

Atletiek

Waar het bij de Grieken mee begon...

Atletiek is een sport van de Olympische Spelen. Deze sport bevat maar liefst 12 onderdelen! Atleten kunnen uitblinken in één van die onderdelen, maar de meerkampers doen in één wedstrijd meerdere onderdelen.



Hardlopen

Er zijn 8 afstanden die gelopen worden op de Olympische Spelen:

- 100 meter
- 200 meter
- 400 meter
- 800 meter
- 1500 meter
- 5000 meter
- 10.000 meter
- marathon (42 kilometer en 195 meter)

Er zijn ook twee estafetteafstanden namelijk de 4 x 100 meter en 4 x 400 meter. Dan lopen dus vier atleten van een land met een estafettestokje één voor één hun afstand. Ze geven het stokje door aan de volgende bij vaste wisselpunten op de baan.

De afstanden worden gelopen op een atletiekbaan, behalve de marathon die op een parcours buiten de atletiekbaan gelopen wordt.



Aan de korte afstanden doen sprinters mee. Aan de lange(re) afstanden doen duurlopers mee.

Iemand die een sprintafstand wint, zal de marathon niet winnen. Dit komt doordat er voor een lange afstand heel anders getraind wordt, dan voor sprintafstanden. Bovendien zijn mensenlichamen verschillend aan elkaar. Het ene lichaam is meer geschikt voor sprintafstanden, terwijl het andere lichaam geschikter is voor duursporten. Dat heeft met verschillende spiersoorten te maken en welke het best bij je ontwikkeld zijn.



Hordelopen

Deze sport lijkt op hardlopen. Het zijn echter alleen maar korte afstanden (100 meter voor vrouwen, 110 meter voor mannen en 400 meter voor zowel mannen als vrouwen). Onderweg komen de sporters hordes tegen. Hordes zijn een soort hekjes waar de sporters overheen moeten springen. Voor het nemen van hordes tijdens het hardlopen, moet je een speciale techniek aanleren en trainen. Degene die als eerste over de finish komt, is de winnaar!



Steeplechase (spreek uit: Stiepeltjees)

Deze sport lijkt veel op hordelopen. De sporters springen alleen niet over hordes, maar over balken. Ook is er een waterbak waar de sporters doorheen moeten. De deelnemers rennen tijdens de wedstrijd 3 kilometer!



Hoogspringen

Bij hoogspringen moeten de atleten over een lat springen. De lat moet blijven liggen als ze er overheen springen. De lat wordt steeds iets hoger gelegd. Degene die over de grootste hoogte kan springen, is de winnaar!



Polstokhoogspringen

Ook bij polstokhoogspringen is het de bedoeling dat de sporters zo hoog mogelijk over een lat springen. Anders dan bij gewoon hoogspringen gebruiken ze hierbij een flexibele stok: de polstok. Als het 3 keer achter elkaar niet lukt om over de lat te springen, mag de sporter niet verder proberen. De sporter die het hoogst kan springen, is de winnaar!



Verspringen

Bij verspringen, moeten de sporters zo ver mogelijk springen in een bak zand. Ze mogen een aanloop nemen, zodat ze verder kunnen springen. Degene die het verst springt, wint! Er wordt heel streng gekeken naar het afzetspunt van de sporters. Als ze daaroverheen komen met de voet, al is het maar met een nageldikte, dan is de sprong ongeldig.



Hink-stap-springen

Deze sport bestaat uit 3 delen. De sporter neemt een aanloop en maakt een hinkelbeweging, daarna zet hij een stap en dan springt de sporter zo ver mogelijk, vandaar: hink-stap-sprong. Degene die het verst kan springen, wint! Ook voor hink-stap-springen geldt de strenge lijn van waarachter de atleet met de hinkelbeweging moet beginnen, net als de afzet bij het verspringen.

Kogelstoten

Bij kogelstoten houdt een atleet de kogel in de nek, draait vervolgens om zijn as en duwt dan de kogel zo ver mogelijk weg. De atleet gooit dus niet, maar maakt een stootbeweging. Voor deze sport is behendigheid en kracht nodig. Ook bij kogelstoten mag een atleet geen voetfout maken. Dat houdt in dat hij niet over een lijn heen mag komen bij het wegstoten. De atleet die de kogel het verst stoot, heeft gewonnen.



Kogelslingeren

Bij kogelslingeren houdt de atleet de kogel niet in de nek. Er zit een speciale slinger aan de kogel, die houdt de atleet in de hand. De sporter draait om zijn as en laat hierdoor de kogel aan de slinger ronddraaien. Hierdoor krijgt de kogel veel snelheid en kan 'ie ver weg worden geslingerd. Veel verder dan een kogelstoter komt.



Discuswerpen

Bij deze sport is het de bedoeling dat de sporters een discus zo ver mogelijk wegslingeren. Een discus is een zware schijf. Het vergt veel behendigheid deze discus zo te gooien, dat 'ie niet gaat zwabberen in de lucht. Dat haalt de snelheid er namelijk uit. Atleten mogen met het wegslingeren niet over een getrokken lijn heen komen met de voet. De atleet die de discus het verst weg werpt, heeft gewonnen.



Speerwerpen

De naam van deze sport zegt eigenlijk al hoe het werkt: De sporters moeten een speer zo ver mogelijk werpen. Degene die de speer het verste weg gooit, wint! De speer moet wel met de punt in de grond landen, anders is de worp ongeldig. En hierbij geldt ook weer, de sporter mag niet met de voet voorbij de getrokken werplijn komen.



Zevenkamp

Bij de zevenkamp worden 7 verschillende atletiekonderdelen uitgevoerd achter elkaar op één dag. Het is een onderdeel dat door vrouwen wordt beoefend. Degene die gemiddeld het beste is, wint.

De sporten waar het om gaat, zijn:

- hoogspringen
- kogelstoten
- hardlopen (200 meter)
- verspringen
- speerwerpen
- hordelopen (100 meter)
- hardlopen (800 meter)

Tienkamp

Deze sport lijkt op de zevenkamp, alleen worden hier niet 7, maar 10 onderdelen uitgevoerd! Een ander verschil is dat de tienkamp 2 dagen duurt en door mannen wordt uitgevoerd.

Op de eerste dag moeten de sporters:

- hardlopen (100 meter)
- verspringen
- kogelstoten
- hoogspringen
- hardlopen (400 meter)

Op de tweede dag moeten ze:

- hordelopen (110 meter)
- discuswerpen
- polsstokhoogspringen
- speerwerpen
- hardlopen (1500 meter)

Snelwandelen

Bij deze sport moeten de sporters zo snel mogelijk wandelen. Er zijn twee afstanden 20 en 50 kilometer. Het parcours gaat dwars door de stad. Tijdens de Olympische Spelen doen alleen mannen de 50 kilometer afstand.

Snelwandelen is een techniek waarbij de wandelaars nooit met twee voeten tegelijk van de grond los mogen zijn. Dan zouden ze namelijk rennen. Langs het hele parcours worden ze door juryleden in de gaten gehouden.