

Atletiek

Atletiek is de oudste sport van de mensheid en wordt ook wel de 'moeder aller sporten' genoemd, omdat het alle menselijke basisbewegingen bevat. Atletiek wordt vooral beoefend op een atletiekbaan. Deze bestaat uit een rondebaan en een middenterrein. De rondebaan is meestal 400 meter lang, ovaal van vorm en verdeeld in 4 tot 9 lanen. De meeste banen zijn van kunststof, maar er bestaan ook banen van sintel of gras. Het middenterrein bestaat grotendeels uit gras en specifieke vakken voor verschillende onderdelen.

We kennen 3 hoofdonderdelen binnen de atletiek

- Looponderdelen
- Springonderdelen
- Werponderdelen

Looponderdelen

De looponderdelen vinden plaats op de rondebaan. De looponderdelen zijn op hun beurt weer onder te verdelen in verschillende soorten looponderdelen.

- **Sprint**

In de atletiek bestaan er 2 sprintonderdelen: de gewone sprint en de aftelsprint. Bij de gewone sprint (de afstand is afhankelijk van de leeftijdscategorie) is het doel om zo snel mogelijk een afstand af te leggen, bij de aftelsprint krijgt een atleet een bepaalde tijd om zoveel mogelijk afstand af te leggen. Bij deze onderdelen lopen de atleten in eigen lanen en kunnen er startblokken worden gebruikt. Explosiviteit speelt in dit onderdeel een grote rol.

- **Duurloop**

De duurloop kent net als de sprint een variant waarbij te lopen afstand al vaststaat, maar ook een variant waarbij er binnen een bepaalde tijd zoveel mogelijk meters gemaakt moeten worden. Anders dan bij de sprint gaat het hier niet alleen om pure snelheid; uithoudingsvermogen en een juiste indeling van de race spelen hier een grotere rol.

- **Horden**

De hordeloop is een combinatie van een loop- en een springonderdeel. De atleten komen tijdens hun sprint op regelmatige afstanden een horde tegen. De hordes kunnen tijdens de race omver worden gelopen, maar de loper vermijdt dit liever omdat dit ten koste gaat van de snelheid. De afstanden voor de hordeloop zijn gelijk aan die van de gewone sprint.

- **Estafettes**

De estafette is het teamonderdeel binnen de atletiek. Het onderdeel bestaat vaak uit een sprintafstand die door de atleten binnen een team één voor één worden uitgevoerd. Een atleet mag pas vertrekken als de atleet die voor hem loopt een stokje heeft overgedragen binnen een afgestemd wisselvak. Naast de reguliere estafette kennen de pupillen ook een hindernisestafette, waarbij de onderdelen horden en estafette gecombineerd worden.

Springonderdelen

De springonderdelen spelen zich af op het middenterrein. De springonderdelen zijn onder te verdelen in 2 categorieën:

- **Verspringen**

Het doel van verspringen zit hem eigenlijk al in de naam: het doel is om al springend een zo groot mogelijke afstand af te leggen. Het meest voorkomende onderdeel is het gewone verspringen: na een aanloop die eindigt bij een daarvoor bestemde afzetbalk probeert de atleet zo ver mogelijk in de zandbak te springen. Daarnaast bestaat er ook een variant waarbij een atleet zonder aanloop probeert om met 5 opeenvolgende sprongen een zo groot mogelijke afstand af te leggen.

- **Hoogspringen**

Net als verspringen is de naam hoogspringen een duidelijke: het doel is om door middel van een sprong zo hoog mogelijk te springen. Het grootste verschil is dat de sprong bij verspringen opgemeten wordt, terwijl er bij hoogspringen over een lat, die op een bepaalde hoogte hangt, gesprongen dient te worden. Wanneer een atleet de lat dusdanig raakt dat deze naar beneden valt is de poging mislukt. Er bestaan ook hier weer 2 varianten: bij het reguliere hoogspringen, waarbij atleten vaak rugwaarts over de lat gaan, wordt er geland

op een mat; bij het onderdeel hurkhoog wordt er in dezelfde bak geland als waar wordt geland bij het verspringen.

Werponderdelen

De werponderdelen spelen zich af op het middenterrein. De werponderdelen bestaan op hun beurt ook uit meerdere categorieën:

- **Bovenhands werpen**

Bij het bovenhands werpen wordt een vortex (een soort raket) zo ver mogelijk bovenhands geworpen. Dit onderdeel bereidt de jonge atleet voor op het reguliere onderdeel speerwerpen.

- **Stoten**

Ondanks dat stoten een werponderdeel is, is werpen zoals men dat gewoonlijk bij een bal doet verboden. De bedoeling bij stoten is om een gewicht zo ver mogelijk weg te ?duwen?. Bij jonge atleten wordt hier in een plaats van een kogel een medicijnbal gebruikt.

- **Slingeren**

Bij het slingeren wordt een voorwerp zo ver mogelijk weggeworpen door middel van een slingerworp. Dit voorwerp kan een hoepel of een oefendiscus zijn. Dit onderdeel bereidt jonge atleten voor op het discuswerpen.

Bron: <https://www.atletiekunie.nl/voor-clubs/maatschappelijk/open-atletiek-dag/voor-ouders/uitleg-onderdelen>