



Met **10**
inclusieve
oefeningen

Samen Sporten op jouw vereniging



Stichting het
Gehandicapte
Kind





Laat je inspireren door het verhaal van de trainers van Altena Road Runners

Samen Sporten op jouw vereniging

Wat kun jij doen om kinderen met een handicap mee te laten doen op jouw vereniging? Ons advies: begin gewoon! En als je al begonnen bent, hou vol. De oefeningen op deze twee leskaarten zijn hiervoor een inspiratie. Naast de leskaarten vind

je praktische tips om te zorgen dat kinderen met en zonder handicap elkaar regelmatig ontmoeten bij jou op de club. Hoe meer tips je volgt, hoe inclusiever je club wordt.

Samen sporten, samen sterker!

Waar het kan gaan we voor 'samen', waar het echt niet lukt doen we iets anders, maar we staan altijd met elkaar op de baan.

Antoinette, trainster Altena Road Runners



Leskaart 1 - Inclusieve atletiek

Kinderen van 6 t/m 13 jaar

Benodigde materialen:

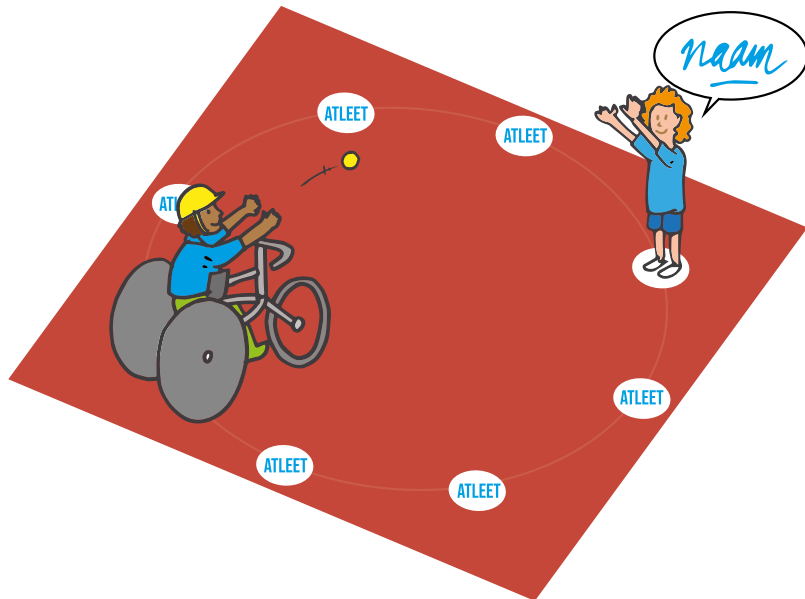
- (Zachte) bal of een Fortex
- Gekleurde pylonen
- Startklapper, vlag of fluitje
- Hoepels of fietsbanden
- Athletic champs meetmat
- Verschillend werpmateriaal
- Flapjes/vloermarkering
- Een verhoging (bijv. een rolcontainer)

1. Wie ben ik? – kennismakingsspel

Doel: Kennismaken en opwarmen. De oefening vereist concentratie, coördinatie en samenwerking. Opdracht: Atleten staan in een kring en gooien een bal naar elkaar. De atleet die de bal vangt zegt zijn/haar naam. Begin met langzaam gooien en verhoog eventueel de snelheid. Laat de atleten elkaar helpen. Als een van de atleten niet kan vangen, geef de bal dan of verzin samen met de atleten een andere oplossing.

Tips en Differentiatie:

- Start de les vaker met deze oefening maar met een andere vraag, zoals: Wat is je hobby? Wat is je favoriete atletiekonderdeel?
- Breng extra en verschillende soorten ballen (zachter, groter) in het spel afhankelijk van het aantal atleten of maak verschillende kleine groepjes zodat iedereen in beweging is.



2. High-Five Challenge – loopoefening

Doel: Samenwerken en ontmoeten. Atleten leren afstand en tijd inschatten in relatie tot snelheid.

Opdracht: Ruggen tegen elkaar. Na het startsein vertrekt per tweetal een atleet linksom en een atleet rechtsom over de baan. Waar ze elkaar ontmoeten geven ze een high-five, keren om en rennen terug naar de start. Als het lukt om dit in hetzelfde tempo te doen als op de heenweg dan zijn de atleten tegelijk terug bij de start- en finishlijn. Lukt dit?

Tips en Differentiatie:

- Maak onverwachte combinaties als tweetal! Vraag na terugkomst of het gelukt is om tegelijk te finishen. Zo niet, wat gaan jullie volgende ronde anders doen of kies een ander maatje als het gelukt is. Zorg voor voldoende pauzes en bemoedig iedere prestatie.
- Een startklapper of vlag maakt de start feestelijk.



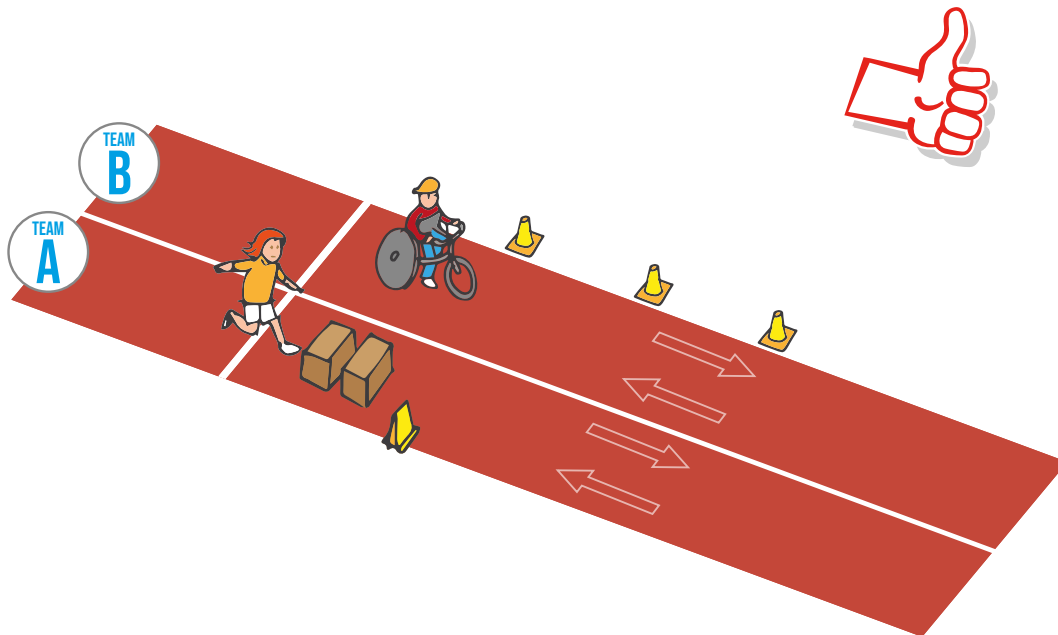
3. Megasprong - springoefening

Doel: Verspringen verbeteren met nadruk op het naar voren brengen van de benen.

Opdracht: Verleg je grenzen. Spring over zoveel mogelijk dozen of flapjes. Steeds een doos erbij, steeds schuift je flapje iets op! Ieder kiest zijn eigen uitdaging. Plaats een startlijn op de atletiekbaan voor meerdere teams naast elkaar. Focus op: Stevig aanlopen en éénbenige afzet. Benen naar voren brengen en op twee benen landen. Let op! Rollers rollen soms heel ver door.

Tips en differentiatie:

- Een aantal gekleurde hoedjes op een verschillende vaste afstanden op de meetmat maakt het makkelijker communiceren over in welke richting het flapje verlegd moet worden en maakt de te springen afstand beter zichtbaar voor de atleet.
- Wat kun je nog meer doen om ver te komen? Bijvoorbeeld recht en strak blijven na de afzet (framerunners), arminzet (lopers). Zou lopen in de lucht helpen?



4. Hoepel Battle - werpoefening

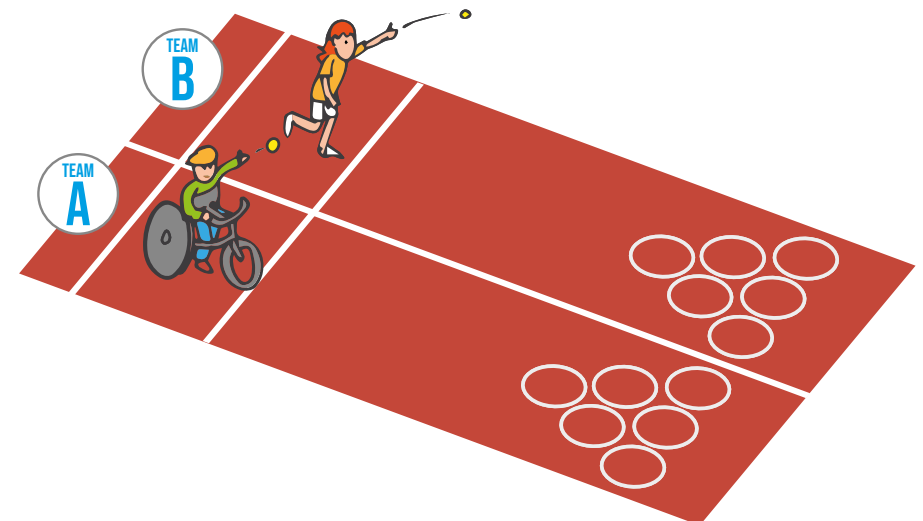
Doel: Verder werpen, afstand inschatten, materiaal beheersing en samenwerken.

Opdracht: Atleten proberen om de beurt in een hoepel te werpen. Gelukt? Dan gaat de hoepel weg. Welk team heeft als eerste alle hoepels 'weg' geworpen?

Organisatie: Vorm kleine teams. Leg hoepels op verschillende afstanden, zodat iedereen ongeacht werpkracht kan bijdragen aan het doel. Met verschillende materialen leren atleten hun worp aan te passen. Bespreek wie welke hoepel probeert te raken en met welk materiaal. Deel samen in het succes. Begin met eenvoudiger doelen en verhoog de moeilijkheidsgraad later. Plaats het materiaal op een verhoging, zodat iedereen het zelfstandig kan pakken. Door het materiaal achter de groep te plaatsen, vergroot je de doorstroom.

Tips en differentiatie:

- In de tweede ronde krijgt het winnende team een hoepel van het team dat heeft verloren.
- Liever eerst te makkelijk en daarna moeilijker dan andersom. Aarzel niet om hier per team verschil in te maken.



5. Parachutespel* - afsluiting

*Geschonken door Stichting het Gehandicapte Kind

Doel: Feestelijk afsluiten. Coördinatie, samenwerking en plezier.

Opdracht: De diversiteit in oefeningen zorgt ervoor dat er voor elk niveau en elke leeftijd iets te doen is! Zoals:

- Atleten houden de parachute vast en bewegen deze op verschillende manieren (bijv. omhoog, omlaag, schudden, als een dier met bijbehorend geluid).
- Samen rondjes lopen of rennen, steeds een andere kant op.
- Als iemand een kleur noemt, dan lopen de atleten bij die kleur onder de parachute door naar de overkant of bijvoorbeeld een of meer rondjes om de parachute.
- Vraag de atleten om samen verschillende vormen te maken met de parachute (bijv. een cirkel, vierkant, of een huis). Ze moeten communiceren en samenwerken om dit te bereiken.
- Weten de kinderen zelf een leuk spelletje met de parachute?

Tips en differentiatie:

Voeg ballen toe op de parachute voor extra uitdaging. Welk team krijgt het snelste alle ballen in het gat? Wie kan onder het doek door rennen, voor het team een bal in het gat heeft? Welke atleten kunnen de parachute zo voorzichtig bewegen zonder dat de ballen ervan af vallen?



Samen sporten bij jou op de club 15 tips voor trainers en clubs

Wat kun jij doen om atleten met een handicap zoveel mogelijk mee te laten doen bij de reguliere training en activiteiten op jullie atletiekvereniging? Met deze 15 tips helpen we je op weg. Hoe meer tips je volgt, hoe inclusiever je club wordt.

1. Welkom op de atletiekvereniging

Zorg dat iedereen zich thuis voelt op jouw atletiekvereniging. Benader atleten met een handicap met een open houding. Praat met ouders en atleten om te horen wat hun ervaringen en wensen zijn. Soms is er sprake van schaamte over de handicap, angst voor buitensluiting of overbescherming. Vraag aan ouder en atleet wat ze nodig hebben om mee te doen met clubactiviteiten of de reguliere training, daar komen vaak hele creatieve oplossingen uit.



2. Denk in mogelijkheden

Focus niet op de belemmeringen maar op de mogelijkheden. Met de instelling – ‘Wij gaan ervoor zorgen dat elk kind mee kan doen met de reguliere training’ – volgen de oplossingen vaak vanzelf. Voor de een is dat een drempel weghalen, voor de ander een hulpmiddel of wat extra begeleiding.

3. Begin klein

Je hoeft niet meteen de hele club inclusief te maken. Begin met één tot drie atleten en ontdek wat er nodig is om hen mee te laten doen in de vereniging. Zo kan iedereen rustig wennen aan het Samen Sporten.



“Ik zou tegen andere verenigingen zeggen, ga het gewoon doen! Ga kijken of je mensen enthousiast kan krijgen. Met één of twee atleten kun je al starten. Dan heb je al twee gelukkige atleten die kunnen sporten.”

Antoinette, trainer van Altena Road Runners

4. Begin jong

Begin zo jong mogelijk. Als atleten met en zonder beperking van jongs af aan samen sporten, wordt het voor hen vanzelfsprekend en leuk. Ze groeien samen op bij de club.



5. Meteen inclusief

Laat een atleet met een handicap liefst vanaf het begin meedoen met reguliere trainingen en wedstrijden – als die dat wil. Dat draagt bij aan het gevoel volwaardig lid te zijn van de club, net als iedere atleet.

6. Differentieer

Deel atleten in op leeftijd zodat iedereen met leeftijdgenoten kan trainen. Kijk waar je kunt differentiëren, zodat ieder atleet een uitdagende training krijgt en zijn persoonlijke doelen kan realiseren.

7. Toch apart? Dan wel tegelijk

Willen atleten met een handicap op jouw atletiekvereniging toch liever in een aparte groep sporten? Zorg er dan voor dat ze tegelijk met leeftijdgenoten trainen. Zo kunnen atleten met en zonder handicap met elkaar in contact komen. En vanuit hier kun je beginnen om (delen van) de training samen te doen. Laat atleten zonder handicap bijvoorbeeld eens meedoen bij de Frame Running groep.

In de praktijk is het niet moeilijk om atleten met en zonder handicap elkaar te laten ontmoeten op de atletiekvereniging, bijvoorbeeld door tegelijk met atleten zonder beperking te trainen. Dan kun je samen bijvoorbeeld een estafette doen, zodat het qua snelheid eerlijk verdeeld is en iedereen op zijn eigen tempo kan rennen.

Joyce, atletiektrainer AV '47

Bij ons traint de Frame Running groep tegelijk met pupillen A en junioren. Soms trainen we samen, of doen een estafettespel. We willen dat atleten elkaar ontmoeten op de atletiekbaan én bij de andere clubactiviteiten. Sporten is veel meer dan alleen trainen. Het is het gevoel bij een vereniging te horen, uitkijken naar wedstrijden en samen plezier maken op de club!

Mariska Verment, assistent-trainer bij AV Hollandia

8. Kijk welke aanpassing nodig is

Naast een specifiek sporthulpmiddel, zoals een runningframe, blades of sportrolstoel is het soms ook nodig om een aanpassing te doen in de training of bijvoorbeeld in trainingsmaterialen. Hierbij is maatwerk belangrijk, vraag aan de atleet wat er nodig is om volwaardig mee te doen. Gebruik bijvoorbeeld aangepaste materialen zoals lichtere ballen, kortere afstanden, of minder complexe oefeningen. En voor andere atleten is een prikkelarme omgeving belangrijk. Voor iedereen geldt: zorg voor een veilig sportomgeving en stimuleer teamwork en begrip onder alle sporters.



9. Ook samen in het clubhuis

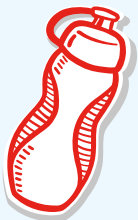
Niet alleen trainingen en wedstrijden maken het clubgevoel, maar ook de leuke activiteiten daaromheen zoals nakletsen in het clubhuis, het jaarlijkse clubfeest en meegaan op kamp. Kijk hoe je deze activiteiten toegankelijk kunt maken voor iedereen, zodat iedereen er helemaal bij hoort! Leden met een handicap kunnen zich ook binnen de club ontwikkelen: van pupil tot scheidsrechter of bestuurslid.

10. Probeer en leer

Niet alles hoeft gelijk te lukken. Kijk wat je aan kunt passen en probeer het nog eens. Laat je inspireren door andere verenigingen en kijk wat werkt voor jouw club en voor de atleet.

11. Blijf in gesprek

Blijf in gesprek met de atleet en de ouders, zodat een atleet zich blijft ontwikkelen, plezier heeft in atletiek en volwaardig mee kan doen, passend bij de atleet.



12. Laat het zien op je website

Zijn atleten met een handicap welkom en kunnen ze gewoon meedoen? Laat het zien op je website en sociale media, in woord en beeld. Vertel welke mogelijkheden er zijn voor atleten met een beperking, zodat atleten en ouders een geïnformeerde keuze kunnen maken. Geef informatie over toegankelijkheid van de club en de atletiekbaan. Gebruik foto's waarop atleten met en zonder handicap samen sporten. Wees uitnodigend voor iedereen.

13. Blijf in ontwikkeling

Blijf je als club ontwikkelen. Zorg dat de inclusieve mindset gedeeld wordt binnen de club; ook in de commissies, het bestuur en onder de leden. Zo wordt samen sporten onderdeel van de hele verenigingsstructuur en gaat iedereen zich steeds meer thuis voelen op de club.

14. Fysieke toegankelijkheid

Het is belangrijk dat je faciliteiten fysiek toegankelijk zijn. Dit hoeft je niet allemaal in een keer aan te passen. Kijk eerst naar de wensen van de atleten met een beperking die op jouw club (willen) sporten: welke aanpassingen hebben zij nodig? Begin daar en doe het stap voor stap. Zijn er plannen voor nieuwbouw of verbouwing? Neem toegankelijkheid dan vanaf de tekentafel mee in de plannen.



15. Doorgroei naar topsport

Ook atleten met een handicap willen soms doorgroeien naar een hoger niveau of naar topsport. Soms overstijgt dat de mogelijkheden van je club. Overleg dan met clubs in de regio: bieden zij de sport aan op een passend niveau, of kun je samen iets organiseren?

Kijk voor meer informatie over wedstrijd sport en classificatie op www.atletiek.nl/wedstrijdsport/aangepaste-atletiek



Leskaart 2 - Inclusieve atletiek

Kinderen van 6 t/m 13 jaar

Materiaal:

- Hordes (minimaal 2)
- Duidelijke afwerplijn (bank, horden, touw)
- Post-its en pennen
- Materiaal voor loopscholingsoefeningen
- Lintjes
- Hoedjes voor het bijhouden van de score
- Estafettestokjes
- Hoepels
- 2 skippyballen met bevestigingsmateriaal
- Ronde flapjes
- Tennisballen
- Zwemnoodle
- Teampylonnen

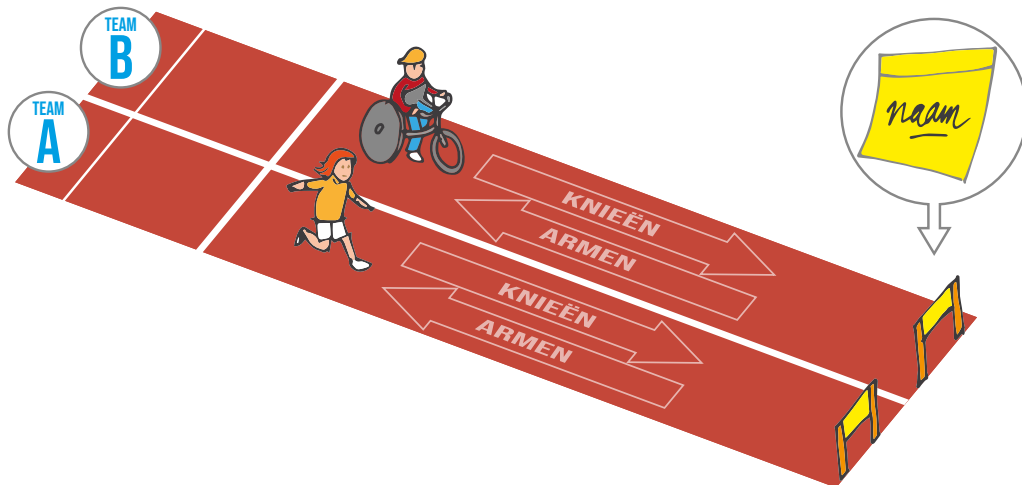
1. Kennen & Rennen - warming-up

Doel: Elkaar leren kennen en oefening om de spieren los te maken.

Opdracht: Maak twee of meer teams en geef elk team een eigen baan. Aan het einde van de baan staat bijvoorbeeld een horde of reclamebord op een hoogte waar iedereen gemakkelijk bij kan. De eerste atleet van elk team schrijft zijn of haar naam op een post-it en loopt met knieheffingen tot aan de horde en plakt daar de post-it op. Daarna met molenwiekende armen terug naar het team. Dit herhaalt zich totdat iedere teamgenoot de post-it met naam heeft opgehangen bij de horde. Wanneer alle namen hangen, begint de tweede ronde. De eerste atleet voert opnieuw knieheffingen uit tot de horde, kiest een naam en brengt deze post-it met molenwiekende armen terug naar die persoon. De teams blijven dit in estafettevorm doen totdat alle kaartjes zijn opgehaald. Het team dat de meeste namen correct weet te koppelen, wint!

Tips en differentiatie:

- Zorg voor een eerlijke verdeling van atleten van verschillende niveaus.
- Als ze elkaars namen al goed kennen kan je iets anders op laten schrijven.
- Je kan de namen ook zelf opschrijven op bordjes (die op een verhoging liggen) en die je vaker kan gebruiken.
- Gebruik foto's als taal lastig is.



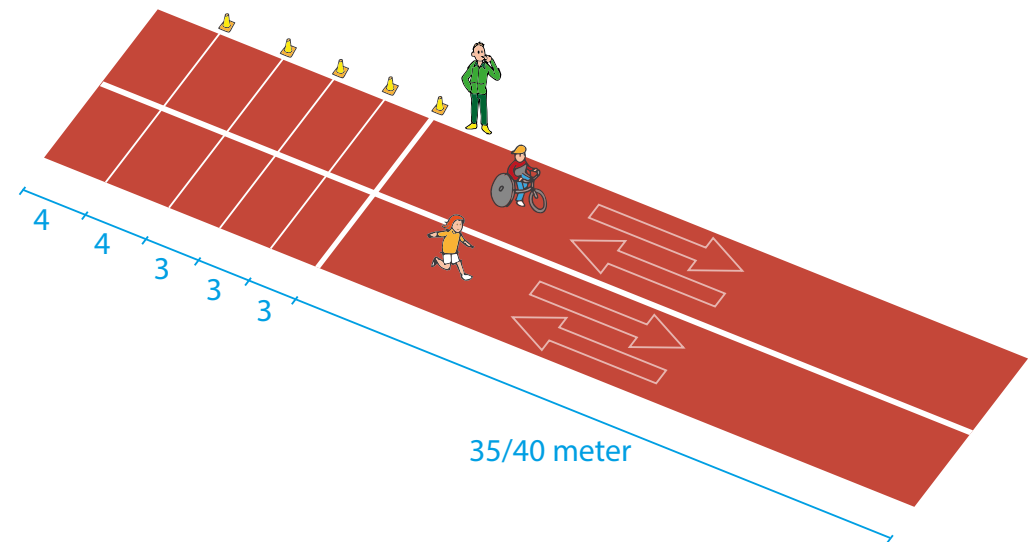
2. Lintjesloop-oefening - loopoefening

Doel: Het ontwikkelen van sprintuithoudingsvermogen met de nadruk op de start en het geleidelijk vergroten van de afstand.

Opdracht: Verdeel de atleten in een willekeurige volgorde over de beschikbare banen. De atleet die na het startsignaal als eerste over de finish komt verdient een lintje. Na je beurt ga je weer rustig terug naar de start. Hier probeer je het nog een keer! Let op: heb je een lintje dan start je voortaan bij pylon 1. Heb je 2 lintjes dan start je bij de pylon 2, etcetera. Verdeel de atleten over de beschikbare banen. Na de beurt lopen de atleten rustig terug naar de startlijn over de baan die hiervoor is vrijgehouden.

Tips en differentiatie:

- Zorg ervoor dat je bij het samenstellen van de startgroepen rekening houdt met de mogelijkheden van elke atleet, zodat iedereen een kans heeft om te winnen. Zet atleten die een korte rust nodig hebben, achteraan in de startrij.
- Laat een snelle atleet vertellen wat hem of haar helpt om snel te rennen. Of laat juist een atleet die wat later een lintje krijgt vertellen wat geholpen heeft.
- Vraag atleten tips of complimenten voor andere atleten.



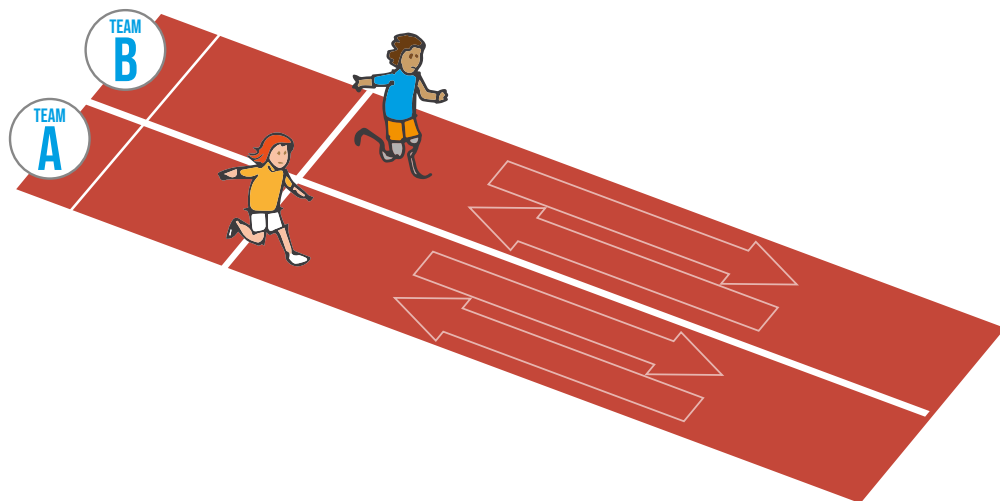
3. Team estafette - loopoefening

Doel: Teamwork, snelheid, coördinatie en techniek verbeteren. Daarnaast helpt het atleten om onder druk efficiënt samen te werken en geeft het voor veel kinderen extra plezier in de sport.

Opdracht: Teamestafette waarbij elke atleet een parcours moet afleggen, met hindernissen zoals horden of rondje om pionnen. Deel de teams zo in dat niveau ongeveer gelijk is zodat het voor iedereen spannend is.

Tips en differentiatie:

- Varieer de hindernissen of pas de afstand of hindernis aan voor individuen zodat iedereen kan deelnemen op eigen niveau.
- Laat atleten eerst oefenen zonder tijdsdruk en geef positieve feedback.



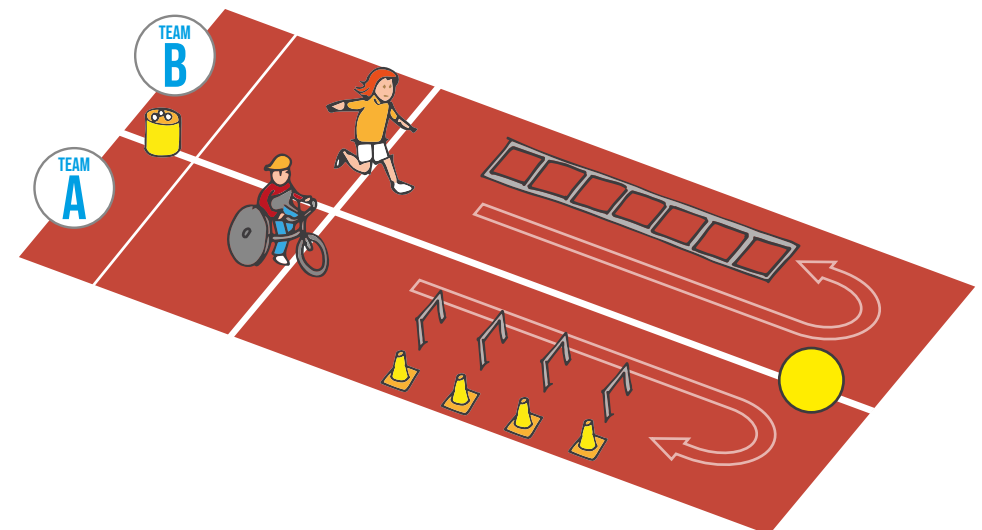
4. Skippybal Strike - werpen

Doel: Werpen in de juiste richting met een hogere afwerphoek.

Opdracht: Atleten proberen om de beurt een skippybal te raken met tennisballen. Raak? Punt voor je team. Op de terugweg doen ze een loopscholingsoefening. Na 1-2 rondes wisselen teams van positie en loopscholingsoefening. Ga door tot alle ballen op zijn. Maak gelijkwaardige teams. Zet hekjes klaar voor lopers en een slalom voor rollers. Bepaal een geschikte afstand tot de afwerplijn. De hoogte van de skippybal bepaalt de afwerphoek. Zet deze bijvoorbeeld op een rolcontainer.

Tips en differentiatie:

- Varieer in hoogte, afstand en doelgrootte. Zet de skippybal bijvoorbeeld bovenop de korf of span een lijn met kranten tussen palen.
- Gebruik verschillende afwerplijnen; atleten kiezen zelf.
- Plaats werpmateriaal op een verhoging.
- Ophalen materiaal? De roller loopt mee en heeft de verzamelmand of -tas. Bonuspunt voor het team dat de meeste ophaalt. Dan gaat het sneller!



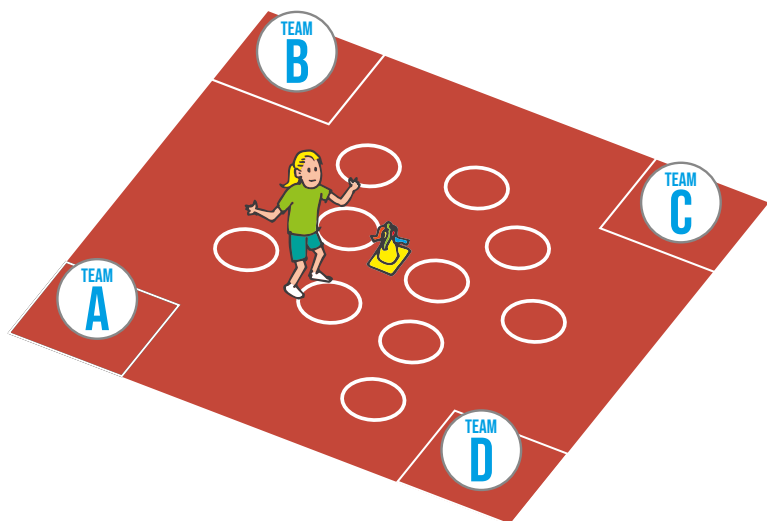
5. Hoepel en Hoedjesjacht -afsluiting

Doel: Afsluitend tikspel met focus op lopen in verschillende richtingen en oriënteren in ruimte.

Opdracht: Maak gelijkwaardige teams en benoem een tikker. Elk team krijgt een grote pylon met 5 hoedjes (of lintjes) als telmethode. Na het startsein loopt de eerste atleet van elk team naar een door trainer genoemd aantal hoepels. Kom je veilig terug zonder getikt te worden? Neem dan 1 hoedje van de pylon. Word je getikt? Keer dan direct terug naar je teampylon en laat de volgende een nieuwe poging doen! De oefening gaat door tot het eerste (of tweede) team alle hoedjes heeft verzameld.

Tips en differentiatie:

- Liever meer kleine groepjes dan grote, dit voorkomt wachttijd.
- Houd bij de afstand tussen de hoepels rekening met de manoeuvreerruimte van de rollers.
- Voeg meer of minder tikkers toe; laat sommige tikkers hinkelen of met beide voeten springen.
- Bied de mogelijkheid (voor enkele kinderen) om stil te staan op hoepels of stippen voor een veilige zone (bv. maximaal 5 tellen).
- Laat atleten hardop tellen hoeveel hoepels ze hebben bezocht; tikkers kunnen dan kiezen om spelers te tikken die de meeste hoepels hebben gepasseerd.



Bekijk de inspirerende video van Haag Atletiek en Drachten

Inclusief sporten op de atletiekvereniging

Waarom Samen Sporten?

Sport is essentieel voor de ontwikkeling van kinderen; niet alleen fysiek maar ook sociaal. Door samen te sporten, ontmoeten kinderen elkaar en leren dat sommige kinderen anders zijn of dingen anders doen. Ze leren samenwerken, verleggen grenzen, maken vrienden. Door deel uit te maken van een vereniging, hetzelfde tenue te dragen, op dezelfde baan te trainen, ervaren ze dat ze erbij horen.

Opleiding en bijscholing

De Atletiekunie heeft veel mogelijkheden voor opleidingen en bijscholing zoals onze gezamenlijke workshop Samen Sporten en de basis- en verdiepcursus Framerunning. Meer weten? Check de opleidingen pagina van de atletiekunie: atletiekunie.nl/kenniscentrum/opleidingen of neem contact op met opleidingen@atletiekunie.nl.

Bij atletiek kan iedereen meedoen op zijn eigen niveau.
Rinus, Trainer Haag Atletiek



Website samen sporten

Kijk op samen-sporten.nl voor tips en verhalen van kinderen, trainers en clubs





Mis niets en meld je aan voor onze nieuwsbrief.
Dan ontvang je tweemaal per jaar onze tips,
nieuwjes en financieringsmogelijkheden.



Samen Sporten, Samen sterker!



Stichting het
Gehandicapte
Kind