?