

Ik eet
het
beter



Ondersteund
door het
Voedingscentrum



PAUZE SPELEN



Als je blifft: het boek Pauze Spelen!

In *Pauze Spelen* presenteren 25 sportbonden aangesloten bij NOC*NSF zich met aansprekende informatie over hun sport, leuke weetjes en enthousiaste jonge sporters. En met korte beweegspelletjes (5 minuten in de klas) en wat langere sportopdrachten (15 minuten op het schoolplein) voor de pauze in de gymzaal of op het schoolplein. Jij als leerkracht kan jouw leerlingen hiermee zonder al te veel voorbereiding een klein voorproefje geven van de verschillende sporten. Van tennis tot YOU.FO en van schaken tot voetbal. Sommige bonden bieden specifieke (les)programma's voor kinderen. Ook die informatie lees je in dit boek.

De volgorde waarin de sportbonden zich presenteren is willekeurig. Jij kunt aan de hand van dit boek je eigen programma bepalen en de sport en/of het spel kiezen die je het makkelijkst inpast. Er zijn genoeg suggesties voor de komende weken. Sommige spellen richten zich vooral op respect voor elkaar, andere richten zich op samenspel, soms gaat het om winnen of verliezen, soms om doorzettingsvermogen of om ontspannen. En natuurlijk kun je ook je eigen draai eraan geven en variaties verzinnen. Het belangrijkste is dat kinderen plezier hebben in samen bewegen en samen sporten of ontspannen. Daarbij: bewegen - ook de korte spelletjes in de klas - bevordert duidelijk de concentratie en leerprestaties van kinderen. En misschien ontdekken jouw leerlingen welke sport het beste bij hen past?

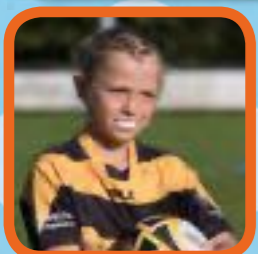
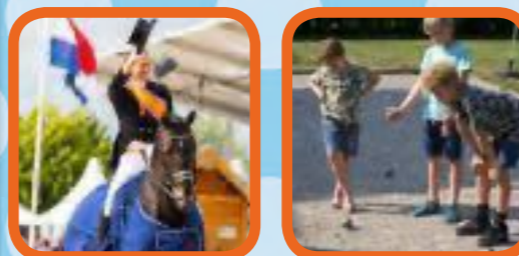
Bij de 15 minuten-spellen is onder het kopje 'Vorbereiding' aangegeven welke materialen nodig zijn. Hoewel de meeste materialen op school aanwezig zullen zijn, is het handig om de informatie over de voorbereiding van tevoren te lezen en om een en ander klaar te zetten.

Zoek je nog meer suggesties voor bewegen en ontspannen?
Ga dan naar sport.nl/pauzespelen!

Doe mee met de Pauze Spelen-wedstrijd en win een coole prijs

Zijn de leerlingen lekker bezig, hebben ze veel lol met elkaar, worden hun wangen rood van de inspanning, staan ze in de gekste poses? Maak er een leuke foto of grappig filmpje van en upload dit vóór 16 november 2019 op Instagram of Twitter met **#iehb**. Of post het via een bericht op de ik eet het beter-Facebookpagina.

De leukste inzending belonen we met een sportclinic van een coole jonge sporter bij jou op school.



Inspireren om te transpireren

Al ruim 13 jaar stimuleert supermarkt Albert Heijn - in samenwerking met het Voedingscentrum en uitgeverij Zwijsen - basisschoolleerlingen om gezond(er) te leven. Via het scholenprogramma 'Ik eet het beter' leren jaarlijks ruim 400.000 kinderen van groep 5 tot en met 8 over de herkomst van hun eten en de Schijf van Vijf. Ze maken kennis met verse producten, leren gezonde keuzes maken en ervaren wat een gezonde leefstijl doet voor hun lichaam.



Behalve lekker, gezond en vers eten horen ook bewegen, sporten en ontspannen bij een gezonde leefstijl. Daarom dragen verschillende sporthelden van TeamNL in het najaar bij aan de Week van de Pauzehap. In toffe filmpjes voor in de klas laten ze leerlingen zien hoe leuk sporten kan zijn.

Ook voor kinderen is meer bewegen met plezier belangrijk. Zo ontwikkelen ze hun motorische vaardigheden. Daarnaast helpt meer bewegen tegen overgewicht en obesitas. Weet jij dat de beweegnorm voor kinderen minimaal 1 uur per dag matig intensief bewegen is? Daar moet je wel iets voor doen!

Samen met de sportbonden hebben Albert Heijn en NOC*NSF daarom dit jaar het boek Pauze Spelen ontwikkeld. Jij en zo'n 10.000 collega-leraren ontvangen dit handige sport-doe-boekje vol korte beweeg-, sport- en ontspanspelletjes voor in je klas, in de gymzaal en op het schoolplein. Via sport.nl/pauzespelen vind je nog meer informatie om bewegen, sporten en ontspannen op school mogelijk te maken voor alle leerlingen.

Een gezonde leefstijl is niet vanzelfsprekend. Alleen samen kunnen we stap voor stap leerlingen helpen om gezonde keuzes te maken. Ze inspireren om te transpireren. En ze te laten ervaren dat gezond eten ook lekker kan zijn. Help je mee?

Veel plezier,



Richard Kaper
manager sportparticipatie
NOC*NSF
sport.nl/pauzespelen



Johan de Visser
manager gezond eten
Albert Heijn
ikeethetbeter.nl

De **Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB)** is een trotse organisatie die zich al 125 jaar inzet om de zwemsport in Nederland te promoten. Binnen de sporttakken zwemmen, waterpolo, synchroonzwemmen en schoonspringen stimuleren wij de breedte- en topsport (EK's, WK's en Olympische Spelen). Bij de bond werken ruim 70 professionals die zich inspannen voor ± 430 verenigingen en circa 120.000 leden. Het bondsbureau is gevestigd in Nieuwegein. Om de zwemsport te stimuleren, organiseert de KNZB verschillende activiteiten en wedstrijden. Zo organiseren ze jaarlijks onder andere de Zwem4daagse, die dit jaar voor de 50e keer plaatsvindt.



Ranomi Kromowidjojo is een succesvolle Nederlandse zwemster. Ze is drievoudig olympisch kampioen, meervoudig Europees kampioen en meervoudig wereldkampioen. In 2018 werd zij wereldkampioen op de 50 meter vlinderslag. Ranomi is in 2008 benoemd tot ridder in de Orde van de Nederlandse Leeuw. Op haar tiende zwom zij haar eerste Nederlandse record, een leeftijdsrecord op de 50 meter vrije slag.

5 minuten in de klas

Waterpolo heeft met behendigheid te maken, met name het gooien en vangen van de bal. Ga met alle leerlingen staan en gooi een bal naar elkaar over. Als je de bal 5 keer hebt gehad, ga je weer zitten. Zorg ervoor dat je contact hebt met elkaar als je gooit.

Je kunt van alles als bal gebruiken, van propje papier tot een echte bal.

Celine van Duijn is een Nederlandse schoonspringster. In 2018 werd ze Europees kampioen op de 10 meter toren in Edinburgh. Celine begon in eerste instantie als turnster tot ze op zestienjarige leeftijd gedwongen was te stoppen vanwege blessures. Sinds 2010 doet ze aan schoonspringen. Haar specialiteiten zijn de 10 meter toren en de 3 meter plank synchroon, samen met Inge Jansen. Ze traint bij de Nationale Selectie Schoonspringen in Eindhoven onder leiding van haar coach Edwin Jongejans. Celine heeft zich geplaatst voor de Olympische Spelen van 2020 in Tokyo.



15 minuten op het schoolplein

Vorbereiding

Nodig:

- een muziekbox
- een jury

Maak groepjes van 5 leerlingen.

Warming-up: zwemmen op het droge

Begin met 5 minuten opwarmen. De leerlingen gaan in een kring staan. Fluister bij een leerling een zwemslag in het oor, bijvoorbeeld rugslag of borstcrawl. De leerling maakt de beweging van die zwemslag. Heel de groep moet deze leerling nadoen. Heeft iedereen de juiste slag? Fluister dan bij een andere leerling een andere slag in het oor, bijvoorbeeld vlinderslag of schoolslag. Laat de leerlingen ook hun benen gebruiken door te watertrappelen.

Synchroonzwemmen (op het droge)

De leerlingen bedenken per groepje een dansje van 1 minuut. Ze krijgen 10 minuten tijd om het dansje te oefenen. Na 10 minuten komen alle groepjes bij elkaar. Elk groepje krijgt 1 minuut de tijd om het ingestudeerde dansje zo synchroon mogelijk te demonstreren.

Wist je dat ...

... je tijdens het zwemmen van de borstcrawl bijna alle spieren in jouw lichaam gebruikt? Hartstikke leuk om te doen en ook nog eens super goed voor je!

... er in Nederland wel meer dan 1500 zwembaden zijn om je borstcrawl te oefenen?

... er meer dan 400 zwemverenigingen zijn in Nederland?



De **Koninklijke Nederlandse Hippische Sportfederatie (KNHS)** is de overkoepelende organisatie voor de paardensport in Nederland. De KNHS richt zich op zowel de wedstrijd sport als de recreatieve paardensport. Of je nou net begint op een manege of dat je hard traint voor een belangrijke wedstrijd, de KNHS is er voor iedereen. Er is geen enkele sport zo veelzijdig als paardrijden. Er zijn maar liefst 10 disciplines aangesloten bij de KNHS: dressuur, springen, eventing, endurance, mennen, aangespannen sport, voltige, reining, horseball en TREC.

Dressuur

Dressuur is één van de populairste disciplines in de paardensport. Het is de basis van het paardrijden. Bij dressuur leer je met de juiste houding paardrijden. Er zijn er verschillende niveaus en veel soorten oefeningen. Wanneer je meedoet aan een wedstrijd, wordt je niveau getest. Tijdens een wedstrijd rijd je een proef waarbij je een aantal oefeningen laat zien aan de jury. De jury beoordeelt de proef met punten.

Springen

Wanneer je de dressuur onder de knie hebt, kun je beginnen met de basis van springen. Bij het springen moeten het paard en de ruiter een parcours afleggen met verschillende hindernissen. Het doel is om het parcours te springen zonder een fout te maken. Wanneer er bijvoorbeeld een balk afvalt of je paard weigert te springen, dan krijg je strafpunten. Vaak is er een bepaalde tijd vastgesteld waarbinnen je het parcours moet afleggen. Bij sommige springproeven word je ook nog beoordeeld op je rijvaardigheid. Hierbij kijkt de jury naar je controle over het paard, je houding en hoe je de wendingen rijdt. Springen kan zowel binnen als buiten en de hindernissen kunnen verschillen in hoogte, breedte en afstand.

Voltige

Bij voltige worden er gymnastische oefeningen uitgevoerd op de rug van een (bewegend) paard. Het paard loopt aan een lange lijn op een cirkel en heeft een speciale voltigesingel met handvatten om zijn buik. Omdat het paard beweegt is het de kunst om de oefeningen zo uit te voeren dat het paard niet in zijn beweging wordt gehinderd. Voltige draait om ontspanning, souplesse, evenwicht en ritme. Voltigeren kan in teamverband, met z'n tweeën als duo, of individueel.



Edward Gal is een bekende dressuurruiter. Hij rijdt op het hoogste niveau in binnen- en buitenland. Edward Gal heeft samen met Glock's Zonik N.O.P. 3 keer de Nederlandse titel gewonnen.



De Nederlandse springruiter **Harrie Smolders** stond vorig jaar bijna een jaar lang op nummer 1 van de wereldranglijst! Met zijn paarden springt hij over hindernissen die soms wel 1,60 meter hoog zijn.

15 minuten op het schoolplein

Vorbereiding

Nodig:

- rolmaat/meetlint
- een stok of touw

Warming-up: parcours lopen

Loop met de leerlingen een parcours over het schoolplein. Maak het niet te makkelijk en gebruik bestaande obstakels om er links of rechts omheen te lopen. De leerlingen moeten het parcours goed onthouden want ze gaan in groepjes van 3 het parcours in draf afleggen. Weten ze allemaal nog hoe het parcours is?

Wie springt het hoogst?

De leerlingen gaan springen. Laat de leerlingen eerst inspringen over een lage hindernis (een stok of touw dat makkelijk meegeeft als de springer er tegenaan springt) om er alvast een beetje in te komen. Als iedereen 3 keer over de lage hindernis is gesprongen, begint het wedstrijdje. Begin met een hoogte van ca. 30-40 cm. De leerlingen gaan één voor één over de hindernis. Als ze allemaal zijn geweest kan de hindernis 5 cm hoger. Het is net als bij een echte wedstrijd een afvalrace. Raakt de leerling de stok of het touw, dan is hij af en gaat aan de zijkant de andere 'ruiters' aanmoedigen. Wie als laatste overblijft heeft de wedstrijd gewonnen.



Wist je dat ...

... voltige al heel erg oud is? Lang geleden was voltigeren een training voor ridders en militairen. Later werd het gebruikt als entertainment in bijvoorbeeld het circus of een andere show. Sinds 1950 heeft het voltigeren zich ontwikkeld tot een zelfstandige tak van sport.

5 minuten in de klas

Snijd appels in stukken en doe deze in bakken met water. Laat de kinderen zonder handen, met hun mond naar de stukjes appel happen.



De **American Football Bond Nederland (AFBN)** is de overkoepelende bond voor American Football, Flag football en Cheerleading in Nederland. De AFBN is opgericht in 2001 na de fusie van de Nederlandse American Football Federatie (NAFF) en de American Football League Nederland (AFLN). Ongeveer 20 verenigingen zijn aangesloten bij de AFBN. Je kunt al vanaf 8 jaar flag football spelen. Het van televisie bekende American football kan vanaf 15 jaar. Kijk op afbn.nl voor een vereniging bij jou in de buurt.

School flag football

Om meer leerlingen bekend te maken met de flag football-sport worden er op diverse plekken lokale scholenkampioenschappen georganiseerd. In 3 leeftijdsgroepen (onder 13, onder 15 en onder 18 jaar) wordt er gestreden om het lokale kampioenschap. De winnaars van deze toernooien plaatsen zich voor de finale van het NK School flag football, dat ieder jaar op de 3e zaterdag van juni wordt georganiseerd.



Flag football is een vorm van American football waarbij tackelen en blokken niet zijn toegestaan. In plaats van een tackle stopt de aanval na het afpakken van één van de 'flags' die iedereen draagt. Het aanvallende team heeft 4 pogingen om minimaal de middenlijn te passeren. Als dat lukt dan krijgen de aanvallers 4 nieuwe pogingen om te scoren. Een score, touchdown genaamd, is 6 punten waard.

5 minuten in de klas

Vangen en gooien in de klas? Dat kan. Natuurlijk zonder bal, maar in gedachten heb je die wél. Om een hoge bal te vangen maak je een driehoek met je duimen en wijsvingers. De overige vingers spreid je zo ver mogelijk. De punt van de bal moet in de driehoek komen. Je handen sluiten zich dan automatisch om de bal.

Om de bal te gooien breng je jouw arm naar achter en zorg je dat je schouder en elleboog op dezelfde hoogte zijn. Met je andere hand wijs je naar waar je heen gooit. Beweeg je hand naar voren met je spierbal langs je oor. Wijs de bal na en zwaai je gooihand door naar je andere heup. Dus gooi je met rechts, dan eindigt je hand naast je linkerheup.

15 minuten op het schoolplein

Vorbereiding

Nodig:

- stoepkrijt
- linten

Deel de klas in 2 groepen.

Trek buiten parallel aan elkaar 2 lijnen van 10 meter lang met 5 meter ertussen.

Warming-up: van lijn naar lijn

Voordat je begint met sporten is het belangrijk om een goede warming-up te doen.

Ga met de groep op 1 lijn staan en doe verschillende oefeningen terwijl je naar de andere lijn jogt. Bijvoorbeeld knieën hoog, hakken tegen de billen, overstappen en zijwaarts.

Pak de linten

Verdeel de leerlingen over de 2 lijnen (links en rechts) en geef iedereen een lint. Dit lint doen de leerlingen achter in hun broekband, het grootste deel van het lint hangt eruit.

De twee groepen staan elk in een rij achter elkaar bij het begin van de lijn. Wijs 1 leerling aan die gaat proberen de linten te pakken. Deze 'jager' gaat tussen de 2 lijnen staan en mag in het hele gebied tussen de lijnen rennen.

De leerlingen rennen om de beurt van het begin van de lijn naar het eind: de 2e renner mag pas starten als de 1e renner het eindpunt heeft bereikt. Is een renner aan de beurt, dan bepaalt hij zelf wanneer hij gaat rennen. Het kan tactisch verstandig zijn om even te wachten op de renner van de andere groep, zodat de jager achter die renner aangaat.

De renners mogen niet van de lijn afwijken. De jager moet van lijn naar lijn bewegen om linten af te pakken. Zorg ervoor dat de leerlingen niet te snel vertrekken of te hard lopen, zodat de leerling die in het midden staat genoeg tijd heeft om weer bij de andere lijn te komen. Als iedereen aan de overkant is, mag een andere leerling naar het midden. Wie pakt de meeste linten?



Wist je dat ...

... wereldwijd het flag football enorm populair is? Er is zelfs een grote kans dat flag football in 2028 een olympische sport wordt. Het Internationaal Olympisch Comité (IOC) heeft besloten dat organiserende steden zelf een aantal sporten mogen uitkiezen wanneer zij de Spelen organiseren. De hoop van het flag football is daarom gevestigd op Los Angeles in 2028.

... het WK flag football 2020 in Denemarken is?



Biljart is met bijna 28.000 leden een grote sport in Nederland. Traditioneel is Nederland één van de grootste biljartlanden ter wereld en ook nu heeft Nederland nog altijd kampioenen in vrijwel alle disciplines, ook bij de jeugd. Nederland heeft ongekend veel biljartverenigingen: maar liefst 1300! Onder de koepel van de **Koninklijke Nederlandse Biljart Bond (KNBB)** worden 4 biljarddisciplines gespeeld: carambole, driebanden, pool en snooker. Driebanden wordt gespeeld op een tafel zonder gaten. In de tafel van pool/snooker zitten wel gaten. Kijk voor meer informatie op: knbb.nl, carambole.nl, driebanden.nl, poolbiljarten.nl of snooker.nl.



Op veel scholen wordt in de wiskundeles tegenwoordig pool gespeeld! Dit heet Smart-Pool en helpt wiskunde leuker, eenvoudiger en praktischer te maken. En, natuurlijk is het gewoon heel cool om in de les te doen!

5 minuten in de klas

Alle leerlingen in de klas veranderen in biljartballen. Ze lopen of rennen rustig in een rechte lijn door de klas. Steeds als ze een muur, tafeltje of andere leerling raken, wijzigen ze van koers. Doel is om alle kinderen bij jouw tafel te krijgen.

Wist je dat ...

... Therese Klompenhouwer uit Nijkerk de beste driebandenspeelster van de wereld is? Zij staat ook in de top 16 van Nederland bij de mannen!

... sommige biljartspelers hebben coole bijnamen op basis van hun uiterlijk of gedrag. Zo heet Jean van Erp de Ice Man, en heeft Raimond Burgman de misschien wel mooiste bijnaam van allemaal: 007.

... Nederland tot één van de beste landen van het internationale poolbiljarten hoort? **Niels Feijen** is Nederlands beste speler en heeft al op de nummer 1-positie van de wereldranking gestaan.

Alle kinderen moeten kunnen sporten!

Kinderen kunnen niet vroeg genoeg beginnen met bewegen. Hoe jonger een kind met beweging bezig is, hoe groter de positieve invloed op zijn of haar ontwikkeling. Beweging draagt bij aan de motorische ontwikkeling van kinderen en dat in combinatie met plezier, maakt dat kinderen lekkerder in hun vel zitten en meer zelfvertrouwen krijgen. Sporten bij een sportclub is een van de manieren om kinderen meer te laten bewegen. Kinderen maken nieuwe vriendjes en vriendinnetjes bij de club, leren omgaan met winst en verlies en ervaren wat teamgeest is.

Maar wist je dat in iedere klas gemiddeld 2 à 3 kinderen opgroeien in een gezin waar de ouders moeite hebben de eindjes aan elkaar te knopen? Deze kinderen kunnen niet voetballen, judoën, hockeyen, zwemmen of een andere sport doen. Hun ouders kunnen het lidmaatschap en de benodigde attributen simpelweg niet betalen.

Ben jij leerkracht of op een andere manier professioneel betrokken bij de opvoeding of verzorging van een kind? Word intermediair! Als intermediair ben je de verbindende schakel die ervoor zorgt dat alle kinderen dezelfde kansen krijgen door simpel en snel online een aanvraag bij ons in te dienen. En of kinderen willen voetballen, zwemmen, kiezen voor hockey of hiphop, maakt niet uit. Maak het verschil en geef alle kinderen de kans om te bewegen en sporten!

Ben jij de verbindende schakel?

Intermediair word je door je bij ons aan te melden. Als je aan de criteria voldoet, word je erkend als intermediair en krijg je toegang tot ons online aanvraagstelsel. Dan kun je aanvragen indienen voor een of meerdere kinderen. Kijk op: jeugdfondssportencultuur.nl/intermediairs

Geen kind buitenspel! Het Jeugdfonds Sport & Cultuur helpt

Maar liefst 378.000 kinderen en jongeren groeien op in gezinnen waar weinig geld is. Dat is 1 op de 9 kinderen. Zij kunnen niet meedoen aan activiteiten die voor leeftijdsgenootjes vanzelfsprekend zijn. Er is thuis geen geld om de contributie van een voetbalclub te betalen of bijvoorbeeld turn- of danslessen te volgen. Het Jeugdfonds Sport & Cultuur betaalt voor deze kinderen en jongeren de contributie / het lesgeld en zo nodig attributen als sportkleding of dansschoenen.

In 2018 hebben 65.100 kinderen gesport en 11.600 kinderen cultuurlessen gevolgd met steun van het Jeugdfonds Sport & Cultuur.

"Sport kan zoveel moois brengen, kijk maar naar mij. Ik heb zoveel mooie dingen meegemaakt, zoveel lieve mensen ontmoet die me hebben geholpen. Want je kan het echt niet allemaal alleen, je hebt hulp nodig. Al die goede mensen hebben me sterker gemaakt, en dat is allemaal dankzij mijn sport. Dat gun ik elk kind."

Ambassadeur Shanice van de Sanden



De **Koninklijke Nederlandse Lawn Tennis Bond (KNLTB)** is het overkoepelende orgaan van de tennissport en de tennisverenigingen in Nederland. 1650 tennisverenigingen, en daarmee bijna 560.000 tennissers, zijn aangesloten bij de KNLTB. Hiermee is de tennisbond de tweede sportbond van Nederland. Tennis is een balsport voor 2 spelers (enkelspel) of 2 paren (dubbelspel), waarbij een bal met een racket over een net gespeeld moet worden. Je kunt het gemengd spelen, dus met jongens en meisjes door elkaar. En het leuke is dat iedereen mee kan doen en je het je leven lang kunt spelen!

Jeugdtennis

Om tennis voor jeugd te stimuleren, organiseert de KNLTB programma's, competities en toernooien voor alle leeftijden en niveaus. Zo is er Tenniskids voor kinderen tot en met 12 jaar. Met speciale ballen, rackets, banen en oefeningen leert zelfs de jongste jeugd razendsnel de sport te spelen. Kinderen komen in een team te zitten met leeftijdsgenootjes. Plezier en samenspel, daar draait het om bij Tenniskids.

Kiki Bertens bereikte in mei 2019 de 4e plaats op de WTA-wereldranglijst. Daarmee werd ze de hoogst genoteerde Nederlandse tennisspeelster ooit. Kiki begon op 6-jarige leeftijd met tennissen.



5 minuten in de klas

Serveren in de klas? Dat kan. Natuurlijk zonder bal en racket, maar in gedachten heb je die wél. Stuit een paar keer met de bal, gooi de bal met je ene hand op en kijk naar de bal. Met je andere hand breng je het racket hoog boven je hoofd en sla je zo hard mogelijk tegen de bal. Waarschijnlijk komen je voeten van de grond. Kijk de bal na. Is 'ie in? Doe nog een service, maar nu in slow motion.

15 minuten op het schoolplein

Vorbereiding

Nodig:

- per leerling 1 A4-vel (NB denk aan het milieu, dit mag een gebruikt vel zijn)
- per leerling 3 waterballonnen
- stoepkrijt

Teken op de muur 1 lijn die het net voorstelt (ongeveer op 90 centimeter) en teken boven de lijn 5 cirkels in verschillende formaten. Schrijf in de cirkel hoeveel punten de cirkel waard is. Hoe kleiner de cirkel, hoe meer punten. De kleinste cirkel net boven het net, levert de meeste punten op. Zo'n servicebal is bijna niet terug te slaan! Trek op de vloer op 3 meter van de muur een lijn. Heb je veel leerlingen, maak dan op meerdere plekken op de muur een serie cirkels.

Warming-up

Voordat je aan een partij tennis begint, doe je een warming-up. Dan zijn je spieren lekker warm en loop je minder kans op blessures. De leerlingen maken kleine sprongetjes op de plaats terwijl jij de spelregels uitlegt.

Ballen-serveren

Heb je een aantal series met cirkels gemaakt, verdeel de leerlingen dan in groepjes. De leerlingen maken van hun vel papier een prop. Ze gaan achter de lijn in een rij staan. Ze oefenen serveren door met de prop de muur te raken. Om de beurt gooien ze de prop in de lucht en slaan met hun vlakke hand tegen de prop. Lukt het om de cirkels te raken? Zodra een leerling geserveerd heeft, pakt hij zijn prop en sluit weer achteraan aan. Houd er een lekker tempo in. Heeft iedereen de service goed geoefend, dan begint de echte wedstrijd.

Iedere leerling krijgt 3 waterballonnen om te serveren. Alle leerlingen staan in een rij en serveren om de beurt hun waterballoon tegen de muur. Elk groepje houdt de score per leerling bij. Welke leerling heeft de hoogste score na 3 keer gooien?

Wist je dat ...

... hardste service geslagen werd door Samuel Groth? Zijn bal haalde een snelheid van 263 kilometer per uur!

... tennis in het verleden met de blote hand werd gespeeld? Toen heette het jeu de paume. Het racket kwam pas later.

... je ook op school kunt tennissen met het Tenniskids@school programma? Je kunt alle spullen hiervoor lenen via knltb.nl/over-knltb/over-schooltennis/



De **Nederlandse Volleybalbond (Nevobo)** is dé overkoepelende organisatie voor volleyballers, beach- en zitvolleyballers. Ruim 600.000 mensen volleyballen regelmatig en 115.000 van hen spelen mee in de competitie bij 1 van de 1000 verenigingen in het land. Volleybal is een teamsport waarbij samenwerking, net als in de klas, heel belangrijk is. Samen spelen is bijna altijd leuker dan alleen. Samen sta je sterk. Bij volleybal heb je 6 mensen in het veld nodig. Pass-setup-smash! Je maakt vrienden, je kletst gezellig na de wedstrijd met elkaar, je wint samen, je verliest samen. Je gunt jezelf en je vrienden het beste!

CoolMovesVolley

Volleybal is best een moeilijke sport. Daarom is er speciaal voor kinderen van 6 t/m 12 jaar een makkelijke manier bedacht om volleybal aan te leren. Via 6 verschillende niveaus leren de kinderen, op een leuke manier, stapsgewijs volleyballen.

Lesmateriaal

Op nevobo.nl onder het kopje 'onderwijs' zijn verschillende lesmaterialen gratis te downloaden. Handig als je vaker met volleybal aan de slag wilt in de klas.



Dit is **Dustin Bontrop** (samen met zijn vader). Dustin was op 13-jarige leeftijd de jongste deelnemer ooit aan het NK beachvolleybal voor senioren. Dustin speelt zowel beach- als zaalvolleybal. Hij heeft als vrije verdediger bij Jeugd-Oranje gespeeld. Dit jaar won hij met zijn team de beker in de eredivisie. Net als Dustin Bontrop doorstromen naar de top? Bij volleybal kijken we hoe je het beste uit jezelf kunt halen en samen met je team jouw eigen top bereikt!

5 minuten in de klas

Ga met alle leerlingen staan. Spring een aantal keer op je plaats om warm te worden. Pak nu allemaal een post-it en schrijf je naam erop. Spring zo hoog mogelijk en plak de post-it op het hoogste punt op de muur. Kijken wie het hoogst kan springen van de hele klas!

15-30 minuten op het schoolplein

Vorbereiding

Nodig:

- 1 (volley)bal per 8 leerlingen (voor de warming up)
- linten

Zet met pionnen of met stoepkrijt 2 velden uit (6 x 4,5 meter).

Warming-up: balgevoel krijgen

Verdeel de kinderen in groepjes van 8. Geef 4 van hen een lint. Beide groepjes lopen door elkaar en proberen de bal over te gooien naar iemand van hun eigen team. Als dat 10 keer lukt, krijgen ze een punt. De andere 4 proberen de bal natuurlijk af te pakken. De bal mag niet stuiten. Het team dat als eerste 5 punten heeft, wint.

En nu volleyballen maar!

Per veld: 2 teams, 4 leerlingen per team in het veld, de rest van het team staat in een rij naast het veld. De spelers proberen de bal over een gespannen touw of denkbeeldig net bij de tegenstander in het veld op de grond te krijgen.

Spelregels

- De spelers mogen niet lopen met de bal.
- De bal mag overgegooid worden.
- De bal moet in maximaal 3 keer over het net, minder mag ook. Is de bal na meer dan 3 keer gooien niet over het net, dan krijgt de andere partij de bal.
- Gooi je de bal buiten het veld van de tegenpartij? Dan krijgt de andere partij de bal.
- Raakt de bal de grond van de tegenpartij? Dan heb je 1 punt. Je houdt de bal en begint aan een nieuwe 'aanval'.
- Bij ieder punt draaien beide teams 'door' en wordt een leerling gewisseld. De leerlingen uit het veld sluiten achter aan in de rij.
- Winnaar: team dat als eerste 10 punten heeft.
- Bij de groepen 7 en 8 kunnen de leerlingen bij het begin van de beurt de bal serveren. De bal moet dan in 1 slag in het vak van de tegenstander komen.

Wist je dat ...

... er ook Sneeuwvolleybal- en Black Light Volleybal-toernooien worden gehouden?

... het wereldrecord zo lang mogelijk volleyballen met 101 uur op naam van de Amsterdamse vereniging SVU staat?

... Oranje's Nimir Abdelaziz op 3,56 meter smasht met 125 kilometer per uur?

... het WK Dames Volleybal in 2022 in Nederland wordt gehouden? De finale in het Gelredome wordt gespeeld voor 30.000 fans!





Jong en oud genieten dagelijks van de grootste sport van Nederland. Op op vele schoolpleinen en grasveldjes wordt regelmatig een balletje getrapt. Voetbal is niet alleen een sport waarin je beweegt en gezond bezig bent, voetbal staat ook voor plezier, vriendschap, ontwikkeling en is voor iedereen! Voetbal sluit dus prima aan bij de basisschoolleerling die zich ontwikkelt, zowel fysiek, mentaal, en als mens.

De **Koninklijke Nederlandse Voetbalbond (KNVB)**, de grootste sportbond van Nederland met 1,2 miljoen leden, ondersteunt zo'n 3.200 verenigingen voor kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen. De KNVB organiseert niet alleen competities, maar biedt ook opleidingen (trainers, scheidsrechters, bestuurders), organiseert wedstrijden van het Nederlands Elftal en de Oranje Leeuwinnen en ondersteunt verenigingen actief op inhoudelijk vlak.

De KNVB wil iedereen in Nederland laten genieten van voetbal. Zo organiseert de bond al jaren de finales van Schoolvoetbal en ondersteunt alle lokale Schoolvoetbal-toernooien in Nederland, met in totaal zo'n 225.000 deelnemers.



5 minuten in de klas

Ontspanning na inspanning is heel belangrijk. Dus doe na een potje voetbal even helemaal niets. Ga lekker zitten en adem rustig in en uit. Stel je voor dat jij op het voetbalveld staat. Het is een heel belangrijke voetbalwedstrijd en met nog 1 goal is jouw team kampioen. Je krijgt de bal precies goed op je voet. Je schopt ... en GOAL! Hoe blij ben jij? Probeer die glimlach vandaag maar van je gezicht te krijgen!



Lieke Martens is speelster van de OranjeLeeuwinnen en was in 2017 de beste speelster van de wereld. Ze werd in 2017 Europees kampioen en in 2019 werd het team 2e van de wereld.

Lieke begon met voetballen op 5-jarige leeftijd bij Montagnards in Bergen en deed ook mee aan Schoolvoetbal met haar klas.



Al vele jaren ontwikkelt NOC*NSF olympische lespakketten voor basisschoolleerlingen, onder de programmnaam TeamNL in de klas. Op een speelse manier komen de kinderen in aanraking met de Olympische Waarden en de Olympische Spelen. Met het oog op de aankomende Zomerspelen in Tokyo (Japan) wordt het lespakket verder ontwikkeld. Het lespakket wordt digitaal en kosteloos aangeboden op teamnl.org/indeklas.

Het olympisch lespakket is geschikt voor alle groepen van de basisschool. Zo bestaat het lespakket uit verschillende modules, die gemakkelijk los in te zetten zijn. Voorbeelden van modules: Olympische Waarden, geschiedenis van de Spelen of de Paralympische Spelen. Ook kunnen er olympische video's worden bekeken, de spelletjes gespeeld of handvaardigheidopdrachten worden gedaan.

In april 2020 zijn de Olympische lespakketten Tokyo2020 gereed op teamnl.org/indeklas.

Voorproefje inhoud lespakket

De Olympische Spelen zijn voor veel atleten het grootste en mooiste sporttoernooi ter wereld. Een olympische medaille is de belangrijkste prijs die ze ooit kunnen halen. Meer dan 10.000 sporters vanuit 206 verschillende landen gaan de komende tijd keihard hun best doen om er één (of meer!) te winnen.

In je nakie

De Olympische Spelen zijn zo bijzonder, omdat ze eeuwenoud zijn. Wanneer ze voor het allereerst werden gehouden is niet precies duidelijk. Wat wel zeker is, is dat er in 776 voor Christus een editie was in het Griekse Olympia. De beste atleten uit heel het land deden mee. Trainingspakken hadden ze niet: ze sportten gewoon in hun nakie. Zo kon je ook goed zien dat het mannen waren, want het toernooi was verboden voor vrouwen.

Vriendschap

In het jaar 393 werden de Spelen afgeschaft. De Romeinen - die de macht in het oude Griekenland hadden overgenomen - vonden het evenement niet passen bij hun geloof. Pas zo'n 1500 jaar later werden er Spelen georganiseerd. Dat is te danken aan Pierre de Coubertin. Deze Fransman vond namelijk dat het voor meer vriendschap tussen volken zou zorgen als mensen uit verschillende landen met elkaar zouden sporten. Het lukte hem om meer mensen enthousiast voor zijn plan te krijgen. In 1896 organiseerde Athene de eerste moderne Olympische Spelen, zoals we die nu kennen.

Tokyo

Nu - héél veel jaren later - is het dus de beurt aan Tokyo. De grootste stad van Japan, waar dik 13 miljoen mensen wonen. Eigenlijk is Tokyo geen stad maar een verzameling van 23 wijken. Tokyo is beroemd om de kersenbloesem, de Fuji-vulkaan, de vele karaoke uitgaansgelegenheden en het bekendste gerecht uit de Japanse keuken, sushi.



Wist je dat ...

... de Spelen 17 dagen duren?

... de medailles gemaakt worden van gerecyclede mobiele telefoons?

Op de hoogte blijven?

Graag houden we jou, als leerkracht, op de hoogte van de ontwikkelingen op TeamNL/indeklas. We sturen jou een nieuwsbrief in aanloop naar Tokyo2020, zodat je niets mist rondom de olympische lespakketten.

Stuur een e-mail naar: educatie@nocnsf.nl

YOU.FO is een van de nieuwste sporten ter wereld en bedacht en ontwikkeld in Nederland. Bij YOU.FO gooi en vang je een ring met een speciale YOU.FO-stick. Het sportspel wordt 5 tegen 5 gespeeld en het doel is om de ring te vangen in het vak van de tegenstander. Je kunt het gemengd spelen, dus met jongens en meisjes door elkaar.

Als je YOU.FO wilt spelen hoef je niet per se bij een vereniging te gaan. Je kunt online lid worden van YOU.FO World en vervolgens kun je zelf een team, of meerdere teams, met vrienden, vriendinnen of familie samenstellen. Ook zijn er geen vaste speeldagen, maar je mag met je eigen team en de tegenstander zelf bepalen op welke plek en tijd je de wedstrijd speelt. Na de wedstrijd voer je samen met de tegenstander de score in en komt deze terug in het online klassement.

YOU.FO was de officiële winnaar van de Nederlandse Sport Innovatie Prijs in 2013.

5 minuten in de klas

Tijd om te rekken en te strekken.

Ga staan en til je arm boven je hoofd. Buig je elleboog zo dat je hand zo ver mogelijk je rug aanraakt. Gebruik je andere hand om je arm verder naar beneden te duwen. Herhaal met de andere arm.

Ga staan en buig je rechterknie naar achter. Pak je enkel met je rechterhand vast. Tik met je hak je bil aan en herhaal dit daarna met links.

Ga staan in spreidstand en houd je armen horizontaal. Zwaai je armen naar links en naar rechts. Je heupen en voeten blijven in dezelfde positie.

Ga in spreidstand staan. Strek je arm langs het hoofd. Buig opzij met het bovenlichaam. Houd je heupen stil. Strek nu je andere arm. Buig opzij de andere kant op.

Ga rechtop staan. Draai voorzichtig je hoofd naar rechts, zodat je over je rechterschouder kijkt. Rol het hoofd voorlangs naar links en kijk over je linkerschouder. Rol het hoofd achterlangs terug en herhaal de oefening.



15-30 minuten op het schoolplein

Vorbereiding

Nodig:

- per groepje pen en papier
- sport- en spelattributen zoals ballen, pionnen, touwen
- stoepkrijt

Je eigen klassenspel

Sommige sporten zijn al eeuwenoud en sommige sporten zijn heel nieuw, zoals YOU.FO. Hoe wordt een nieuw spel verzonnen? Nou, misschien wel door jouw leerlingen!

- Deel de klas in groepjes van 4 in en laat ze nadenken over een nieuw spel. Stel ze deze vragen:
- Wat heb je nodig voor het spel? Een bal, touw, racket? Gewoon een prop papier? Of iets anders?
 - Wordt het spel in teams gespeeld? Uit hoeveel spelers bestaat het team?
 - Wat zijn de spelregels? Hoe kun je scoren, wat is de puntentelling, wat mag wel en wat mag niet?
 - Hoe ziet het speelveld eruit?
 - Hoe heet het nieuwe spel?

Geef de leerlingen even de tijd om per groep een spel te bedenken en laat hen het uitvoeren: ze tekenen het speelveld met krijt en spelen hun zelfbedachte spel.

De leerlingen presenteren daarna hun spel aan de andere leerlingen en spelen elkaars spel. Welke groep heeft het leukste spel bedacht? Leuk om dat spel vaker met jouw klas te spelen!



Wist je dat ...

... YOU.FO op scholen in meer dan 15 landen wordt gespeeld? Op scholen in Nederland, België en Frankrijk, maar ook in Amerika, Canada, Zuid-Korea, India en Australië. YOU.FO wordt zelfs gespeeld op 4 scholen in Kabul, Afghanistan.

De **Koninklijke Nederlandse Golf Federatie (NGF)** is het overkoepelende orgaan van de golfsport en de golfclubs in Nederland. Ongeveer 285 golfclubs, en daarmee bijna 397.000 golfers, zijn aangesloten bij de NGF. Hiermee is de NGF in grootte de 4e sportbond van Nederland. Golf is een individuele sport waarbij de bal in zo min mogelijk slagen in de hole moet komen. Je kunt een golfronde met maximaal 4 personen lopen.

Raak

Om jeugd-golf te stimuleren, organiseert de NGF programma's en (grote) evenementen voor alle leeftijden en niveaus. Zo hebben ze het jeugdprogramma **GOLF RAAK!** ontwikkeld voor kinderen van 6 tot en met 12 jaar. Met speciale ballen, golfclubs en oefeningen voor op de golfbanen leert zelfs de jongste jeugd de sport razendsnel te spelen. Kinderen spelen met vriendjes en vriendinnetjes terwijl zij kennismaken met golf. Plezier en actief zijn, daar draait het om bij GOLF RAAK.



Joost Luiten houdt van golf. Ook nu golf zijn beroep is, is hij net zo gek van het spel als jaren geleden. Het mooie van golf is dat er alles in zit. Je moet mentaal en fysiek sterk zijn en het is een technische sport met veel verschillende facetten. De beste golfer van Nederland hoopt zijn passie voor golf op anderen over te brengen, zeker ook op kinderen.



5 minuten in de klas

Alle goede golfers zijn in balans: ze staan, bewegen en eindigen in balans. Een goede balans bij het swingen is super belangrijk. Daarom een evenwichts-oefening. Laat de leerlingen een pen op de grond leggen. Ze rapen de pen op terwijl ze hun achterste been een stukje optillen van de grond. Als ze deze oefening vaker doen, kunnen ze hun been steeds iets hoger de lucht in tillen.

15-30 minuten op het schoolplein

Vorbereiding

Nodig:

- een oud tijdschrift
- per team een vuilniszak
- per team een bezem/veger
- per team pen en papier
- stoepkrijt
- 8 à 10 bakjes/emmertjes/potjes
- papierbak

Deel de groep in teams van 3 à 4 leerlingen in.

Dit spel kun je op het schoolplein doen, maar voor groep 7 en 8 is het spannender om het rondom de school te spelen.

Teken 8 à 10 golfbanen met krijt op de straat. Een golfbaan bestaat uit een startpunt, een route van 20 à 30 meter (liefst met een obstakel) en een eindpunt met een bakje.

Iedere leerling maakt van een pagina uit een tijdschrift een stevig balletje.

Ieder team begint bij een andere golfbaan.

De leerlingen leggen hun bal op de startlijn en slaan met de veger hun bal richting eindpunt.

Bezengolf

Een leerling slaat 1 keer en geeft de bezem dan door. De leerlingen tellen zelf hoeveel slagen ze nodig hebben om de bal in het bakje te krijgen. Zitten alle ballen van het team in het bakje, dan schrijven ze het totaal aantal slagen op en gaan ze naar de volgende baan.

Hebben ze alle banen gehad? Dan is er nog 1 extra baan: de papierbak-baan. Ook hier tellen ze het aantal slagen om de prop in de papierbak te krijgen.

Tel het aantal slagen op. Welke team heeft de minste slagen nodig gehad?

Naast het aantal slagen zijn er bonuspunten te winnen: welk team heeft het meeste straatvuil in hun vuilniszak meegenomen? Ze krijgen handicap-aftrek-punten. Het team met het meeste vuilnis mag 5 punten aftrekken, het team daarna 4 punten, enzovoort.

Wist je dat ...

... de langste golfbaan ter wereld 1365 kilometer lang is en in Australië ligt?

... er wereldwijd 77.000.000 golfspelers zijn?

... je tijdens een rondje golf van 18 holes 8 à 9 km wandelt? Dat zijn 10.000 stappen.



De **Koninklijke Nederlandse Hockey Bond (KNHB)** is opgericht op 8 oktober 1898. Ongeveer 150 medewerkers zijn in dienst waarvan er 58 werkzaam zijn op het bondsbureau. Gezamenlijk zetten zij zich in voor een kwalitatief goed hockeyaanbod en voor de ondersteuning van 323 clubs met in totaal ongeveer 255.000 leden.

Hockey is er voor iedereen. Je kunt een leven lang hockeyen. Vanaf 4 jaar kun je al beginnen met Funkey-hockey. Als je wat ouder bent, speel je eerst in 3-tallen en 6-tallen en vanaf 10 jaar speel je in een 11-tal. Je kunt hockeyen waar je wilt: op de vereniging en ook op straat kun je werken aan je skills en tricks. Urban Hockey is een vorm van hockey waar je je coolste hockeytricks laat zien. Het bestaat uit Streethockey, Urban Skills & Tricks, Urban Challenges & Battles en een Urban Parcours. Je kunt het spelen in de wijk maar ook tijdens Urban Sports Events en op de vereniging.



5 minuten in de klas

Bij hockey moet je heel goed naar elkaar kijken: naar je tegenstander maar ook je naar teamgenoot. Dat gaan we oefenen. Maak een grote kring en zorg dat iedereen voldoende beweegruiimte heeft. Je houdt allemaal heel goed je linker buurman/buurvrouw in de gaten. Je gaat hem of haar namelijk precies nadoen. Heb je allemaal een maatje? Let op, want de opdracht is: sta allemaal doodstil. Maar dan ook écht stil hè, want elke trilling, bibber of knipper wordt door je buurman of -vrouw overgenomen. Op de plaats, klaar? ... Oei, dat was niet zo stil. Probeer het nog een keer.



Sporten en bewegen is niet alleen gezond, maar ook erg leuk om te doen! Het is goed voor je conditie, je wordt er fit en vrolijk van én tijdens het sporten kun je sociale contacten opdoen. Kortom: sport doet iets met je! Uniek Sporten vindt daarom dat sporten voor iedereen mogelijk moet zijn, een beperking hoeft daarbij geen belemmering te zijn. Op de site, in de app en bij het lokale sportloket vind je al het unieke beweeg- en sportaanbod bij jou in de buurt en lees je alles over sport, bewegen en lifestyle.

Vind alles over sporten met een beperking op Uniek Sporten

Wil je weten wat de mogelijkheden zijn? Waar je kunt sporten? Wil je sportadvies? Of zit je met vragen over financiële ondersteuning, hulpmiddelen of het zoeken naar een sportmaatje? Op Uniek Sporten vind je de antwoorden. Wil je liever persoonlijk advies? Op Uniek Sporten vind je ook de contactgegevens van de sportconsulent of verantwoordelijke voor sport binnen jouw gemeente of regio. Die helpt je graag verder.

Bewust worden van verschillende beperkingen door spelvormen

Wist je dat er 1,7 miljoen Nederlanders zijn met een beperking? 94% van deze mensen heeft een lichamelijke beperking en 6% een verstandelijke beperking. Niet iedereen kan daardoor zelfstandig sporten, veel mensen hebben hulp nodig. Helaas is dit niet vanzelfsprekend en staan 491.470 mensen buitenspel. Om iedereen bewust te maken van verschillende beperkingen en bewegen met een beperking kun je verschillende spelletjes doen met de klas. Fonds Gehandicaptensport heeft lesmateriaalboekjes samengesteld waarin je allerlei spelletjes en toffe video's kunt vinden.



Spel

Niets is leuker dan een wedstrijdje. Zet een parcours uit, maak verschillende teams en geef iedereen een beperking. Bijvoorbeeld: armen niet gebruiken, linkerbeen niet gebruiken of een blinddoek. Wil je alle spellen bekijken? Scan dan de QR-code.



Suzie zwemt gewoon met Ranomi Kromowidjojo

Zwemmen. Het liefst zo snel mogelijk. Dat is waar Suzie Pellis (11) blij van wordt. Drie jaar geleden kwam ze in aanraking met de sport tijdens een sportdag van NOC*NSF en sindsdien wint ze de ene na de andere medaille.

Suzie zwemt zonder rechter onderarm. En dat doet ze 'gewoon' tussen de valide sporters. "Ik vind niet dat ik een handicap heb, zo voelt het niet. Iedereen kan zwemmen en ik ook. Ik doe mijn best en ik zie wel waar ik kom," vertelt ze. Dit jaar nam ze zelfs deel aan de Swim Cup in Den Haag, waar ze mocht starten tussen de senioren. Dat betekent dat ze gewoon tussen Ranomi Kromowidjojo en vele andere bekende zwemmers stond.

Ontdek meer inspirerende verhalen en sportactiviteiten bij jou in de buurt op het platform Uniek Sporten, waar aangepast sporten en lifestyle samenkomen. Een beperking hoeft zeker geen belemmering te zijn om te sporten.

Kijk op: unieksporten.nl of mail bij vragen naar: info@unieksporten.nl.

De **Koninklijke Nederlandse Schaakbond (KNSB)** is het overkoepelende orgaan van de schaak-sport, waarbij 450 schaakverenigingen en 24.000 schakers zijn aangesloten. Ook ondersteunt de bond de 1.500 scholen (50.000 kinderen) die iets met schaken op school doen. Met lespakketten, opleidingen voor schoolschaakleraren, toernooien en sinds kort ook een online jeugdschaakclub op Chesskid voor basisscholieren (3.000 leden). Kinderen kunnen daar dagelijks in een veilige omgeving tegen andere kinderen schaken en aan toernooien deelnemen.

Zie meer op: schaken.nl/chesskid.

Schaken kun je met z'n tweeën doen of in teamverband. Doel is de koning van de tegenstander insluiten of eigenlijk schaakmat zetten.

Bij teams tel je de scores van je teamgenoten bij elkaar op en wint het team met de meeste punten. Schaken is een van de weinige sporten die je zowel fysiek op een schaakbord als online volwaardig kunt beoefenen. Je hebt of een bord, stukken en een schaakklok nodig of een computer met internet.

De schaakbond heeft een website voor scholen, jeugdschaak.nl, en biedt speciale lespakketten voor de groepen 3-4-5.

Dit is **Anish Giri**. Hij is 4e op de wereldranglijst, 1e van Nederland. Anish leerde schaken van zijn moeder toen hij 6 jaar was. Zijn eerste schaakclub was DYUSH-2 in St. Petersburg in Rusland. Anish behaalde de Grootmeestertitel toen hij 14 jaar was. Zijn mooiste overwinningen zijn die van Tata Steel 2018 (2e na barrage tegen Carlsen) en Shenzhen Masters 2019.



5 minuten in de klas

Vertel de leerlingen hoe de schaakstukken zich mogen verplaatsen op het bord.

- Koningen bewegen statig en met kleine pasjes.
 - Koninginnen dansen graag en zwierend in lange lijnen door de klas.
 - Torens lopen heen en weer in een rechte lijn.
 - Lopers lopen alleen in diagonale lijnen.
 - Paarden springen: een sprongetje opzij en twee sprongetjes naar voren.
 - Pionnen maken boksbewegingen en trappelen van ongeduld om te starten met het schaakspel.
- Alle leerlingen gaan in de klas lopen als een van de schaakstukken. Als jij in je handen klapt, worden de leerlingen een ander schaakstuk.

15 minuten op het schoolplein

Vorbereiding

Nodig:

- schaakbord met schaakstukken

Zet het schaakbord in het midden van het schoolplein. De schaakstukken verstop je over het hele schoolplein.

Deel de klas in 4 teams in: 2 witte teams en 2 zwarte teams. De teams van dezelfde kleur werken samen.

Schaak-speurtocht

De 4 teams gaan op zoek naar de door jou genoemde schaakstukken in hun eigen kleur, bijvoorbeeld zoek de toren, zoek het paard, zoek de loper, zoek de koning en koningin en zoek de pion.

Als de teams op zoek gaan naar het schaakstuk, moeten ze lopen op de manier van dat schaakstuk:

- Koningen bewegen statig met kleine pasjes en zwaaien.
- Koninginnen dansen zwierend in lange lijnen.
- Torens lopen heen en weer in een rechte lijn.
- Lopers lopen alleen in diagonale lijnen.
- Paarden springen: een sprongetje opzij en twee sprongetjes naar voren of naar achter.
- Pionnen maken boksbewegingen terwijl ze dribbelen.

Als de teams het schaakstuk hebben gevonden, lopen ze in de pas van het gevonden schaakstuk naar het schaakbord en plaatsen het schaakstuk op de juiste plaats. Dan krijgen ze een nieuwe opdracht. Wie heeft als eerste al zijn schaakstukken op de juiste plaats op het bord? Wit of zwart?



Wist je dat ...

... je slimmer wordt door te schaken? Dat komt omdat je leert je te concentreren, plannetjes te bedenken en eerst na te denken en dan pas te doen.

... je 1 punt krijgt voor een overwinning en een half punt voor een remise?

... er een Nederlands meisje 1e staat op de wereldranglijst tot en met 12 jaar. Het is de 11-jarige Machteld van Foreest uit Groningen.

Judo Bond Nederland (JBN) is de verbindende aanjager voor budo (de verzamelnaam voor Japanse vechtsporten) in Nederland. De sporter kan aikido, jiu-jitsu en judo op zijn of haar eigen niveau met plezier beleven, in wedstrijd- en sportvormen die passen bij de wensen en behoeften. Ongeveer 650 clubs en 37.000 budoka's zijn aangesloten bij de JBN. De sport helpt mensen van jong tot oud om geestelijk en lichamelijk in balans te komen en te blijven. Van de kleuter die leert vallen en stoeien tot de jeugdige die meer weerbaar wil worden. Maar ook de oudere die wil blijven bewegen én de topsporter die wil excelleren op de Olympische Spelen. Van leren tot excelleren.

Judo

Met de van origine Japanse technieken trainen judoka's meer dan lichaam en geest. Vanuit de opvoedkundige basis leer je omgaan met normen en waarden, respect, zelfbeheersing en samenwerken. Het bijzondere is dat judo zich aanpast op ieders mogelijkheden, zodat judoka's een leven lang meer weerbaar en beter in balans zijn. Zo geeft judo de samenleving meer zelfvertrouwen en onderling respect. De bond organiseert wedstrijden en toernooien voor jong en oud.



Kim Polling is een bekende Nederlandse topjudoka die uitkomt in de gewichtsklasse tot 70 kilogram. Ze werd al 4 keer Europees kampioen en heeft ook een bronzen medaille op de wereldkampioenschappen gewonnen.

Toen Kim 7 jaar was, is ze begonnen met judo.

Kim is naast topjudoka ook opgeleid tot basisschool-lerares.

5 minuten in de klas

Respect. Daar draait het in alle sporten om, ook bij budo. Wijs een leerling aan en geef aan over welke leerling hij of zij iets respectvols zegt. Bijvoorbeeld: jij kan heel mooi tekenen, jij maakt nooit ruzie of jij ziet er altijd zo cool uit. Zorg dat er over iedere leerling iets moois wordt gezegd.

15 minuten op het schoolplein

Vorbereiding

Maak 2-tallen.

Warming-up: kom samen omhoog

Judo en balans zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Hoe is jouw balans? Ga met een klasgenoot rug tegen rug op de grond zitten. Kruis de armen en probeer samen op te staan. Als het is gelukt, kun je het ook met een andere klasgenoot oefenen.

3 is te veel-tikkertje

Per 2-tal sta je achter elkaar en alle 2-tallen bij elkaar vormen een kring. Wijs een 2-tal aan. Eén leerling wordt de renner en de ander de tikker. De tikker moet de renner tikken. Maar als de renner achter een 2-tal in de kring staat, is hij veilig en wordt de voorste leerling van de rij de renner. De voorste leerling rent weg om niet getikt te worden. Wanneer de renner getikt wordt, neemt hij de rol van de tikker over.

Het spel wordt moeilijker als de 2-tallen op de grond zitten en alleen de tikker en de renner in de benen zijn. Wanneer de renner achter een 2-tal gaat zitten, staat de voorste leerling op.

Slangentik

De leerlingen gaan achter elkaar staan en maken een lange slang door hun handen op de schouders van de leerling ervoor te leggen. De kop van de slang moet proberen de staart te tikken zonder dat de slang 'breekt'. Als de kop de staart heeft aangetikt, dan sluit de voorste leerling achteraan de slang aan. Hij is nu de staart en de slang heeft een nieuwe kop.

Wist je dat ...

... er naast witte ook blauwe judopakken bestaan? In 1997 was dit een idee van olympisch- en wereldkampioen Anton Geesink. Zo zijn de judoka's tijdens wedstrijden gemakkelijker uit elkaar te houden.

... naast Geesink ook Wim Ruska en Mark Huizinga olympisch judokampioen zijn geworden?

... een judopak ook wel 'judogi' heet?



Mick Snel en **Marjolijn Kroon** juichen samen. Hier wonnen ze in 2018 met TeamNL Korfbal het EK in eigen land. Mick speelt bij TOP/SolarCompleet uit Sassenheim en Marjolijn bij LDODK/Rinsma Modeplein uit Gorredijk. In de zomer van 2019 speelden Mick en Marjolijn met TeamNL Korfbal het WK in Zuid-Afrika. In 2020 is het EK in België en in 2021 zijn de World Games in Amerika.

Het **Koninklijk Nederlands Korfbalverbond (KNKV)** telt ruim 90.000 leden bij circa 500 aangesloten verenigingen. Hier worden maatschappelijke vaardigheden opgedaan en is sprake van een veilig sportklimaat. Korfbal wordt in 69 landen gespeeld. Ons nationale team (TeamNL Korfbal) hoort bij de absolute wereldtop en Nederland heeft de beste competitie.

Korfbal is de enige gemengde teamsport ter wereld. 4 jongens en 4 meiden werken samen om doelpunten te maken én te voorkomen dat de tegenstander tot een goal komt. Scoren doe je door de bal door de korf te gooien. Je mag niet lopen of dribbelen met de bal, dus is samenspelen erg belangrijk! Om onder andere deze redenen is korfbal de ideale sport om op school te doen. Speelt jouw school al schoolkorfbal? Meer informatie hierover vind je op school-korfbal.nl.

Korfbal kent een veld- en een zaalcompetitie. Verenigingen hebben vaak een Kangoeroe Klup voor de jongste kinderen. Daarnaast zijn er korfbalvormen als 4Korfbal, schoolkorfbal, G-korfbal, studentenkorfball, beachkorfbal, Kombifit, KorfbalPlus 35 en Old Stars Walking Korfbal. Je begrijpt het: je kunt je hele leven korfballen!

5 minuten in de klas

Korfballen in de klas doe je door: goed te mikken! Zet 2 (prullen-)bakken neer; 1 met 'Waar' en 1 met 'Niet waar'. De leerlingen maken van een A4-vel een prop papier (NB Denk aan het milieu, het mag een gebruikt vel zijn). Gebruik de 'Wist je dat-jes' uit dit boek om leuke vragen te maken, bijvoorbeeld: Korfbal is bedacht door een Nederlandse leraar. Waar of niet waar? De leerlingen beantwoorden de vragen door de prop te mikken in één van de bakken. Is het antwoord juist, dan verdient de leerling 1 punt. Bij de volgende vraag laat je eerst iedereen een prop uit de prullenbak halen.

15 minuten op het schoolplein

Vorbereiding

Nodig:

- stoepkrijt
- bal
- mand of krat

Maak met krijt 2 grote cirkels op het schoolplein. Deze cirkels liggen ongeveer 7 meter van elkaar. Maak per duel 2 teams van 4 à 6 spelers. Geef de randen van het speelveld aan.

Warming-up

Zet het krat of de mand op de grond en trek een lijn op 5 meter afstand. Vanaf hier proberen de leerlingen de bal in het krat te gooien. Nadat ze gegooid hebben, halen ze de bal op en gooien die naar een andere leerling.

Korfballen maar!

2 teams spelen streetkorfbal op het schoolplein. Een team scoort als de bal in 1 van de 2 cirkels door iemand van hetzelfde team gevangen wordt. Bij korfbal mag je niet lopen met de bal en ook niet dribbelen, dus je moet goed vrijlopen om te bal te kunnen krijgen. Samenspelen is super belangrijk! Als tegenpartij probeer je natuurlijk de bal te onderscheppen om vervolgens zelf met je team te scoren in de cirkels.

Scoren de teams te makkelijk? Pas het spel aan door in maar één cirkel te mogen scoren. Ook kun je het spel moeilijker maken door een extra cirkel om de cirkels te tekenen. In die ruimte mogen niet meer dan een van tevoren bepaald aantal verdedigende spelers komen (zet het getal groot in de cirkel). Zo voorkom je dat alle verdedigers de aanvallers opwachten rond de cirkel.

Wist je dat ...

- ... korfbal in 1902 geïntroduceerd is door de Amsterdamse leraar Nico Broekhuysen?
- ... de Kangoeroekorf 2,50 meter hoog en de seniorenkorf 3,50 meter is?
- ... de hoogste klasse in Nederland de Korfbal League (zaal) en de Ereklasse (veld) zijn?
- ... de Korfbal Leaguefinale in Rotterdam Ahoy wordt gespeeld en meer dan 10.000 toeschouwers trekt?
- ... je op knkv.nl en korfbal.nl meer informatie over korfbal kunt vinden?



Badminton



Badminton Nederland is de overkoepelende organisatie voor badminton in Nederland, die in 1931 werd opgericht. Badminton Nederland kent ongeveer 37.000 leden. Badminton is een spel dat gespeeld wordt met een racket en een shuttle. De sport wordt binnen gespeeld, omdat er zo geen sprake is van hinder door wind of andere weersomstandigheden.

Speciaal voor badminton op school is er een lesmap met badmintonspelletjes ontwikkeld. Door middel van deze spelletjes maak je kennis met badminton! De lesmap is te downloaden via badminton.nl/schoolbadminton.



Wist je dat ...

... badminton de snelste racketsport ter wereld is? Het wereldrecord voor de snelste slag is 493 kilometer per uur. Dat is sneller dan de topsnelheid van een Formule 1-auto!

... de beste badmintonshuttles worden gemaakt van ganzenveren? Hiervoor worden alleen veren van de linkervleugel gebruikt omdat de shuttle anders niet goed vliegt.



Mark Caljouw is de meest succesvolle enkelspeler van dit moment. Hij probeert zich momenteel te plaatsen voor de Olympische Spelen in Tokio in 2020. Als hem dit lukt, is hij de eerste mannelijke enkelspeler uit Nederland die de Olympische Spelen heeft gehaald in meer dan 20 jaar tijd.

5 minuten in de klas

De leerlingen gaan ontspannen zitten en sluiten hun ogen. Vertel op een rustige toon dat ze een shuttle zijn die hoog door de lucht vliegt, door de bomen, langs de wolken, heel hoog naar de maan. Ze komen in een vrije val en kijken naar beneden, daar zien ze de aarde. De aarde komt steeds dichterbij. Ze zien Europa, Nederland, hun provincie, hun stad, straat. De leerlingen landen heel rustig op de grond. Waar gaat de volgende shuttle-reis naartoe?

Watersport



Het **Koninklijke Nederlandse Watersport Verbond (KNWV)** vertegenwoordigt 400 watersportverenigingen met in totaal meer dan 80.000 leden. Onder dit overkoepelende verbond vallen verschillende sporten, zoals kanopolo, kanovaren, zeilen, kite-, peddel- en windsurfen.

Surfen is een van de meest oorspronkelijke vormen van boardsporten die er is. Sporten als skateboarden en snowboarden zijn hieruit ontstaan.



Dorian van Rijsselberghe heeft 2-maal een gouden medaille gehaald op de Olympische Spelen; zowel in Londen als in Rio de Janeiro was de windsurfer heel succesvol. Daarnaast is Dorian in 2011 en 2018 wereldkampioen geworden. Dorian komt uit Texel en is daar benoemd tot ereburger.

5 minuten in de klas

Geef alle leerling een A4-vel en laat ze er een leuk berichtje opschrijven voor een klasgenoot. Van het vel vouwen ze een vliegtuig en op de vleugels zetten ze voor wie de post is. Klaar? Vliegen maar! Pakt het vliegtuigje de goede wind en vliegt-ie in 1 keer naar de juiste persoon? Of maakt hij tussenlandingen?



Wintersport is een avontuur, een 'ontsnapping' naar een witte wereld. De frisse buitenlucht en besneeuwde bergen vormen het decor om jezelf uit te dagen, steeds weer het beste uit jezelf te halen of heel relaxed een mooie tocht te maken. Tegenwoordig is wintersporten ook in Nederland heel goed mogelijk bij een van de vele verenigingen of accommodaties. Skiën, snowboarden, langlaufen of gewoon lekker in de sneeuw zijn: het is leuk op elk niveau, op elke leeftijd en in elke groepssamenstelling. Niet voor niets is wintersport de familievakantie bij uitstek. Bovendien draagt wintersport bij aan een gezonde levensbalans.

Wintersporten voor de jeugd

In Nederland kan op veel plekken worden geskied! Zo kun je (leren) skiën of snowboarden op een borstelbaan, rollerbaan of in een sneeuwhal. Veel verenigingen en teams organiseren wedstrijden, zodat je het tegen je leeftijdsgenoten op het gebied van snelheid en trucs kunt opnemen. De **Nederlandse Ski Vereniging (NSV)** organiseert ook elk jaar het Nederlands Kampioenschap Schoolteams. In dit kampioenschap kun je met je klasgenoten strijden tegen andere klassen en scholen. Als je de smaak goed te pakken hebt, kun je ook meedoen aan wedstrijden in de Alpen.

Toen **Steffan Winkelhorst** nog maar 3 was, stond hij voor het eerst op ski's. Skiën werd zijn grote passie. Hij deed jarenlang mee op topniveau, stopte ermee en begon een jaar later toch maar weer. In 2017 stond hij op het WK. Steffan droomt van deelname aan de Olympische Spelen.



5 minuten in de klas

Zonder ski's of board en zonder sneeuw kun je toch de bewegingen oefenen. Probeer bijvoorbeeld eens een 360 graden-sprong. Je springt en in de lucht draai je dan 1 rondje om je as. Als je het goed doet, land je weer met je neus in precies dezelfde richting als vóór de sprong.

15 minuten op het schoolplein

Vorbereiding

Nodig:

- pionnen
- stoepkrijt
- stopwatch

Deel de leerlingen in 2 groepen in.

Maak 2 identieke banen. Zet de pionnen op gelijke afstand van elkaar en teken met stoepkrijt de looplijn.

Warming-up

Voordat de leerlingen aan de slalom oefening beginnen, is een goede warming-up erg belangrijk! Bij de warming-up warmen de spieren alvast op en daardoor heb je minder kans op vervelende blessures. De leerlingen maken sprongetjes van links naar rechts en weer van rechts naar links met hun benen bij elkaar. Als dit goed gaat, kunnen de leerlingen steeds iets grotere sprongen maken. Goed opgewarmd? Dan kunnen we beginnen met de slalom!

Tijd om te zigzaggen

De leerlingen gaan een estafette-slalom doen. Dit betekent dat je als team zo snel mogelijk de looplijnen tussen de pionnen door volgt en over de finish komt. Als het eerste teamlid de looplijnen heeft gevolgd en over de finish is gegaan, mag het tweede teamlid van start. Zo ga je door totdat alle teamleden het parcours hebben afgelegd. Snelheid en teamspirit zijn dus belangrijk bij deze oefening. Lukt het goed? Dan kunnen jullie in de tweede ronde de afstand tussen de pionnen verkleinen of een pion toevoegen. Hoe dichter de pionnen op elkaar staan, des te minder snelheid je zal hebben als je tussen de pionnen zigzagt. Het voetenwerk en de techniek worden dan juist belangrijk. Je doet het nog steeds in teams, dus het gaat ook hier weer om teamspirit! De leerlingen helpen elkaar dan ook door elkaar toe te juichen en tips te geven aan hun teamgenoten. Welk team heeft de snelste tijd?



Wist je dat ...

... skiën, snowboarden en langlaufen olympische sporten en onderdeel zijn van de Olympische Winterspelen? Nederland wint op deze Olympische Winterspelen vaak schaatsmedailles. Maar de Nederlanders zijn ook in de sneeuw echte toppers. Zo won Nicolien Sauerbreij in 2010 olympisch goud op de parallelreuzenslalom!



De **Nederlandse Tafeltennis Bond (NTTB)** is het overkoepelende orgaan van de tafeltennis sport in Nederland. Ongeveer 500 verenigingen en daarmee 24.500 spelers zijn lid van de bond. Bij tafeltennis of pingpong slaan spelers een bal met een batje heen en weer over een tafel met daartussen een net. Het doel is om de bal over het net te slaan op de tafelhelft van de tegenstander, op zo'n manier dat deze de bal niet kan terugslaan. Je kunt 1 tegen 1 spelen en 2 tegen 2 (dubbelspel). Sinds 1988 is tafeltennis een olympische sport. Overal wordt getafeltennist: in wijken, op het schoolplein, op de camping, bij bedrijven, thuis en bij clubs. Iedereen kan het en overal kun je spelen, dat maakt tafeltennis zo leuk!

Een tafeltennisclinic bij jou op school? Dat kan! Vraag het aan via groot@tafeltennis.nl.

Tafeltennis voor jonge jeugd

Voor de jongste tafeltennisjeugd is er de leerlijn Table Stars. Met Table Stars@school leren kinderen van groep 3 tot en met 8 tafeltennissen én trainen ze de oog-handcoördinatie en fijne motoriek. De kinderen die lid worden van een tafeltennisvereniging starten met de Table Stars Challenge, waarbij ze in 7 niveaus de basis van tafeltennis leren.

5 minuten in de klas

Zet per groepje van 5 leerlingen een aantal bekertjes of bakjes neer. Voor ieder bakje verzinnen de leerlingen een opdracht, bijvoorbeeld zing een liedje of ga op 1 been staan. Deze opdracht schrijven ze op een briefje en dit doen ze onder in de bekertjes. Geef ieder groepje een pingpongbal. Om beurten gooien ze vanaf 1,5 meter de pingpongbal. De bal moet eerst stuiten op de grond. Gaat het balletje in een bekertje? Dan mag de gooier bepalen wie uit het groepje de opdracht moet uitvoeren.

15 minuten op het schoolplein

Vorbereiding

Nodig:

- 1 bal (die kan stuiten) per team van 4 leerlingen. Dit kan een pingpongbal, een tennisbal of een voetbal zijn. Hoe kleiner de bal, hoe moeilijker het spel.

Maak teams van 4 leerlingen.

Warming-up: knie-tikkertje

Bij tafeltennis is het van belang dat je snel korte pasjes kunt maken, zijwaarts bewegen en in-en-uitstappen. Speel daarom met de hele klas het 'knie-tikkertje-spel'. Maak tweetallen en ga tegenover elkaar staan. Houd je speelhand voor je en je andere hand op de rug. Doel is om elkaars knie aan te tikken; degene die de knie van de ander als eerste aantikt, krijgt 1 punt. Potje tot de 3, zoek daarna iemand anders op.

Rondje om de tafel

Als er geen buitentafel op het plein staat, kun je met krijt per team een tafel op de grond tekenen (275 x 150 centimeter). Zet in het midden een lijn, deze stelt het net voor. 4 leerlingen gaan bij de tafel staan, 2 aan iedere kant. De eerste gooit de bal over het net zodat de bal in het andere vak stuitert. De leerling aan de overzijde vangt de bal en gooit deze weer stuitend terug. Ondertussen loopt de gooier naar de andere kant van de tafel en sluit achter de anderen aan.



Wist je dat ...

... tafeltennis na voetbal de meest gespeelde sport ter wereld is?

... het één van de snelste racketsporten ter wereld is? Bij een perfect geslagen topspinbal draait de bal 10.000 keer per minuut, dat is wel 167 keer per seconde! De bal kan met een smash een snelheid halen tot wel 175 kilometer per uur!

Gabrielius Camara is een van de grootste tafeltennistalenten in ons land. Hij is pas 13 jaar en speelde op zijn 12de al mee bij de volwassenen in de eredivisie bij zijn club Taverzo.

Gabrielius was hiermee de jongste speler ooit in de hoogste tafeltenniscompetitie van Nederland.

Gabrielius speelt ook in de jeugdselectie van het nationale tafeltennisteam.

Sport of spel?

Petanque, zoals jeu de boules oorspronkelijk werd genoemd, is veel meer dan een spelletje. Wanneer je speelt, ervaar je dat er veel techniek, tactiek en concentratie bij komt kijken. Je kunt petanque in diverse teamsamenstellingen beoefenen: tripletten (3 tegen 3), doubletten (2 tegen 2) en tête-à-tête (1 tegen 1). Petanque kan op verschillende manieren en plekken gespeeld worden: op een baantje bij jou om de hoek, op een van de vele toernooien of in competitieverband, zowel regionaal als landelijk.

De **Nederlandse Jeu de Boules Bond (NJBB)** is de overkoepelende organisatie voor petanque spelend Nederland. De NJBB heeft 16.000 leden. Zij spelen bij ongeveer 185 verenigingen verspreid door Nederland. Samen met de verenigingen bouwt de sportbond aan de toekomst van de petanquesport in Nederland. De NJBB is dé autoriteit op het gebied van jeu de boules in Nederland en faciliteert een passend aanbod voor het beoefenen van de petanquesport voor verschillende doelgroepen op verschillende niveaus.

5 minuten in de klas

Ken je de 20-20 regel? Na 20 minuten lezen of op een scherm kijken is het fijn om je ogen 20 seconden te ontspannen of te trainen. Doe bijvoorbeeld de potloodtraining met jouw leerlingen. Houd een potlood op armlengte-afstand voor je ogen. Beweeg het potlood langzaam naar je neus. Blijf het met je ogen volgen tot je niet meer scherp ziet. Doe dit 5 keer. Zo blijven je ogen in vorm!



Jeu de boules of petanque?

Jeu de boules is een verzamelnaam voor diverse balspellen met metalen ballen. Petanque is een spelvariant van jeu de boules. In Nederland wordt alleen deze variant gespeeld, petanque dus!

15 minuten op het schoolplein

Vorbereiding

Nodig:

- 2 emmers
- 6 pittenzakjes of kleine ballen per team

Vorm 2 teams.



Emmertje vol - variant A

Doel: beide teams moeten 20 keer een pittenzakje in een emmer gooien van 5 meter afstand. Het gaat als volgt:

De eerste leerling gooit 3 zakjes. Ieder zakje in de emmer levert 1 punt op. De leerling haalt de pittenzakjes snel op en geeft deze aan de volgende leerling uit hetzelfde team. Deze gooit de 3 pittenzakjes en de volgende is aan de beurt. Ondertussen houd je natuurlijk de totaalscore per team bij. Welk team heeft het eerste 20 punten?

Emmertje vol - variant B

Team A gooit net zo lang met de pittenzakjes op de emmer totdat één van hen mist. Dan is team B aan de beurt. Team B gooit ook weer net zo lang tot er wordt misgegooid. Dan is team A weer. Ondertussen houd je de totaalscore bij. Op naar de 20!



Wist je dat ...

- ... het woord 'pétanco' betekent: 'voeten die zo geplaatst zijn dat ze zo stevig staan als een stutpaal'?
- ... de bedenker van petanque Jules Lenoir is? Hij raakte verlamd en zocht vanuit zijn rolstoel naar een nieuwe sport.
- ... echte petanqueballen van staal zijn en tussen de 650 en 800 gram wegen?

De **Atletiekunie** is de overkoepelende organisatie van een groot aantal atletiek- en loopverenigingen in Nederland. 306 atletiekclubs en 80 loopgroepen met in totaal 134.900 leden zijn aangesloten bij de Atletiekunie.

Atletiek is rennen, springen en gooien, met onderdelen als bijvoorbeeld sprinten, verspringen en kogelstoten. Door de veelzijdigheid aan onderdelen werk je met atletiek aan het verbeteren van de motorische vaardigheden en leren leerlingen dus beter bewegen.

Jeugdathletiek

Kinderen kunnen kennismaken met atletiek in de gymles met het Ren.Spring.Gooi-programma. Een kant-en-klaar atletiekprogramma tijdens de gymles, waarmee kinderen ook nog eens beter leren bewegen. Naast de atletieklessen kun je het programma aanvullen met een passend materialenpakket. Zie: rensringgooi.nl.

In de jeugdathletiek werken we met zachte en kleurrijke atletiekmaterialen. De trainingen worden opgebouwd van atletiek voor het kind naar atletiek voor volwassenen. Leerlingen leren bijvoorbeeld eerst werpen met een vortexbal en later met een speer. Ter voorbereiding op kogelstoten leer je eerst stoten met een medicinebal. Atletiek laat je groeien in de atletiek. Steeds hoger, verder of sneller, dat is het mooie aan deze sport.



Kinderen die aan atletiek doen leren polsstok verspringen in voorbereiding op het polsstokhoogspringen.



5 minuten in de klas

Hardlopen, verspringen, hoogspringen, hink-stap-springen, kogelstoten, discuswerpen, speerwerpen en kogelslingeren: allemaal onderdelen die onder atletiek vallen. Laat alle leerlingen staan en noem steeds een ander atletiekonderdeel op. Iedereen maakt dan, op de plaats, een beweging die bij de sport hoort.

15 minuten op het schoolplein

Voorbereiding

Nodig:

- vellen papier in 6 verschillende kleuren
- pylon
- per team van 5 leerlingen een kaartje met kleurcodes (die maak je zelf)
- stopwatch



Warming-up: kleurenloop

Plak de vellen papier op 6 plekken aan de randen van het schoolplein. De leerlingen beginnen bij een pylon in het midden. Noem een kleur. De leerlingen rennen er zo snel mogelijk naartoe. Vervolgens roep je een andere kleur en rennen de leerlingen daar weer zo snel mogelijk naartoe. Ter afwisseling kun je de leerlingen laten hinkelen of huppelen.

Kleurcode-spel

Maak teams van 5 leerlingen en geef het 1e team een kaartje met een kleurcode, bijvoorbeeld: wit-rood-geel-wit-groen-geel-groen-blauw-rood-roze-groen. Ze krijgen nu even de tijd om de kleurcode te onthouden en geven het kaartje aan 2 leerlingen die aan de zijlijn staan. Zij controleren of het team de goede kleurcode loopt. Vanuit de pylon in het midden loopt het team de opgegeven kleurcodes. Hebben ze de code onthouden? Hebben ze daar een systeem voor?

Loopt het team fout, dan telt de tijd niet. Het team krijgt een nieuwe poging met een nieuwe kleurcode en start opnieuw bij de pylon in het midden. Welk team loopt het snelst het juiste parcours?

Maak voor ieder groepje andere kleurcodes.



Wist je dat ...

... atletiek door de jeugd zowel individueel als in teamverband wordt gedaan? Iedere leerling heeft de mogelijkheid om zichzelf te verbeteren door sneller, hoger of verder te komen dan de vorige keer. Het resultaat van ieder teamlid levert een bijdrage aan het resultaat voor het team.

... het wereldrecord hoogspringen bij de mannen op 2,45 meter staat en bij de vrouwen op 2,09 meter?

Ster speelster van de Oranjedames **Lois Abbingh** gooit de bal met wel 100 kilometer per uur op goal. Lois staat op de linkeropbouw-positie en speelt bij de Russische club Rostov Don en het Nederlands Dames Handbalteam.



Handbal is een zeer veelzijdige en makkelijk te leren sport. Bij het **Nederlands Handbal Verbond (NHV)** zijn zo'n 375 verenigingen in Nederland aangesloten. Handbal wordt zowel buiten (in de lente en nazomer) als in de zaal gespeeld, dus het hele jaar door. Daarnaast is er in de zomer voor de jeugd ook Beach Handball. Daarbij draait het allemaal om zand, zon, trucjes en snel spel!

Jeugdhandbal

Vanaf 7 jaar kunnen kinderen wedstrijdjes spelen. Kinderen van 7 t/m 12 jaar spelen handbal op een andere manier dan volwassenen. De regels zijn aangepast om het spel beter te laten aansluiten bij de belevingswereld en bewegingsdrang van de kinderen. Plezier en veelzijdig bewegen staan hierbij centraal!

GOALCHA

GOALCHA is een vorm van handbal waarbij de focus ligt op minder regels en meer plezier! Je kunt het binnen en buiten spelen, bijvoorbeeld op schoolpleinen, op straat, in parken, op speelpleinen, het strand, eigenlijk overal! Alles wat je nodig hebt is een GOAL CHA-bal.

5 minuten in de klas

Pak een zachte bal en gooi deze naar een leerling. De opdracht voor de leerlingen is de bal zo snel mogelijk rond laten gaan, totdat iedereen de bal 1 keer heeft gehad. Iedereen mag de bal maar 1 keer krijgen! De leerlingen moeten dus onthouden wie de bal al heeft gehad. Vangt iemand de bal voor een 2e keer dan is de uitdaging niet gelukt en begin je opnieuw. Wat is de recordtijd van jouw klas?

15 minuten op het schoolplein

Vorbereiding

nodig:

- een zachte, kleine (GOALCHA-)bal
- stoepkrijt

Bepaal wat het doel is. Dat kun je aangeven met stoepkrijt op de muur, maar het kan ook bijvoorbeeld de ruimte tussen 2 bomen zijn.

Maak een cirkel om het doel, ongeveer 4 meter van het doel af.

Teken een startpunt met stoepkrijt, ongeveer 10 meter van het doel af.

Maak groepjes van 4 leerlingen.

Het spel GOALCHA

Het spel wordt gespeeld door 2 groepjes tegen elkaar. Er kunnen meerdere veldjes gemaakt worden of teams kunnen doorwisselen.

Je start met 1 verdedigend team en 1 aanvallend team. Het aanvallende team start met 4 aanvallers bij het startpunt. Het verdedigende team start met 3 verdedigers buiten de cirkel en 1 keeper binnen de cirkel.

Het aanvallende team mag al samenspelend proberen te scoren door te gooien op doel. Het verdedigende team probeert de bal te veroveren. Wanneer het aanvallende team op doel werpt of de bal verliest, pakt de keeper de bal en rent naar het startpunt, samen met zijn team. Het verdedigende team wordt nu het aanvallende team en het aanvallende team wordt het verdedigende team.

De keeper is steeds een andere speler.

Wanneer er wissels zijn, staan deze bij het startpunt. De keeper geeft de bal aan de eerste in de rij van het eigen team en sluit zelf achteraan aan.

Fairplay-regels

- Geen fysiek contact.
- Niet dribbelen.
- Er mogen niet meer dan 3 stappen met de bal gemaakt worden.
- Geen scheidsrechter, elke beslissing wordt gemaakt door de spelers onderling.
- Spectaculaire doelpogingen worden gewaardeerd!

Wist je dat ...

... je op handbal.nl een gratis spreekbeurt-pakket en proeftraining kunt aanvragen?

Rugby Nederland is de overkoepelende organisatie voor de rugbysport en de rugbyclubs in ons land. Er zijn ruim 90 rugbyclubs met ongeveer 17.000 leden. Steeds meer kinderen maken kennis met de sport en gaan rugby spelen. Heel logisch vinden wij, omdat het zo'n coole sport is, rugby is namelijk een echte buitensport, waar je goed je energie in kwijt kunt. Ben je groot of klein, dik of dun, iedereen kan leren tackelen. Met een goede tackle krijgt de kleinste speler de grootste tegenstander om! Bij rugby leer je ook balvaardigheid, maar het belangrijkste is samenspel. Want door samen te werken, behaal je succes en heb je meer plezier.

Bij een wedstrijd spelen 2 teams tegen elkaar om de bal te veroveren. Ze scoren punten door de bal achter de lijn van de tegenstander tegen de grond te drukken (try) of de bal tussen de palen te schoppen (conversie of penalty).

In rugbystadions zitten de supporters van beide ploegen gewoon door elkaar op de tribune, maar ruzie is er nooit. Scorende rugbyers zijn cool van zichzelf, zonder van die gekke dansjes. De toeschouwers klappen voor je als je goed je best doet, ongeacht voor welk team je speelt.



5 minuten in de klas

Laat de kinderen 2-tallen maken. Elk 2-tal krijgt een ballon. De spelers moeten de ballon tussen hen in proberen te houden, zonder daarbij hun handen te gebruiken. Laat de 2-tallen dit eerst op verschillende manieren uitproberen. Dit kan tussen voorhoofden, armen, ruggen of billen. Stimuleer de spelers daarna om uit te zoeken welke bewegingen ze met z'n tweeën kunnen maken, terwijl de bal tussen hun lijven zit. Kun je hurken, zitten, lopen, springen of op de bank staan? Geef verschillende mogelijkheden aan en laat de groepjes eventueel hun vondsten aan elkaar zien en van elkaar overnemen.

Bij rugby is respect een belangrijk aspect van de sport. Een rugbyer gaat netjes om met de tegenstander en praat de scheidsrechters nooit tegen. Naast respect zijn discipline en kameraadschap heel belangrijk. Rugby is een sport die je echt samen doet. De kernwaarden maken dat spelers, toeschouwers en ook de scheidsrechters er zoveel plezier aan beleven.

15 minuten op het schoolplein

Vorbereiding

nodig:

- per groep van 5 leerlingen 1 bal

Warming-up

Maak 2 rijen met leerlingen en zet ze 2 meter van elkaar af. Geef de voorste leerling in de linkerrij en de achterste leerling in de rechterrij een bal. De bal moet zigzaggend van voren naar achter (of van achter naar voren) gegooid worden. Iedereen komt aan de beurt.

Vogelverschrikker-tikkertje

Elke groep heeft 5 spelers: 1 verdediger met de bal, de rest is aanvaller. De verdediger moet proberen om de aanvallers te 'tackelen', door deze aan te tikken met de bal. Als een aanvaller aangetikt is, moet deze stil blijven staan en de armen recht voor zich uit strekken. Om een getackelde speler 'vrij' te maken, moet een andere aanvaller onder zijn of haar uitgestrekte armen door rennen.

Je kunt de leerlingen ook zelf stilteposities laten bedenken, bijvoorbeeld benen wijd en hier doorheen kruipen. Komt de bal van de verdediger op de grond, dan is iedereen weer vrij.

Lukt het de verdediger om iedereen uit je groepje te 'tackelen'? Wissel regelmatig in een groep en zorg dat iedereen een keer verdediger is geweest.



Wist je dat ...

... rugby in 1823 in Engeland is ontstaan?

... er steeds meer meisjes rugby spelen?

... er ook andere vormen van rugby zijn? Zo is er bijvoorbeeld Beach Rugby (wat je dus op het strand doet), maar ook Touch of Tag Rugby waarbij je elkaar tikt of een lintje afpakt.

... je bij rugby de bal altijd naar achteren moet gooien tijdens het spel?

... de rugbybal ovaal is omdat hij daardoor gemakkelijker gedragen kan worden? Hij werd oorspronkelijk gemaakt van een varkensblaas.



Schaatsen zit in ons DNA. 5 miljoen Nederlanders zijn fan, Bij topwedstrijden zitten 3 miljoen kijkers voor de tv en kunstijsbanen trekken elke winter ruim 2 miljoen bezoekers. Als het hard vriest, krijgt Nederland schaatskoorts en wil iedereen schaatsen op natuurijs.

De **Koninklijke Nederlandsche Schaatsenrijders Bond (KNSB)** bestaat al sinds 1882 en is een van de oudste sportbonden van Nederland. De KNSB werkt voor de volgende disciplines: inline-skaten, kunstrijden, kortebaun, langebaun, marathon, schoonrijden, shorttrack en natuurijs. Bij de bond zijn 650 verenigingen aangesloten, die samen bijna 40.000 leden tellen.

Via het jeugdprogramma IJSTIJD! laat de bond kinderen onder de twaalf kennismaken met de schaatsport. Elk jaar probeert de bond via schoolschaatslessen 250.000 kinderen het ijs op te krijgen. Ter ondersteuning worden ook lespakketten verspreid, die basisscholen gratis kunnen gebruiken. Meer informatie vind je op schaatsen.nl/ijstijd.

Ook als het hartje zomer is, kun je nog prima schaatsen. Misschien niet op het ijs, maar wel op wielrijes: inline-skaten! Je kunt stunts op een skatebaan of trucs uithalen in het park. Maar je kunt ook op je inline-skates naar school rijden. Kijk voor informatie op schaatsen.nl/skatetijd.



Yara van Kerkhof won in haar carrière 6 maal een gouden medaille op de 3000 meter aflossing tijdens de Europese kampioenschappen shorttrack.

Tijdens de Olympische Winterspelen 2018 in Zuid-Korea won ze een zilveren medaille op de 500 meter. Daarmee is ze de eerste Nederlandse medaillewinnaar in het vrouwenshorttrack.

5 minuten in de klas

Bij inline-skaten heb je ijzersterke bovenbenen nodig. Als training kun je de Low Walk, de lage loop, eens proberen. Ga diep zitten. Buig je knieën en laat je billen zo ver mogelijk zakken. Leg je handen losjes op je rug, als een echte schaatser. Zet nu een stap naar voren met je rechterbeen. Blijf laag! Zo laag dat je linker knie bijna de grond raakt. Doe nu net zo'n lage stap met je linkerbeen. Nu zweeft je rechter knie vlak boven de grond. Doe zoveel mogelijk stappen. Spierpijn? Goed zo, dan heb je de oefening perfect gedaan!

15 minuten op het schoolplein

Ritme is heel belangrijk bij schaatsen. Je moet zwieren over het ijs en een goede balans hebben.

Warming-up

De leerlingen staan in een kring. Je leert ze nu eerst een schaatspas.

1. Voeten bij elkaar, knieën beetje gebogen, handen op de rug.
2. Linkervoet stap naar links, sluit rechervoet bij.
Rechervoet stap naar rechts, linkervoet sluit bij.
3. Rechervoet stap naar rechts, sluit linkervoet bij.
Linkervoet stap naar links, rechervoet sluit bij.
4. Linkervoet naar achter, rechervoet stap over linkervoet.
Linkervoet stap over rechervoet naar voren, rechervoet sluit bij.
5. Rechervoet naar voren, linkervoet stap over rechervoet.
Rechervoet stap over linkervoet naar achter, linkervoet sluit bij.

Herhaal dit een aantal keer. Heeft iedereen het pasje te pakken? Tijd voor het echte werk.

Zwierende lijnen

Maak vier groepen en laat iedere groep een rij vormen. Jij staat voor de rijen en telt van 1 naar 5. De leerlingen maken de bijbehorende bewegingen. Geef het ritme aan door te klappen. Maak het ritme sneller of langzamer. Lukt het de rijen om mooi te zwieren?

Gaat het te makkelijk? Maak de pasjes dan moeilijker en de rijen langer.



Wist je dat ...

... een shorttrackbaan precies 111,11 meter lang is?

... geen enkele sport TeamNL zo veel olympische medailles oplevert als het schaatsen?

... de 199 kilometer lange tocht der tochten, de Elfstedentocht, voor het laatst in 1997 werd gereden?

Frisbee is een teamsport die binnen en buiten gespeeld wordt. Je speelt op een lang veld met aan beide kanten een scor-vak. Door de frisbee over te spelen probeer je naar de overkant van het veld te komen. Je mag niet lopen als je de frisbee vast hebt. Als je de frisbee vangt in het vak aan de overkant, dan scoor je een punt.
In Nederland spelen ongeveer 1700 mensen Ultimate frisbee en het worden er steeds meer! Dit komt omdat iedereen op zijn eigen niveau kan spelen en wie eenmaal gaat frisbeeën, dit ook lang blijft doen. Er zijn al meer dan 30 frisbeeverenigingen in Nederland, dus ook voor jou is er vast eentje in de buurt!



Het Nederlandse meisjesfrisbeeteam is in 2014, 2015 én 2017 Europees kampioen geworden. En in 2018 hebben ze de 5e plaats gehaald op het WK in Canada.

5 minuten in de klas

De Schijf van Vijf, wie kent hem niet? De leerlingen dribbelen op de plaats terwijl ze 8 rode pauzehappen opnoemen. Tomaat, aardbei, aalbes ...
Dan nu op de plaats in de lucht springen, net zo lang tot ze 6 groene pauzehappen hebben verzonnen. Ze eindigen met 4 gele pauzehappen tijdens de spreid-sluit-sprong.



15 minuten op het schoolplein

Vorbereiding

Nodig:
- stoepkrijt
- 1 frisbee
Trek 4 lijnen op het schoolplein op ongeveer 5 meter afstand van elkaar.

Warming-up

De leerlingen gaan in een ruime kring staan. Een leerling heeft de frisbee vast en gooit deze naar een andere leerling terwijl hij de naam van de leerling roept. De leerling die de frisbee vangt, gooit deze op dezelfde manier in de kring.

Het spel

Maak 2 groepen. De groepen gaan in 2 rijen achter de 1e lijn staan. De 1e leerling van de ene rij (de vanger) rent naar voren terwijl de leerling van de andere rij (de gooier) de frisbee zo naar voren gooit dat de frisbee gevangen kan worden door de renner. Wordt de frisbee gevangen in het 1e vak, dan krijgt de vanger 1 punt, in het 2e vak 2 punten, enzovoort.
Heb je de frisbee gevangen (of helaas net niet)? Dan ren je terug naar de 1e lijn, geeft de frisbee aan de volgende gooier. De leerling die de frisbee gegooid heeft, sluit aan bij de rij van de vangers en de vanger sluit aan bij de rij van de gooiers.

Wie 'vangt' de meeste punten?



Wist je dat ...

- ... het WK Ultimate frisbee in 2020 in Leeuwarden wordt gehouden?
- ... iedereen zelf scheidsrechter is bij frisbee? Als je een overtreding ziet, roep je 'Foul!' en los je het samen op.
- ... frisbee één van de snelst groeiende sporten in Nederland is?
- ... jongens en meisjes samen kunnen spelen tijdens een wedstrijd?

De **Koninklijke Nederlandsche Wielren Unie (KNWU)** is de overkoepelende sportbond van en voor de wielersport in Nederland. Binnen de fietssport zijn er 9 verschillende disciplines: wegwielrennen, mountainbiken, BMX, BMX freestyle, baanwielrennen, veldrijden, strandrace, para-cycling en kunst-wielrijden. Elke discipline heeft zo zijn eigen wedstrijdvormen en onderdelen. Allemaal op een fiets, maar de fietsen zijn wel allemaal net iets anders. Zo is een BMX-fiets een stuk kleiner dan een racefiets en heeft een baanfiets geen rem!

Heel veel mensen in Nederland sporten op de fiets, namelijk 1,2 miljoen. Ze fietsen in hun vrije tijd een rondje op de weg of in het bos of doen mee aan wedstrijden. Er zijn ook veel kinderen die fietsen als sport doen: 74.000 jongens en 29.000 meisjes.

Dikke Banden Race

Dikke Banden Races zijn wedstrijdjes voor jongens en meisjes van 7 t/m 12 jaar oud. Ze kunnen op hun eigen fiets hieraan meedoen.

Klaar voor de Start

Niet iedereen heeft een racefiets of mountainbike, maar kinderen kunnen deze wel lenen bij Klaar voor de Start.



BMX

BMX of fietscross is een extreme sport en een olympische sport sinds 2008. BMX wordt gedaan op een gesloten parcours. De rijders starten vanaf een hoge heuvel en proberen via allerlei obstakels als snelste de finish te halen.

BMX is een goede basis voor alle wielersportdisciplines. Je krijgt een goede controle over je fiets, je leert een hoge omwenteling draaien, je wordt behendig en je leert om snelheid en situaties beter in te schatten. Een voordeel in de sport maar ook in het verkeer. Vanaf 5 jaar kun je al aan BMX doen bij verenigingen in heel Nederland.

Laura Smulders is de meest succesvolle BMX'er van Nederland. Ze is 2x wereldkampioene en 3x Europees kampioene. Ze is ook de eerste Nederlandse BMX'er ooit die een olympische medaille won (brons in Londen 2012).

BMX doe je op een baan vol hindernissen zoals (dubbele) heuveltjes, kombokchten en wasborden. Springend, sturend en zwevend op je fiets bereik je de finish.

5 minuten in de klas

De voetjes van de vloer met 'lucht-fietsen'. De leerlingen schuiven hun stoel iets naar achteren, gaan rechtop zitten en houden de rand van hun stoel stevig vast. Nu tillen ze beide voeten van de grond en trappen rondjes in de lucht. Waar fiets jij in gedachten naartoe? Een berg omhoog, dat is zwaar, je moet langzamer trappen. Of sprint je zo snel mogelijk naar huis? Dan moet je heel snel trappen. Wie lukt het om zonder handen te fietsen? Laat de rand van de stoel maar los.

15 minuten op het schoolplein

Vorbereiding

Nodig:

- stoepkrijt
- pionnen
- als het mogelijk is, nemen alle leerlingen een lineaal of een of ander lang, smal voorwerp mee naar buiten (als denkbeeldig stuur van een fiets)

Maak een mountainbike-route

Het leuke van mountainbiken is dat je het overal kunt doen, ook op het schoolplein. Iedereen kan zijn of haar eigen route 'fietsen'.

De leerlingen houden hun handen voor het lichaam en houden denkbeeldig het stuur van een mountainbike vast. De leerlingen 'fietsen' hun eigen route over het schoolplein. Wie heeft de meest creatieve route? Wie gaat er over obstakels heen, zoals bijvoorbeeld de rand van de zandbak? Of fietsen de leerlingen dwars door het zand?

Net zoals in het echt op de mountainbike, moeten de leerlingen hun snelheid aanpassen op wat ze tegenkomen op de route. Als ze recht vooruit op een harde ondergrond fietsen, kunnen ze hard fietsen (rennen in dit geval). Moeten ze een scherpe bocht maken of rijden op een hobbelige ondergrond, dan kunnen ze minder hard (wandelen over het schoolplein).

Je kunt met de pionnen en/of stoepkrijt extra obstakels en routes creëren. Bijvoorbeeld een slalom tussen bomen (pionnen) door of een smalle strook waar overheen gefietst moet worden (een lijn van stoepkrijt).

Wist je dat ...

... er een fietsdiscipline is waarbij ook hardgelopen wordt? Tijdens het veldrijden moet je af en toe van je fiets, omdat de ondergrond te moeilijk is om te fietsen. Bijvoorbeeld bij een trap omhoog of door los zand. Bij het veldrijden wordt op allerlei plekken gefietst: in het bos, door een weiland en over het strand.



Twan van Gendt (27 jaar) is een professioneel BMX'er en tweevoudig olympisch deelnemer. Hij was finalist bij de Olympische Spelen in 2012 in Londen en haalde de halve finale in Rio in 2016.

Twan werd Nederlands en Europees kampioen in 2015 en 5e in de Supercross Ranking 2017 en 2018. Hij ging met zijn oudere broer mee naar de fietscrossbaan toen hij net kon fietsen en beoefent de sport sinds toen.



De **Karate-do Bond Nederland (KBN)** is de bond in Nederland die ervoor zorgt dat iedereen in Nederland op een veilige en verantwoorde manier karate kan beoefenen. Ruim 220 karatescholen zijn aangesloten bij deze bond, die gezamenlijk ongeveer 9000 leden telt. Sportiviteit, zelfbewustzijn, wederzijds respect en veiligheid zijn belangrijke waarden binnen deze bond.

Wist je dat ...

... karate Japans is voor 'lege hand'?

... je iemand die de sport karate beoefent een 'karateka' noemt?

... je bij karate aan iemand kunt zien hoe goed hij is? Hoe? Kijk naar de band die een karateka om het middel draagt. Iemand met een witte band is een beginner. Daarna kun je de gele, oranje, groene, blauwe en bruine band halen. De hoogst haalbare band is de zwarte band. Iemand met een zwarte band is dus heel goed in karate!



5 minuten in de klas

Bij karate draait het om zelfbeheersing en innerlijke rust. Daarom begint een karateles vaak met een korte ademhalingsoefening om tot rust te komen. De leerlingen zitten in een makkelijke houding op de grond (bijvoorbeeld kleermakerszit, ze leunen nergens tegenaan). De leerlingen ademen heel rustig 4 tellen door de neus in en heel rustig 4 tellen door de mond uit. Jij telt rustig hardop.

Vraag de leerlingen hun hoofd leeg te maken. Ze denken even niet aan school, aan problemen of dingen die ze willen of moeten.

Vraag ze nu om zich een grote vuurbal voor te stellen in de klas. De vuurbal staat voor kracht en energie. Bij iedere inademing wordt de vuurbal groter en vult de hele klas.

De leerlingen openen hun ogen.

5 minuten in de klas



Ken je de stille disco? Mensen staan lekker te swingen op muziek met een koptelefoon op. Niemand hoort de muziek, alleen de danser met de koptelefoon. De leerlingen gaan naar de stille disco, maar dan zonder koptelefoon. Ze luisteren naar een nummer in hun hoofd en gaan lekker dansen. Kunnen ze aan elkaars dans-moves zien naar welk nummer ze 'luisteren'?

5 minuten in de klas

Zet een lekker muziekje op. Om beurten verzinnen de leerlingen een dans-move. De 1e leerling begint met bijvoorbeeld een draai. Iedereen doet die beweging na. De 2e leerling voegt een nieuwe beweging toe. De hele groep herhaalt nu beide bewegingen. En zo verder. Uiteindelijk ontstaat een hele choreografie!

5 minuten in de klas

'Swish Swish', de 'Back-Pack Kid Dance' of de 'Russell'. Allemaal namen voor de coole move die de 15-jarige Russell uit de Verenigde Staten heeft verzonnen. Het was dé hit van 2018.

Bedenken jouw leerlingen dé move van 2019? Zet een cool muziekje op en laat je leerlingen in 2-tallen hun eigen move verzinnen.

Colofon

De uitgave Pauze Spelen is een initiatief van Albert Heijn en NOC*NSF. Alle leerkrachten die dit jaar meedoen met de Week van de Pauzehap (Ik eet het beter) ontvangen het boek gratis. Albert Heijn en NOC*NSF hebben een gezamenlijk doel voor ogen: een actieve en gezonde leefstijl voor alle Nederlanders.

Tekst en eindredactie: Esmée van Doorn en Annet Huyser
Bureauredactie: Ester Kerkhoff
Art director/vormgever: Esmée van Doorn
Projectleiders: Pascale van Amelsfoort (Zwijsen) en Niki Wijnen (NOC*NSF)
Bron: sportbonden en topsporters TeamNL

Ontwikkeling en distributie:
Uitgeverij Zwijsen BV
postbus 805, 5000 AV Tilburg
telefoon (013) 58 38 800



e-mail info@ikeethetbeter.nl
ikeethetbeter.nl, zwijsen.nl / sport.nl/pauzespelen

©2019 Albert Heijn / NOC*NSF





Mede gefinancierd door het programma Erasmus+ van de Europese Unie

