

Deze oefening meet aerobe capaciteit. Aerobe capaciteit is een maat voor het rendement waarmee de spieren van zuurstof voorzien worden om hen aan het werk te zetten. Goede aerobe capaciteit is een essentieel element bij alle sportieve en recreatieve activiteiten. Met grote aerobe capaciteit kunnen de activiteiten efficiënter worden uitgevoerd. Bij de 400 meter loop is het de bedoeling om de afstand zo snel mogelijk af te leggen.

Materiaal



- 200 meter of 400 meter lange hardloopbaan of gemarkeerd parcours.
- Pylonen.
- 1 meetlint of meetwiel.
- 1 stopwatch.

Score



- De tijdopnemer moet de tijd in seconden roepen, als de deelnemer over de eindstreep rent.
- Registreer de tijd nauwkeurig voor iedere deelnemer, tot op de seconde (bijvoorbeeld 1.52 min, 2.10 min).

Werkwijze



- Bij gebruik van een 400 meter lange hardloopbaan, moeten de deelnemers één ronde afleggen. Bij gebruik van een 200 meter lange hardloopbaan, moeten de deelnemers twee ronden afleggen.
- Als er geen hardloopbaan beschikbaar is, dan kan een parcours op een vlak terrein gemarkeerd worden.
- De oefening kan ook binnen uitgevoerd worden, mits de gymzaal groot genoeg is.
- Markeer met 1 pylon de startlijn.
- Loop vervolgens in een cirkel met een omtrek van ongeveer 200 meter en plaats elke 10 meter 1 pylon.
- Blijf rondlopen totdat je 400 meter hebt afgelegd en markeer dit punt met een pylon als eindpunt. Zorg ervoor dat het aantal afgelegde ronden, nodig om een afstand van 400 meter te voltooien, goed vastgelegd wordt en dat de start- en eindpylon goed te onderscheiden zijn.
- Deelnemers moeten beginnen bij de startpylon.
- Op het "Af!" signaal start de tijdopnemer de stopwatch en gaan de deelnemers de 400 meter afstand zo snel mogelijk hardlopen.

Tips



- Goed schoeisel is van groot belang.
- 15 of minder deelnemers tegelijkertijd laten hardlopen is optimaal.
- Vraag, indien mogelijk, vrijwilligers om bij de eindstreep de deelnemers direct na het voltooien van de 400 meter te helpen hun tijd te onthouden en op te schrijven. Deelnemers zijn vaak heel moe en vergeten hun tijd snel.
- Deelnemers kunnen ook aan elkaar worden gekoppeld, waarbij 1 deelnemer de tijd opneemt, terwijl de andere over de eindstreep komt.
- Instrueer de deelnemers om rond te blijven lopen en hun spieren te rekken nadat zij de 400 meter hebben hardgelopen. Op de grond liggen of zitten zal hen niet helpen om weer op adem te komen of hun spieren af te laten koelen.