Sport eens, wat anders!

WELKE SPORT PAST BIJ JOU?

EEN BOEK VOL ACTIE!

Victor van den Hoogen

Datum ...

Dit boek is van ...

Gekregen van ...

Gekregen omdat ...

INHOUD

VOORWOORD 4

1. INLEIDING 6

2. GEBRUIK VAN HET BOEK 8

3. SPORTEN 10

4. BELANGRIJKE INFORMATIE 92
- A Gezondheid
- B Drinken
- C Eten
- D Samen sporten
- E Sportiviteit
- F Topsport
- G Olympische Spelen

5. SCHRIJF OP WAT JE WILT ONTHOUDEN 100

6. INFORMATIE VOOR OUDERS/VERZORGERS 104
- A Waarom sporten?
- B Motorische ontwikkeling
- C Sporten met een beperking
- D Rol van ouders/verzorgers
- E Sociaal
- F KEUZEHULP

NAWOORD 110

DANKWOORD EN COLOFON 111

VOORWOORD

Pieter van den Hoogenband

Toen ik ongeveer zo oud was als jij nu, wilde ik het liefst prof-voetballer worden. Dat leek mij machtig mooi. Mijn vader was ook gek van voetbal. Ik deed goed mijn best, maar raakte geen bal. Kijk eens naar het filmpje daarover (zoek op 'reclame Pietertje').

Naast voetbal deed ik ook aan judo, tennis en hockey. Ik had mijn zwemdiploma's gehaald en speelde nog steeds graag in het zwembad: overgooien met een bal en een bommetje maken! Toen ik 10 jaar was, ging ik voor het eerst wedstrijdzwemmen. Dat vond ik leuk en ik bleek er goed in te zijn. Ik deed mijn best tijdens de trainingen en was trots op alle kleine verbeterstapjes die ik maakte.

'Ik wist wat ik moest doen: Al mijn energie in de wedstrijd stoppen en volhouden.'

Ook ik heb meer wedstrijden verloren dan gewonnen, maar ik ben wel olympisch kampioen geworden!

Nu ben ik trainer bij het hockeyteam van mijn dochter. Ik probeer mijn passie voor sport en wat ik geleerd heb, over te brengen op het team:

- Om ergens goed in te worden, moet je **IEDERE DAG** je best doen.
- Alleen door **SAMEN TE WERKEN**, kun je een top prestatie leveren.
- **ZORG VOOR ELKAAR** en houd het leuk. **PLEZIER** is zoooooo belangrijk.
- Samen sporten levert **VRIENDSCHAPPEN** voor het leven op.

TIP! GA LEKKER AAN DE SLAG MET DIT BOEK EN VIND EEN SPORT WAAR JE HEEL VEEL PLEZIER AAN KUNT BELEVEN.

PIETER VAN DEN HOOGENBAND

- Geboren in **1978**.
- Favoriete sport: **ZWEMMEN**.
- **ANDERE SPORTEN:** judo, tennis, hockey en voetbal.
- Meegedaan aan **VIER OLYMPISCHE SPELEN:** 3 goud, 2 zilver en 2 brons.
- **WERELDRECORD:** 100 en 200 meter vrije slag.
- Nederlands **SPORTMAN VAN HET JAAR:** 3 keer.
- Nederlandse **SPORTPLOEG VAN HET JAAR:** 2 keer.
- Beste **EUROPESE SPORTMAN** in 1999.
- Beste zwemmer **TER WERELD** in 2000.
- Benoemd tot **RIDDER** in de orde van de Nederlandse Leeuw.
- **EREBURGER** van zijn woonplaats Geldrop.

1. INLEIDING

ACTIE!

SPORTEN IS LEUK!

Zeker als je een sport doet die bij je past. Maar welke sport past nou bij jou? Dat ga je zelf uitzoeken, door in actie te komen. Misschien is het een sport die je al kent. Of juist een sport waar je nog nooit van hebt gehoord.

SPORTEN MET PLEZIER!

Door het vinden van een sport die bij je past, ga je met plezier sporten en word je er goed in. Dat geeft energie en je hebt er de rest van je leven voordeel van!

LEES DE INFORMATIE

DOE DE TESTJES

RAAD WAT ER OP DE FOTO STAAT

GA VERDER MET DE OEFENINGEN

LEES WAAROM ANDERE KINDEREN HET ZO'N LEUKE SPORT VINDEN

VERRAS JE VRIEND(IN) MET 'LEUKE WEETJES'

LEES DE TIPS OVER ANDERE SPORTEN

BELANGRIJKE INFORMATIE

Dit boek bevat ook informatie over dingen die met sporten te maken hebben. Zoals eten en drinken, topsport en de Olympische Spelen. Als er olympische ringen bij een sport staan, dan is dat een Olympische sport.

SPORTEN MET EEN BEPERKING

Heb je een beperking? Veel sporten kun je toch doen. Zoek maar eens op internet of de sport die jij leuk vindt, een variant heeft voor kinderen met een beperking. Daarnaast zijn er speciale sporten voor kinderen met een beperking. Denk dan bijvoorbeeld aan boccia, goalball of showdown. Ook kun je aan topsport doen. De belangrijkste wedstrijden zijn de Paralympische Spelen. Dat zijn de Olympische Spelen voor mensen met een beperking.

SPREEKBEURT

Wil je een spreekbeurt houden over sporten? Geen probleem. Je vindt hier heel veel informatie. En....laat je klasgenootjes de 'testjes' en 'oefeningen' uitvoeren. Daarmee ga je **SCOREN!**

KLAAR VOOR DE START.....

Kun je niet wachten om aan de slag te gaan? Mooi zo. Zoek direct een sport waar je meer van wilt weten. Of lees in het volgende hoofdstuk hoe je dit boek slim kunt gebruiken.

DOE VOORZICHTIG!

Dit boek staat vol testjes en oefeningen. Doe voorzichtig en neem geen risico bij het uitvoeren er van. De testjes en oefeningen zijn zorgvuldig gekozen. Loop je meer risico op vallen of letsel, dan staat er een extra waarschuwing bij 'Doe voorzichtig'. Het uitvoeren van de testjes en oefeningen is altijd op eigen risico. De auteur/uitgever aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit het doen van de testjes en oefeningen die staan beschreven in dit boek. Vraag je ouders/verzorgers om te helpen.

KLAAR VOOR DE START ..... AF!!!

2. GEBRUIK VAN HET BOEK

HOE VIND JE DE SPORT DIE BIJ JE PAST?

METHODE A IK WEET AL WELKE SPORT IK LEUK VIND.
Zoek die sport op in hoofdstuk 3 en ga aan de slag.
Lees daarna verder bij de sporten die staan bij
'TIP! WAT LIJKT OP .....?'

METHODE B IK WIL NIKS MISSEN.
Wil je alles weten? Begin vooraan in hoofdstuk 3 en lees alle sporten.

METHODE C WAT LIJKT OP .....?
Begin bij een sport waar je meer van wilt weten. Als je over die sport leest, kom je vanzelf bij **'TIP! WAT LIJKT OP ...?'**.
Ga verder bij één of meer van die sporten. Zo kom je vanzelf bij de sport, die het beste bij jou past.

METHODE D WEET JE NIET WAAR JE MOET BEGINNEN?
Vraag dan je ouders/verzorgers om hulp. Gebruik de **KEUZEHULP** in hoofdstuk 6 'Informatie voor ouders/ verzorgers'.

OPDRACHT
Weet je al welke methode je gaat gebruiken? Omcirkel de letter, die erbij hoort.
Je kunt hier altijd terugkomen en een andere methode kiezen.

A B C D

HOUD IN HOOFDSTUK 5 BIJ, WELKE SPORTEN JE GELEZEN EN GEPROBEERD HEBT.

SCHRIJF IN HOOFDSTUK 5 OP WAT JE WEL EN NIET LEUK LIJKT AAN IEDERE SPORT.

SUCCES EN VOORAL VEEL PLEZIER!!

3. SPORTEN

ZET EEN KRUISJE

	IK HEB ER NOOIT VAN GEHOORD	IK HEB ER VAN GEHOORD	IK KEN DEZE SPORT	IK HEB DIT AL EENS GEDAAN
MIKKEN				
1* Bowlen	○	○	○	○
2 Handboogschieten	○	○	○	○
3 Vissen	○	○	○	○
DANSEN				
4 Ballet	○	○	○	○
5 Majorette	○	○	○	○
6 Hiphop	○	○	○	○
JE LICHAAM BEHEERSEN				
7 Fitness	○	○	○	○
8 Gymnastiek	○	○	○	○
9 Judo	○	○	○	○
10 Turnen	○	○	○	○
11 Wandelsport	○	○	○	○
12 Yoga	○	○	○	○
BALSPORT				
13 Basketbal	○	○	○	○
14 Handbal	○	○	○	○
15 Honkbal	○	○	○	○
16 Korfbal	○	○	○	○
17 Rugby	○	○	○	○
18 Voetbal	○	○	○	○
19 Volleybal	○	○	○	○

* deze cijfers verwijzen naar de sporten in dit boek

ZET EEN KRUISJE

	IK HEB ER NOOIT VAN GEHOORD	IK HEB ER VAN GEHOORD	IK KEN DEZE SPORT	IK HEB DIT AL EENS GEDAAN
BALSPORT MET EEN RACKET				
20 Badminton	○	○	○	○
21 Golf	○	○	○	○
22 Hockey	○	○	○	○
23 Squash	○	○	○	○
24 Tafeltennis	○	○	○	○
25 Tennis	○	○	○	○
SNELHEID				
26 Atletiek	○	○	○	○
27 Schaatsen	○	○	○	○
28 Wielrennen	○	○	○	○
29 Zwemmen	○	○	○	○
HANDIG ZIJN				
30 Fietscross	○	○	○	○
31 Freerunning	○	○	○	○
32 Klim- en bergsport	○	○	○	○
33 Mountainbiken	○	○	○	○
34 Paardensport	○	○	○	○
35 Survival	○	○	○	○
GLIJDEN EN ROLLEN				
36 Skateboarden	○	○	○	○
37 Skiën en snowboarden	○	○	○	○
38 Stuntsteppen	○	○	○	○
39 Zeilen en windsurfen	○	○	○	○

40 **OVERIGE SPORTEN**

2 HANDBOOGSCHIETEN

Misschien ken je handboogschieten als 'pijl en boog schieten'. Vanachter een balkje (de meet) schiet je op het doel. Meestal is dat een vel papier met cirkels (het blazoen). Raak je het midden (de roos) dan levert dat 10 punten op.

PIJL EN BOOG

Een pijl is een stokje met een veertje en een scherpe punt. Een boog is een gebogen stuk hout of kunststof. Tussen de punten van de boog is een pees (soort elastiek) gespannen.

LEUKE WEETJES!

- Er is een boog gevonden van **10.000 JAAR OUD.**
- Toen gebruikten mensen pijl en boog om op **DIEREN TE JAGEN.**
- **INDIANEN** schoten met pijl en boog. Maar ze verloren van de **COWBOYS.**

TECHNIEK

Concentreren en mikken zijn belangrijk bij handboogschieten. Daarvoor moet je je spieren goed onder controle hebben. Ga eerst stevig staan. Als je de boog met links vasthoudt, staat je linkerbeen voor. Je trekt met drie vingers, de pees samen met de pijl, naar achter. Je mikt op het doel en laat de pijl los.

'De pijl zoeft door de lucht, en.....?' **10 PUNTEN**

AFSTAND

Als je net begint met handboogschieten, (vanaf 8 jaar) sta je op 5 of 10 meter van het blazoen. Hoe beter je leert schieten, hoe verder weg je komt te staan. Hele goede schutters staan op 90 meter. Handboogschieten gebeurt zowel in sporthallen als buiten.

TEST

	Ja	Nee
1 Heb je al wel eens met een **SPEELGOED PIJL EN BOOG** geschoten?	○	○
2 Vond of lijkt je dat **LEUK?**	○	○
3 Neem een **ELASTIEKJE** en **SCHIET** ergens op. Lukt het je het doel te raken?	○	○
4 Maak een bolletje van (nat) **PAPIER**. Gebruik het elastiekje om het bolletje **WEG TE SCHIETEN.** Lukt dat?	○	○
5 Doe alsof je een pijl en boog hebt. **DOE NA** wat er hier links beschreven staat bij **'TECHNIEK'.** Kun je dat?	○	○

MINIMAAL 3 KEER 'JA'?

OEFENINGEN (doe voorzichtig)

1. Heb je een **SPEELGOEDPISTOOL** (bijvoorbeeld een Nerf of waterpistool)? Maak een **DOEL** (bijvoorbeeld een leeg blikje) in de tuin en probeer het te **RAKEN**. Lukt het? Ga dan steeds verder weg staan.
2. Ken je iemand met **WII SPORTS RESORT?** Probeer dan het handboogschieten eens.
3. Ken je iemand met een **PIJL EN BOOG?** Vraag je ouders/verzorgers of het veilig is. Zo ja, doe daarmee **OEFENING 1.**
4. Heb je geen pijl en boog? Kijk naar een filmpje **'HOE MAAK JE EEN PIJL EN BOOG?'** van bijvoorbeeld **SCHOOLTV.NL** en maak het zelf. Vraag je ouders/verzorgers om hulp!

WAT ZEGGEN ANDERE KINDEREN OVER HANDBOOGSCHIETEN?

Je moet goed mikken.

Je ademhaling is heel belangrijk. Ik word er rustig van.

Ik wilde iets heel anders doen dan voetbal.

Ik voel me net een indiaan, als ik pijl en boog schiet.

Wat is dit?

Punt van een pijl

TIP! WAT LIJKT OP HANDBOOGSCHIETEN?

Bij bowlen (6) en honkbal (15) moet je goed **MIKKEN**.
Van vissen (3), wandelsport (11) en yoga (12) word je **RUSTIG**.
KIJK OOK eens bij tafeltennis (24).

VISSEN

De bedoeling van vissen is om een vis te vangen. Het heet ook wel hengelsport, omdat je meestal met een hengel vist. Maar vergis je niet...., je kunt ook vissen met een net of door een val te maken.

RUST EN SPANNING

Het is rustgevend om aan het water te zitten, lekker in de natuur. Kijken of de dobber van je hengel onder water gaat. Als je samen gaat vissen, kun je lekker kletsen. Maar het is ook heel spannend. Want je probeert een levende vis te vangen. En als dat lukt, wat voor een vis is het dan? Hoe groot en zwaar is die?

'Kun je hem binnenhalen of schiet hij van de haak?'

VOEDSEL

Mensen vissen al duizenden jaren. Vroeger aten ze een gevangen vis op. Tegenwoordig gooi je de vis terug in het water. Zo blijven er genoeg vissen om te vangen en het is goed voor de natuur.

LEUKE WEETJES!

- Er zijn **SPECIALE VISVIJVERS.** Daarin zwemmen veel vissen, zodat je sneller beet hebt.
- De grootste vis is de **BLAUWE VINVIS.** Die is wel **30 METER LANG.**
- **WALVISSEN** zijn eigenlijk geen vissen maar **ZOOGDIEREN.**

WAT HEB JE NODIG?

Om te vissen heb je een hengel nodig met draad, dobber, haakje en aas. Aas is iets wat vissen lekker vinden (zoals brood of wormpjes), wat je aan je haak doet. Als ze erin bijten zitten ze vast aan de haak. Een stoeltje, emmer en schepnet zijn ook heel handig. Zoek voordat je gaat vissen uit waar het mag en of je een vispas nodig hebt.

TEST

	Ja	Nee
1 Ben je graag **BUITEN** of op het **WATER?**	○	○
2 Lijkt het je **LEUK EN SPANNEND** om een vis te vangen?	○	○
3 Wil je graag leren hoe je een **VIS VANGT?**	○	○
4 Kun jij heel **PRECIES WERKEN,** zoals aas aan een haakje doen?	○	○
5 Ken je iemand met wie je **MEE** mag gaan **VISSEN?**	○	○

MINIMAAL 3 KEER 'JA'?

OEFENINGEN

1. Probeer een vis te vangen in een **SLOOT OF VIJVER.** Gebruik een **VISNET.** Let op dat je niet in het water valt.
2. **MAAK EEN VAL.** Knip de bovenste helft van een plastic fles en stop die in de onderkant. Doe er **AAS** in om de **VIS TE LOKKEN.** Leg hem op een plek waar kleine visjes zitten.
3. Meld je aan voor een **OPEN DAG** van een visvereniging of ga eens naar een **VISVIJVER.**

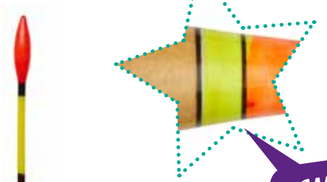
WAT ZEGGEN ANDERE KINDEREN OVER VISSEN?

Ik ben vaak druk in mijn hoofd. Van vissen word ik rustig.

Als ik vis, kijk ik ook naar vogels, insecten, konijnen en alles wat beweegt.

Ik ga samen met mijn vader vissen. We praten dan over van alles.

Bij een viswedstrijd heb ik een vis van 52cm en een van 38cm gevangen.



Dobber

Wat is dit?

TIP! WAT LIJKT OP VISSEN?

HOUD JE VAN WATER? Kijk dan bij zwemmen (29) en zeilen en windsurfen (39).
Ben je **GRAAG IN DE NATUUR?** Kijk dan bij wandelsport (11), golf (21), klim- en bergsport (32) en paardensport (34).
Wil je **TOT RUST KOMEN?** Kijk dan bij handboogschieten (2) en yoga (12).

6 HIPHOP

Wat is dit?

Graffiti

Hiphop is een stoere en vrije manier van dansen. De dansstijl hoort bij hiphop- en rapmuziek. Je ziet vaak groepen hiphop-dansers in videoclips van rappers. Hiphop is rond 1980 ontstaan in de Verenigde Staten. Tien jaar later kwam het naar Europa. Streetdance lijkt op hiphop en betekent straatdans.

'striet-dens'

WEDSTRIJDEN

Omdat de muziek snel is, zijn de bewegingen dat ook.

'Het ziet er allemaal heel flitsend en cool uit.'

Bij een optreden doet iedereen dezelfde kleren aan. De dansbewegingen voer je vaak tegelijk uit, zodat het een mooi geheel vormt. Tijdens wedstrijden treden er meerdere dansgroepen op. Een jury bepaalt wie er wint.

'kref-fit-tie'

DANSLES

Hiphoplessen volg je in gymzalen, buurthuizen of sportscholen. Je hebt jongens- of meisjesgroepen, maar ook gemengde groepen.

De dansleraar kiest de muziek en bedenkt daar een leuke dans bij. Bepaalde bewegingen hebben een naam, zoals bijvoorbeeld popping, locking en ticking.

LEUKE WEETJES!

- Hiphop is mede populair geworden door DANSPROGRAMMA'S OP TV.
- Bij hiphop hoort ook een eigen 'KUNST'-VORM: GRAFFITI.
- Hiphoppers dragen WIJDE KLEREN: loszittende broeken, t-shirts en hemden. STOER!!

TEST

	Ja	Nee
1 Probeer op je sokken in één keer een RONDJE te DRAAIEN. Lukt dat?	○	○
2 Ga op één been staan. Spring naar je andere been en maak in de lucht een RARE BEWEGING. Lukt dat?	○	○
3 Zet HIPHOP MUZIEK op. Kun jij hier STOERE DANSBEWEGINGEN bij maken?	○	○
4 Hou je van STOER EN COOL?	○	○
5 Vind je HIPHOP EN RAPMUZIEK leuk?	○	○

MINIMAAL 3 KEER 'JA'?

OEFENINGEN

1 Ken jij al een HIPHOP DANSBEWEGING? Oefen daar verder op.
2 Zoek eens naar filmpjes over hiphop. > Probeer de MAKKELIJKSTE BEWEGING na te doen. Je moet hier veel voor oefenen. De dansers die je ziet, hebben vaak JAREN GEOEFEND!

WAT ZEGGEN ANDERE KINDEREN OVER HIPHOP?

Ik hou van de muziek.

Het ziet er stoer en cool uit.

Ik vind de kleren mooi.

Het is voor mij een manier om mezelf te uiten.

TIP! WAT LIJKT OP HIPHOP?

ANDERE DANSSTIJLEN zijn ballet (4), majorette (5) en (ritmische) gymnastiek (8).
Houd je meer van STOERE SPORTEN? Kijk dan bij judo (9), freerunning (31), skateboarden (36) en stuntsteppen (38).
KIJK OOK EENS bij fitness (7) en yoga (12).

12 YOGA

Wat is dit?

Yogamat

Bij yoga doe je allerlei oefeningen om je lichaam beter te leren kennen en te gebruiken. Je concentreert je op je lichaam. Je wordt er leniger van en kunt je beter ontspannen. Je wordt er rustig van én je krijgt meer energie.

OEFENINGEN

Je leert spelenderwijs allerlei houdingen. De yogaleraar vertelt over een denkbeeldige wereld, waar je aan kunt denken tijdens de oefeningen. Zo gebruik je ook je fantasie en creativiteit. Voorbeelden van oefeningen zijn de schildpad en de uitstrekkende hond. Deze zijn heel grappig om te doen. Zonder dat je het merkt, ga je beter ademen.

'Yoga helpt je om lekker in je vel te zitten.'

LEUKE WEETJES!

- Een jongen die yoga beoefent noem je een **'YOGI'** en een meisje een **'YOGINI'**.
- Yoga komt oorspronkelijk uit **INDIA**.
- Yoga is populair omdat het past bij **GEZONDER LEVEN**.

FIT

Het gaat er bij yoga om dat je beheerst je oefeningen doet. Als je het vaker doet, word je fitter en soepeler. Er zijn geen yoga wedstrijden. Dus je kunt niet winnen of verliezen. Dat is ook wel eens lekker, toch? Om aan yoga te doen, heb je alleen een zacht matje nodig.

TEST

	Ja	Nee
1 Kijk naar de foto van de **SCHILDPAD.** Lukt het om die na te doen?	○	○
2 Kijk naar de foto van de **UITSTREKKENDE HOND.** Lukt het om die na te doen?	○	○
3 Wil je een sport doen **ZONDER DUWEN EN TREKKEN?**	○	○
4 Vind je het fijn om **BINNEN OF THUIS** te sporten?	○	○
5 Wil je een sport doen **ZONDER WEDSTRIJDEN, WINNEN EN VERLIEZEN?**	○	○

MINIMAAL 3 KEER 'JA'?

OEFENINGEN

1 Zoek op **INTERNET** naar 'yoga oefening kind'. Kies een paar **OEFENINGEN** en probeer ze.
2 Vraag je familie of een vriend(in) om mee te doen. **DAT WORDT LACHEN.**
3 Vraag een **PROEFLES** voor kinderen aan, bij een **YOGALERAAR** bij jou in de buurt.

WAT ZEGGEN ANDERE KINDEREN OVER YOGA?

Mijn lichaam is soepeler geworden.

Ik kan me nu veel beter concentreren. Ik word minder snel afgeleid.

Ik kan mezelf tot rust brengen, als ik me ergens druk over maak.

Ik doe oefeningen voordat ik naar bed ga. Ik val daardoor sneller in slaap.

SCHILDPAD

UITSTREKKENDE HOND

TIP! WAT LIJKT OP YOGA?

Wil je **LENIG** worden? Kijk dan bij ballet (4), fitness (7), gymnastiek (8), judo (9) en turnen (10).
KIJK OOK eens bij bowlen (1), handboogschieten (2), hiphop (6), wandelsport (11) en klim- en bergsport (32).

MOUNTAINBIKEN

Mountainbiken is fietsen over zandpaden, door bossen en over heuveltjes. Veel sturen tussen de bomen, hard trappen de heuvel op en remmen bij het afdalen. Soms fiets je door los zand, een andere keer door modder.

MOUNTAINBIKE (MTB)

Je hebt een helm en een speciale 'bergfiets' nodig, die heeft:

- Brede banden om door zand en modder te fietsen.
- Versnellingen om heuvels te beklimmen.
- Vering voor stenen, kuilen en boomwortels.
- Goede remmen voor afdalingen.

LEUKE WEETJES!

- De **LANGSTE MTB-ROUTE** is meer dan 4.000 km lang.
- Een **FATBIKE** heeft vet brede banden om door los zand te fietsen.
- Een MTB die voor- en achtervering heeft, noem je een **'FULLY'**.

'foel-lie'

TOCHTEN

Je kunt zelf mountainbiken in bossen, op veldjes en heuveltjes. Je moet je fiets goed onder controle hebben. Als je training volgt, oefen je op techniek en conditie.

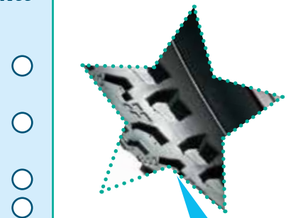
'Het leukste is om een parcours of toertocht te rijden.'

Er staan bordjes die de route aangeven. Bij een toertocht krijg je onderweg meestal wat te eten en te drinken.

TEST

	Ja	Nee
1 Kun jij jouw **LEEFTIJD IN KILOMETERS** fietsen, zonder te stoppen?	○	○
2 Fiets je graag over **HOBBELS, STOEPJES** en door **PLASSEN**?	○	○
3 Vind je het leuk om **ZOMAAR** een eindje te **FIETSEN**?	○	○
4 Ben je graag buiten **IN DE NATUUR**?	○	○

MINIMAAL 3 KEER 'JA'?



Wat is dit?

Band met grof profiel

WAT ZEGGEN ANDERE KINDEREN OVER MOUNTAINBIKEN?

Mijn hoofd komt helemaal tot rust, als ik in het bos fiets.

Ik vind het altijd leuk om een 'jump' (= sprong) te maken.

Ik hou van routes met allemaal kleine bochtjes.

OEFENINGEN (doe voorzichtig)

1. Oefen op het maken van een **SNELLE START**.
2. Doe de **SLAKKENRACE**. Wie kan het langzaamste fietsen?
3. Huur een MTB (ongeveer €20). En fiets samen met een volwassene een **MTB-ROUTE DOOR HET BOS**. Hoe stoer is dat?
4. Je kunt ook een **PROEFLES** aanvragen bij een **WIELERVERENIGING** in de buurt.

TIP! WAT LIJKT OP MOUNTAINBIKEN?

FIETSEN kun je ook bij wielrennen (28) en fietscross (30). Hou je van **KLIMMEN** of van **BERGEN**? Kijk dan bij klim- en bergsport (32), survival (35) en skiën en snowboarden (37). **KIJK OOK** eens bij schaatsen (27), freerunning (31), paardensport (34) en stuntsteppen (38).

40 OVERIGE SPORTEN

In dit boek staat informatie over heel veel sporten. Maar er zijn nog véél meer sporten. Heb je nog geen passende sport gevonden? Dan staat in dit hoofdstuk misschien wat voor jou. Wil je er meer over weten? Zoek die sport dan op het internet.

'Er komen steeds weer nieuwe sporten bij!'

RONDOM HUIS
(TUIN, PARK, MEER OF STRAND)

1. Bootje varen (bijvoorbeeld in een rubberboot)
2. Frisbee gooien
3. Jeu de boule
4. Scouting
5. Touw trekken
6. Vliegeren

LEUK!

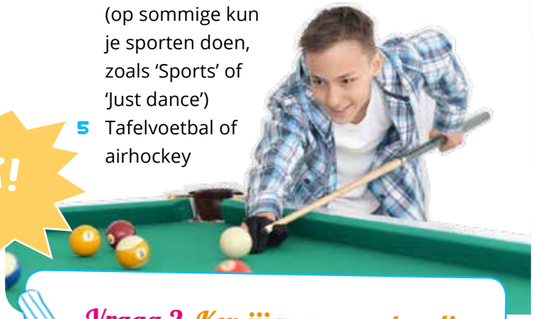
Vraag 1 Ken jij nog meer sporten voor tuin, park, meer of strand?

- .....
- .....

'Er zijn nog zoveel leuke sporten te bedenken. Dus jouw antwoord is vast helemaal goed!'

IN HUIS

1. Biljarten of poolen
2. Darten
3. Sjoelen
4. Spelcomputers (op sommige kun je sporten doen, zoals 'Sports' of 'Just dance')
5. Tafelvoetbal of airhockey



Vraag 2 Ken jij meer sporten die je in huis kunt doen?

- .....
- .....

SLIM!

DENKSPORTEN

Bij denksporten moet je slim zijn om van de ander te winnen of een puzzel op te lossen. Door goed na te denken en te oefenen word je er steeds beter in. En het is leuk om te doen. Zeker als je bij een vereniging gaat, want dan leer je ook nog eens andere kinderen kennen.

Vraag 3 Welke denksporten ken jij?

- ○ Schaken
- ○ Dammen
- ○ Go
- ○ Kaarten (pesten of ezelen)
- ○ Puzzelsport (je hebt bijvoorbeeld een woordzoeker, rebus, legpuzzel of rubi-kubus)
- .....

REGIONALE SPORTEN

Dit zijn sporten die je niet overal kunt doen. Maar misschien wel bij jou in de omgeving. Kijk maar eens of er een vereniging bij jou in de buurt zit.

1. Bowls
2. Capoeira (dit is een Braziliaanse vechtdans op muziek)
3. Cricket
4. Curling
5. Fierljeppen (vooral in Friesland)
6. Floorball of unihockey
7. IJshockey
8. Karten (dat kan bij sommige banen al vanaf 6 jaar)
9. Kolven

ACTIE!

4. BELANGRIJKE INFORMATIE

Vraag 1 Welke andere redenen om te gaan sporten kun jij bedenken? Vul het lijstje aan:

- Het is leuk.
- Je krijgt er sterkere spieren van.
- Je wordt fitter.
- .....
- .....
- .....

De antwoorden staan aan het eind van dit hoofdstuk.

A. GEZONDHEID

Sporten is leuk én goed voor je gezondheid. Door te sporten voel je je vaak blijer en gelukkiger. Hoe mooi is dat?!

LICHAAM

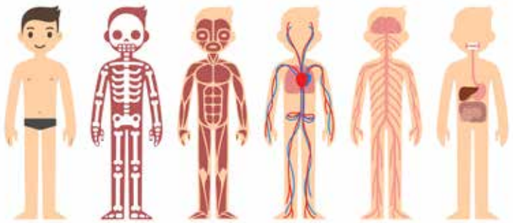
Door te sporten train je jouw lichaam. Je wordt fitter, sterker en krijgt een betere conditie (je houdt het langer vol).
Artsen adviseren om elke dag 30 minuten of meer te bewegen.

GEEST (= HERSENEN)

Sporten is ook goed voor je hersenen. En dan bedoel ik alle sporten, niet alleen denksporten (zoals schaken of dammen)! Als je regelmatig sport, krijg je meer wilskracht, kun je vaak beter slapen en ontspannen.
Daardoor kun je beter opletten op school.

SOCIAAL (= OMGAAN MET ANDERE MENSEN)

Als je gaat sporten, ontmoet je andere kinderen. Dat is natuurlijk gezellig. En je leert beter samenwerken. Zeker in een teamsport.



Vraag 2 Waarom is sporten goed voor je hersenen? Vul het lijstje aan:

- Beter ontspannen en slapen.
- .....
- .....
- .....

Vraag 3 Waarom is sporten nog meer goed voor je?

- Je ontmoet andere kinderen.
- Beter samenwerken.
- .....
- .....

OPLOSSING

ZO, DAT ZIJN VEEL REDENEN OM TE GAAN SPORTEN!
Toch zijn er nog kinderen die niet sporten. Ik vroeg hen 'waarom?' en bedacht een **oplossing.**

TIP!

1 **'IK KEN GEEN LEUKE SPORT, DIE BIJ MIJ PAST.'**
Daar is dit boek voor!
2 **'IK HEB WEINIG TIJD.'** Kies een sport die je dichtbij huis of zelfs thuis kunt doen.
3 **'IK HEB WEINIG GELD.'**
> Kies een sport waarbij je niet veel materiaal of speciale kleding nodig hebt.
> Je kunt ook kijken naar tweedehands spullen.
> Kies een sport waarvoor je geen lid hoeft te worden van een vereniging.
> Vraag of de gemeente mee betaalt aan je sport (subsidie).
4 **'IK HEB ME WEL EENS PIJN GEDAAN'.** *AU!*
Dat is niet leuk! Maar gelukkig trekt de pijn meestal snel weg. Als dat niet zo is, ga dan naar de dokter of ga een tijdje niet sporten.
> Kies een sport waarbij je minder kans op pijn hebt.

Vraag 4 Hoeveel suikerklontjes denk jij dat er in een flesje cola zitten?

Kruis aan:

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

En hoeveel in een sportdrankje?

Kruis aan:

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Vraag 5 Hoeveel tijd moet er tussen een grote maaltijd en intensief sporten zitten?

- ..... uur

B. DRINKEN

Tijdens het sporten krijg je het warm en ga je zweten. Door het zweten verlies je vocht. Dus moet je goed drinken.

ADVIES

- Drink voor, tijdens en na het sporten.
- Drink tijdens het sporten regelmatig kleine beetjes water.
- Sport je langer dan een uur? Doe dan een beetje siroop bij je water. Of doe de helft water bij een fruitsapje (appelsap of zo).

C. ETEN

Bij het sporten gebruikt je lichaam energie. Dus moet je eten om die energie aan te vullen.

OP TIJD ETEN

In je lichaam heb je voor ongeveer 90 minuten aan energie opgeslagen, die je direct kunt gebruiken. Als je langer sport is het verstandig om tussendoor wat te eten. **Anders ga je je slap voelen.** Eet dan af en toe een beetje van bijvoorbeeld een banaan of mueslireep. Eet geen grote maaltijd vlak voor het sporten. Je kunt dan juist minder goed sporten en soms krijg je pijn in je buik.

WAT IS NOU 'GEZOND ETEN'?

Om gezond te eten is het belangrijk dat je veel verschillende dingen eet. Eet vooral veel groente en fruit. Eet genoeg, dus niet te weinig, maar ook niet te veel. Wil je meer weten over gezond eten (en drinken)? Kijk dan op: **voedingscentrum.nl.**

LEKKER!

'Het is fijn om ergens bij te horen'

D. SAMEN SPORTEN

Het leuke aan sporten is dat je het samen kunt doen (maar alleen sporten kan ook leuk zijn). Als je lid wordt van een club of vereniging, leer je andere kinderen kennen. Je speelt samen in een groepje of team, tijdens de training of een wedstrijd.

TEAM

Meestal word je met kinderen van **dezelfde leeftijd of niveau** in een groepje geplaatst. Met dat groepje ga je trainen. Je leert van elkaar, helpt elkaar en soms speel je een wedstrijd. Je leert hoe leuk het is om samen te winnen en elkaar te steunen bij verlies.

ALLEEN

Sommige sporten doe je alleen. Maar kun je **ook heel goed samen doen.** Denk bijvoorbeeld aan hardlopen of skateboarden. Dat doe je alleen, maar door samen te oefenen is het gezelliger en houd je het vaak langer vol. Bij een wedstrijd kijk je wie er wint.

Vraag 6 Welke teamsport ken jij, die ook leuk is om alleen te oefenen?

- .....
- .....

Vraag 7 Weet je wat onderstaande mensen doen bij een club/vereniging?

A Trainer	Legt het spel uit en laat je oefenen.
B Coach	.....
C Scheidsrechter	.....
D Materiaal beheerder	.....
E Schoonmaker	.....
F Barman	.....
G EHBO	.....

Al deze mensen (en nog meer) zorgen ervoor dat jij lekker kunt sporten!!

Vraag 8 Bedenk voorbeelden van sportief spelen:

- Volgens de spelregels spelen.
- .....
- .....

Vraag 9 Denk eens na of je wel eens onsportief gedrag hebt gezien?

Noem voorbeelden:

- .....
- .....

Vraag 10 Wat kun je doen om topsporter te worden?

- .....
- .....

Vraag 11 Wat moet je NIET doen om topsporter te worden?

- .....
- .....

E. SPORTIVITEIT

'fer-plee'

Oftewel Fairplay
Sportief spelen is je houden aan de spelregels. Maar het gaat ook om dingen die niet in de spelregels staan.
Hou het leuk voor iedereen!

Gedrag dat NIET sportief is, lijkt soms weinig voor te stellen (voor wie het doet). Maar hierdoor wordt het minder leuk.

Sportief spelen is superstoer. Kijk maar eens naar een rugbywedstrijd. Rugby is een ruwe en stoere sport. Maar toch spelen ze heel sportief.

F. TOPSPORT

Topsporters sporten op het hoogste niveau. Sommigen hebben van het sporten zelfs hun beroep gemaakt. Ze doen mee aan wedstrijden waar de allerbeste sporters komen. Je kunt dan kampioen worden, een beker en een geldprijs winnen. Wil jij graag prijzen winnen? ....

Je wordt niet zomaar topsporter of kampioen. Dat lukt alleen als je er talent voor hebt én heel erg je best doet. Je moet veel trainen, vroeg naar bed en gezond eten.
Wil je het dan nog steeds? ....

Wist je dat veel sporters goed zijn in meer dan één sport?
Dat komt omdat ze fit zijn, soepel bewegen en snel door hebben waar je op moet letten. Andersom werkt het ook. Door meerdere sporten te doen, kun je in je favoriete sport extra goed worden.

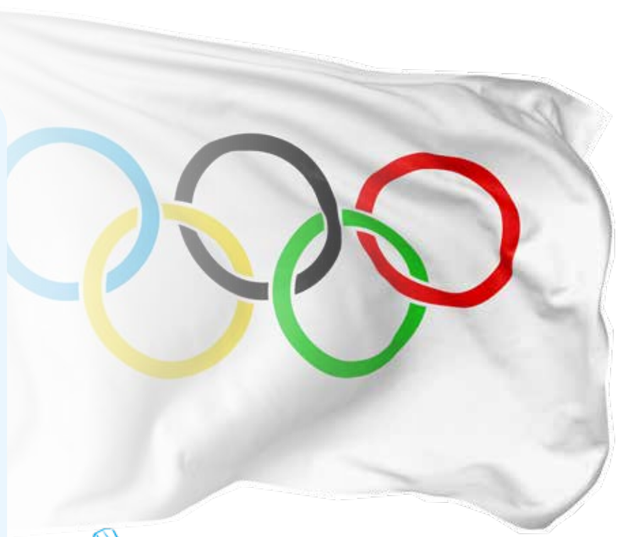
G. OLYMPISCHE SPELEN

De Olympische Spelen is een toernooi dat om de vier jaar wordt gehouden. Topsporters uit de hele wereld doen hun best om een medaille te halen op de Olympische Spelen. Je hebt gouden, zilveren en bronzen medailles. Het is heel speciaal om een medaille te winnen. Als dat lukt, ben je in één keer wereldberoemd.

GESCHIEDENIS

Ongeveer 3.000 jaar geleden werden de eerste Olympische Spelen gehouden in de Griekse stad: Olympia. Daar is het toernooi naar genoemd. In 1896 waren voor het eerst de moderne Olympische Spelen. In 1924 kwamen daar ook de wintersporten bij. Sinds 1994 vinden de zomer- en winterspelen niet meer in hetzelfde jaar plaats. Er zit nu telkens twee jaar tussen.

Op de olympische vlag staan vijf gekleurde ringen, die aan elkaar vast zitten. Daarin kun je de verbinding tussen de vijf werelddelen zien.



Vraag 12 Welke kleur staat voor welk werelddeel?

Blauw .....
Geel .....
Zwart .....
Groen .....
Rood .....

LEUKE WEETJES!

- Sporters uit de Verenigde Staten hebben samen **DE MEESTE GOUDEN MEDAILLES** gewonnen.
- In die **RANGLIJST** staat Nederland op de 17e plaats en België op de 32e.
- **CLARA HUGHES** is de enige sporter die een medaille won op de zomer- en winterspelen (met wielrennen en lange-baan-schaatsen).
- Er doen meer dan **10.000 SPORTERS** uit ruim 200 landen mee.

NIEUWE SPORTEN

Elke vier jaar wordt er gekeken of er sporten bij of af moeten. Voor de Olympische Spelen van 2020 zijn **vijf nieuwe sporten** en **twee nieuwe varianten** toegevoegd:

1. Karate
2. Klimmen (tegen een wand)
3. Honkbal/softbal
4. Skateboarden
5. Surfen (op golven)

1. Basketbal 3x3
2. BMX freestyle

PARALYMPISCHE SPELEN

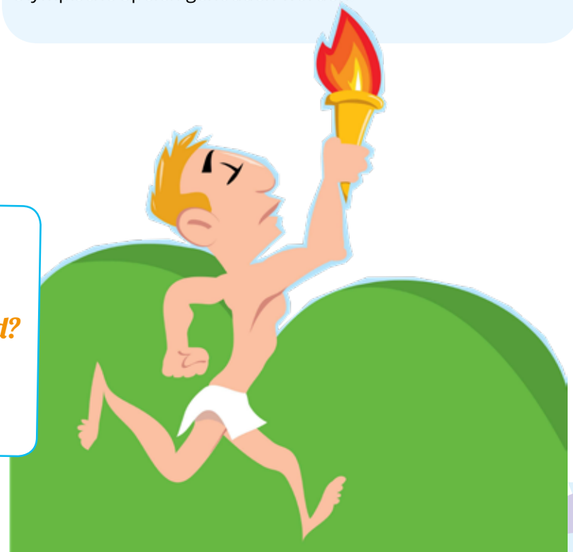
Deze Olympische Spelen voor mensen met een beperking waren voor het eerst in 1960. Ze worden een paar weken na de Olympische Spelen gehouden.

OLYMPISCHE VLAM

Bij de opening van de Olympische Spelen wordt in het stadion de olympische vlam aangestoken. Hardlopers brengen een brandende fakkel vanuit Olympia naar de stad waar de Olympische Spelen gehouden worden.

Vraag 13 In welk jaar werden de Olympische Spelen in België gehouden? En wanneer in Nederland?

- .....
- .....



ANTWOORDEN BIJ DE VRAGEN UIT DIT HOOFDSTUK

Vraag 1 Welke andere redenen om te gaan sporten kun jij bedenken?

Hier staan er nog een paar:

> Je wordt beter in sporten.
> Het helpt op gewicht te blijven.
> Je wordt minder snel ziek.
> Je valt minder, omdat je soepeler beweegt.
> Je kunt beter een 'grote boodschap' doen op de wc.

Vraag 2 Waarom is sporten goed voor je hersenen?

Wist jij er nog een? Hier staan er nog een paar.

> Je krijgt meer doorzettingsvermogen.
> Je voelt je blijer.
> Je kunt beter tegen drukte.
> Je hebt meer energie.
> Je verveelt je minder.

Vraag 3 Waarom is sporten nog meer goed voor je?

Je kunt bijvoorbeeld nog toevoegen:

> Je krijgt meer zelfvertrouwen.
> Je leert je aan regels te houden.
> Je leert afspraken maken en taken verdelen.

Vraag 4 Hoeveel suikerklontjes denk jij dat er in een flesje cola zitten? En hoeveel in een sportdrankje?

> In cola zitten 9 suiker klontjes.
> In sportdrank zijn dat er zelfs 21.

Vraag 5 Hoeveel tijd moet er tussen een grote maaltijd en intensief sporten zitten?

> 1,5 tot 2 uur

Vraag 6 Welke teamsport ken jij, die ook leuk is om alleen te oefenen?

> Bijna alle antwoorden zijn goed. Zelf vind ik het ook leuk om alleen te basketballen.

Vraag 7 Weet je wat onderstaande mensen doen bij een club/vereniging?

B Coach: regelt van alles bij een wedstrijd.
C Scheidsrechter: houdt de spelregels in de gaten en bepaalt wie er wint tijdens een wedstrijd.
D Materiaal-beheerder: zorgt voor het veld/zaal en het materiaal (goal, ballen of zo).
E Schoonmaker: houdt de kleedkamer, kantine en zo schoon.
F Barman: verkoopt eten en drinken in de kantine.
G EHBO: komt helpen als er iemand pijn heeft.

Vraag 8 Bedenk voorbeelden van sportief spelen:

> Tegen je verlies kunnen.
> Als je gewonnen hebt, de tegenstander bedanken voor de wedstrijd.
> Kinderen die minder goed zijn, toch betrekken bij het spel.
> Naar de scheidsrechter luisteren, ook als je het er niet mee eens bent.

Vraag 9 Denk eens na of je wel eens onsportief gedrag hebt gezien?

> Mopperen op een medespeler.
> Boos worden op de scheidsrechter.
> De tegenstander niet feliciteren als die gewonnen heeft.
> Anderen afleiden tijdens een wedstrijd.
> Zeggen dat een bal uit is, terwijl die in is.
> Iemand duwen.

Vraag 10 Wat kun je doen om topsporter te worden?

> Gezond eten en drinken.
> Genoeg slapen en dus vroeg naar bed.
> Regelmatig trainen en oefenen.
> Aan je techniek werken.
> Zorgen dat je fit bent, zodat je het langer volhoudt.
> Goed samenwerken met je trainer en andere sporters of teamgenoten.
> Meerdere sporten doen.

Vraag 11 Wat moet je NIET doen om topsporter te worden?

> Toch sporten als je ziek bent.
> Alle antwoorden van vraag 10, maar dan met **NIET** ervoor.

Vraag 12 Welke kleur staat voor welk werelddeel?

> Blauw: Europa
> Geel: Azië
> Zwart: Afrika
> Groen: Australië
> Rood: Amerika

Vraag 13 In welk jaar werden de Olympische Spelen in België gehouden? En wanneer in Nederland?

> 1920 in België (Antwerpen)
> 1928 in Nederland (Amsterdam)

5. SCHRIJF OP WAT JE WILT ONTHOUDEN

6. INFORMATIE VOOR OUDERS/VERZORGERS

Dit boek helpt kinderen een sport te kiezen die bij hen past. Hier lees je waarom sporten zo belangrijk is en wat daarbij jouw rol is als ouder/verzorger. Vraagt je kind om hulp bij het vinden van een passende sport? Gebruik dan de keuzehulp verderop in dit hoofdstuk.

'Een leven lang sporten met plezier!'

A WAAROM SPORTEN?

Sporten is gezond en belangrijk voor de fysieke ontwikkeling van kinderen. Veel ouders/verzorgers willen dat hun kind sport, om er wat van te leren. Door te sporten leren kinderen regels te gebruiken en te aanvaarden, om te gaan met hun eigen talenten en beperkingen en rekening te houden met anderen. Ze krijgen meer zelfvertrouwen, discipline en een betere conditie. Ze houden een goed gewicht. Maar ook leren kinderen beter te vallen en door te zetten. Verder is aangetoond dat sport een positief effect heeft op de leerprestaties op school. En helpt sporten om later beter te functioneren in de maatschappij.

Allemaal goede redenen voor jou als ouder/verzorger om je kind te stimuleren te gaan sporten. De beste motivatie voor kinderen om te gaan sporten is anders: **omdat ze het leuk vinden!** Daarom is het vinden van een passende sport, die je kind zelf écht leuk vindt en bij hem/haar past, zo belangrijk. Want die sport zal je kind waarschijnlijk blijvend actief houden.

B MOTORISCHE ONTWIKKELING

Er is veel onderzoek gedaan naar bewegen en sporten bij kinderen van een specifieke leeftijd.

TOT 6 JAAR wordt geadviseerd vaardigheden op te doen door te spelen. Een kind kan spelen **rondom huis,** in groepsverband of in een speeltuin. Door te lopen, zwemmen, fietsen en 'gymnastieken' (springen, draaien, balanceren en dergelijke) maken kinderen zich de basisvaardigheden eigen:

Behendigheid
Balans
Coördinatie
Snelheid

VAN 6 TOT 9 JAAR maken kinderen zich de **FUN**damentele bewegingen eigen. FUN met hoofdletters omdat de nadruk op plezier moet liggen. De vaardigheden waar het hier om gaat zijn al meer sporttak gericht. Het gaat niet om het heel goed zijn of het winnen van een wedstrijd. Het gaat erom dat kinderen bijvoorbeeld met een bal kunnen: gooien, slaan, vangen, schoppen, rollen, stoppen en dribbelen.

VANAF 9 JAAR kunnen kinderen (meisjes soms al vanaf 8 jaar) sporttechnische trainingen krijgen, waarbij ze specifieke vaardigheden leren. Helaas zijn kinderen soms teveel bezig met het winnen van wedstrijdjes. Ook omdat hun ouders/verzorgers dat zo leuk vinden. Herken je dat?

Wil je meer weten over de ontwikkeling van kinderen in relatie tot sport? Zoek dan op internet naar bijvoorbeeld LTAD of (als Engels geen probleem is): sportlife.ca.

C SPORTEN MET EEN BEPERKING

Voor veel kinderen is het vinden van een sport die bij hen past best lastig. Daarom dit boek. Als je kind een beperking heeft, dan maakt dat het ook lastig. Maar er zijn veel sporten die hij/zij toch kan doen. Zoek op internet maar eens op of de sport die je kind leuk vindt, een variant heeft voor kinderen met een beperking. Daarnaast zijn er speciale sporten voor kinderen met een beperking, zoals boccia, goalball en showdown. Kijk voor informatie op: **gehandicaptensport.nl.**

D ROL VAN OUDERS/VERZORGERS

Wat kun je als ouder/verzorger doen om de fysieke ontwikkeling van je kind te stimuleren?

- Stimuleer je kind om 'vrij' **te spelen** en **meerdere sporten** te beoefenen.
- Laat je kind **iedere dag** bewegen/sporten. Speel zelf mee en leer hoe je een bal gooit, vangt, rolt, schopt, slaat et cetera.
- Breng ze simpele **spelregels** en **Fairplay** bij (zie hoofdstuk 4).
- Breng ze de eerste simpele, **tactische vaardigheden** bij. Bijvoorbeeld: als ik de bal hier gooi, dan komt hij bij jou op links. Als je de bal niet hebt, ga dan daar staan. Enzovoort.
- Bespreek de interesse van je kind op het gebied van bewegen. Ga samen dingen proberen. Wat is wel of niet leuk? Wat die keuze ook is, respecteer die. Laat je kind **zelf ontdekken** wat bij hem/haar past.
- Ben **altijd positief** als je kijkt bij het sporten van je kind, los van de resultaten. Uit onderzoek blijkt dat kinderen dikwijls stoppen met een sport, als hun ouders/verzorgers resultaten gaan verwachten.
- Vier **vooruitgang** in inzet, vaardigheden of samenwerking binnen het team, in plaats van winst van een wedstrijd.
- Ben er voor je kind als **ouder/verzorger,** niet als 24-uurscoach.

- Zorg voor **gezond eten en drinken,** rust en een gebalanceerde levensstijl. Geef zelf het goede voorbeeld. In hoofdstuk 4 kun je hier wat over lezen.
- Kinderen hebben voeding nodig om te **groeien** en zich lichamelijk te ontwikkelen. Schenk daarom aandacht aan hun voeding. De focus moet hierbij liggen op een gezond en gevarieerd voedingspatroon, niet op sportrepen, sportdranken en supplementen.
- Geef je kind water mee voor tijdens en na het sporten. Doet je kind aan duursport? Dan kun je wat siroop toevoegen en een banaan of mueslireep meegeven.
- Zorg voor **goede kleding,** schoenen en eventueel materiaal.
- Zorg dat je kind **op tijd** is voor trainingen en wedstrijden. Op jonge leeftijd betekent dit vaak 'brengen en halen'.
- Laat zien dat je **sport belangrijk** vindt door bijvoorbeeld te kijken bij een training en zelf te sporten.

En jij dacht dat dit een leuk boek voor je kind was.....?
Nu moet je zelf ook nog aan de bak.

E SOCIAAL

Door te sporten leren kinderen normen en waarden, samenwerken en omgaan met winst en verlies. Sporten kan crimineel en ander probleemgedrag (bijvoorbeeld uit verveling) voorkomen.

'Met name jongens zijn op zoek naar spanning en grenzen!'

Die kunnen ze beter in een sport opzoeken, dan ergens anders.

Een vereniging of vast groepje, zorgt voor **gezonde sociale druk** om iedere training aanwezig te zijn en te blijven sporten. Sport brengt mensen met verschillende achtergronden bij elkaar (sociale cohesie).

Helaas komen kinderen bij het sporten soms ook in aanraking met **agressie** en ander **ongewenst gedrag.** Door bijvoorbeeld tegenstanders of zogenaamde supporters (vaak ouders). *Au!* Geef het goede voorbeeld door positieve feedback te geven aan je kind. Laat blijken dat je trots bent op wat hij/zij doet. Dit geldt voor alle sporten, van recreatief tot topsport.

Er zijn situaties waarin sport gevaarlijk kan zijn. Bijvoorbeeld door **negatieve groepsdruk** waardoor je kind verder gaat dan het zelf wil. Of bij ongelijke machtsverhoudingen met bijvoorbeeld een trainer/coach. Houd altijd de vinger aan de pols en let erop of je kind vrolijk is en met plezier gaat sporten. Ga bij twijfel het gesprek aan met hem/haar, andere ouders/verzorgers, bestuurders van de club en de trainer/coach.

Een kind kan de eigenwaarde afhankelijk maken van winst of verlies. Wijs je kind erop dat **het beleven van plezier en je best doen,** het belangrijkste is van sporten. Je hebt namelijk geen invloed op hoe goed je tegenstander is.
TIP Er zijn ook sporten zonder wedstrijden en dus zonder winst en verlies.

F KEUZEHULP

Weet je kind niet welke sport bij hem/haar past en vraagt hij/zij om hulp? Gebruik dan de keuzehulp. De keuzehulp maakt gebruik van filters. Het filter helpt om de sporten die mogelijk bij je kind passen te selecteren. Klinkt goed? Ga naar stap 1.

STAP 1

Kies een filter dat jouw kind belangrijk vindt. Neem ze allemaal door, voordat je hem/haar een keuze laat maken. Noem een voorbeeld als je kind daar om vraagt.

Mijn voorbeeld
Ik vind balsporten erg leuk. Daarom kies ik filter D. 'Bal'.

STAP 2

Kijk naar de cijfers in de lijst. Deze verwijzen naar de sporten die bij jouw kind kunnen passen.

Mijn voorbeeld
Achter filter D staan de sporten: 1, 13, 14, 15, 16, 17, 18 en 19.

STAP 3

Blijven er teveel sporten over? Kies dan een extra filter. Kijk of er dezelfde cijfers (= sporten) bij dit filter staan. Deze passen dan misschien nog beter bij jouw kind.

Mijn voorbeeld
Ik heb ook filter G 'Zonder aanraken' gekozen, omdat ik niet van duwen en trekken hou. Sporten 1 en 19 staan achter beide filters. Ik zie dat 1 bij bowlen hoort en 19 bij volleybal.

Zo vind je een of meer sporten, die bij je kind kunnen passen.

Wil je toch een andere sport proberen? Geen probleem. Doe de keuzehulp gewoon opnieuw of probeer het op een andere manier. Kijk daarvoor in hoofdstuk 2: 'Gebruik van het boek'.

Veel lees- en doeplezier!

KEUZEHULP FILTERS

FILTER	TOELICHTING	SPORTEN													
A Team	Je vormt samen met anderen een team.	4	5	6	13	14	15	16	17	18	19	22			
B Eén tegen één	Je hebt iemand nodig om tegen te spelen.	9	20	23	24	25									
C Alleen	Voor deze sporten heb je niemand anders nodig.	1	2	3	7	8	10	11	12	21	26	27	28	29	30
		31	32	33	34	35	36	37	38	39					
D Bal	Bij deze sporten gebruik je een bal.	1	13	14	15	16	17	18	19						
E Racket	Hierbij sla je met iets tegen een bal/shuttle.	15	20	21	22	23	24	25							
F Springen	Bij deze sporten spring je veel.	4	6	8	10	13	14	19	26	31	35				
G Zonder aanraken	Bij deze sporten mag je niet duwen en trekken.	1	2	3	5	6	7	8	10	11	12	19	20	21	24
		25	26	27	28	29	31	32	33	34	35	36	37	38	39
H Geen wedstrijd	Sporten zonder winnen en verliezen.	3	4	6	7	11	12	31	32	33	34	36	38		
I Lichaam	Als je gericht jouw lichaam wilt ontwikkelen.	4	6	7	8	9	10	11	12	31	32	35			
J Handig	Sporten waarbij techniek belangrijk is.	5	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39			
K Fitheid	Sporten waar je een goede conditie van krijgt.	7	23	26	27	28	29	33	35						
L Dans	Hierbij maak je mooie bewegingen.	4	5	6	8	10	31	34							
M Rustig	Als je een rustige sport wilt doen.	1	2	3	4	5	7	11	12	21	34				
N Snelheid	Sporten waarbij je hard gaat.	26	27	28	29	30	33	37	39						
O Mikken	Hierbij is precies raken belangrijk.	1	2	3	13	15	16	21							
P Water	Sporten op of bij het water.	3	29	39											
Q Stoer	Als je van stoer houdt.	6	9	17	30	31	33	35	36	38					

NAWOORD

Ik heb dit boek geschreven omdat ik wil dat iedereen kan sporten met plezier. Ik ben ervan overtuigd dat sporten gezond en leuk is. Én dat er voor iedereen een sport bestaat die bij hem of haar past. Om jou te helpen die sport te vinden, heb ik mijn ervaringen als vader, coach, beoefenaar van meerdere sporten en zoon van een sportleraar, gebruikt om dit boek te schrijven.

Wat doe je, als de sporten die je kent (van vriendjes of ouders) niet bij je passen? Of wanneer je niet met plezier sport? Niet sporten is géén optie!

Op internet staat informatie over allerlei sporten. Maar hoe zoek je die op als je niet weet welke sporten er bestaan of hoe die heten? Laat staan dat je erachter komt of die sport bij je past. Dit boek helpt je daarbij. Het geeft je informatie en laat je testjes en oefeningen doen zodat jij erachter komt, welke sport je leuk vindt. Als sporten eenmaal in je lijf zit, blijf je dat de rest van je leven doen. En dat gun ik jou:

EEN LEVEN VOL SPORTPLEZIER!

Victor van den Hoogen

DANKWOORD EN COLOFON

Speciale dank voor het meedenken, de hulp en steun: Lara en Luuk, Mariëlle Diddens, Simone Sparendam, Corine Teuben, Hein Verbruggen, Susan Steenbakkers, Chantal Reinartz en Pieter van den Hoogenband.

IDEE EN TEKST
Victor van den Hoogen
Facebook: @sporteenswatanders
Email: sporteenswatanders@gmail.com

REDACTIE
Simone Sparendam
Mariëlle Diddens
Susan Steenbakkers
Chantal Reinartz

GRAFISCH ONTWERP
Corine Teuben

BEELDMATERIAAL
Shutterstock.com
Victor van den Hoogen
Soenar Chamid

DRUK
Publishers Services

WELKE SPORT PAST BIJ JOU?
Sport eens, wat anders!

© 2018 Echt Anders, 's-Hertogenbosch.

ISBN 978-90-828819-0-5
NUR 229 (Sport en spel <12 jaar)
Eerste druk, eerste oplage 2018

Alle rechten voorbehouden.
Zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur/copyright-houder, mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opnames of op enige andere manier.

Dit boek is met veel zorg samengesteld. Als er toch onjuistheden in staan, kan de auteur/uitgever geen aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die hieruit voortkomt. Ook is er veel aandacht besteed aan het nakomen van auteursrechtelijke verplichtingen. Mocht je toch van mening zijn dat gegevens ontbreken of onjuist zijn weergegeven, neem dan contact op, zodat we dit aan kunnen passen.

BRONVERMELDING:

Voedingscentrum.nl
Sportforlife.ca LTAD

Beeldmateriaal Shutterstock.com:
(in alfabetische volgorde)
32 pixels, 3dfoto, 3DMavr (2), 895_The_Studio, Africa Studio (4), Agia, Al7, Aleoks, Alex Staroseltsev (2), Alexander Raths, Alexey V Smirnov, Altanaka, Anatoliy Karlyuk, Anton Brand, Arno Jenkins, Artbox, Artproem, Artseen, Atti Tibor, Audrius Merfeldas, Bergamont, Binkski, Boris 15, Boris Ryaposov, Brian A Jackson, Browndogstudios, Carballo, Carrie's Camera, ChameleonsEye, Chinnapong, Chones (2), Christian Weber, Christophe Rolland, ChrisVanLennepPhoto, Cigdem, Coprid, Corund, CREATISTA, Creativa Images, DarwelShots, Daxiao Productions, De Visu, Dean Clarke, DenisNata, Dewald Kirsten, DnDavis, Domenic Gareri, Dotshock, Doubletree Studio, Dovla982, Drpixel, Duda Vasilii, Duplass (2), Dzha33, Ekkapon, Elena Grama, Elena Nichizhenova, Enmaler, Eugene Onischenko, Evikka, FabrikaSimf, Fizkes, Fotokostic (4), Fukuoka Irina, Galina Barskaya, Galovtsik Gabor, George Rudy, Giampiero Acri, Gianni Caito, Glenda, Gleolite, Goran Cakmazovic, Grafvision, Graphic Compressor, Gregory Johnston, Guzel Studio, Gwoeii, Hafiz Johari, I am way, Igorstevanovic, Ilya Osovetskiy, Inked Pixels, Irina Fischer, Ivan Josifovic, Ivlena, Jacek Chabraszewski (3), Jim Noetzel, Jiri Hera, Jiripravda, Julenochek, Kaczor58, Kaderov Andrii, Kati Finell, Keattikorn, KK Tan, Kletr, Klikkipetra, Kontur-vid, Koya979, Ku suriuri, Lanych, Lenetstan, LightField Studios, Lightspring, Llike, Llin Sergey, Lonely, Lucadp, Lucky Business, Lukas Gojda, Marcel Clemens, Marcos Mesa Sam Wordley, Mark Herreid, Marques, MaRRitch, Maryam Sadeghian, Maryna Kulchytska (5), Master1305, Matimix, Matthias Ott, Max Topchii, Maxisport, Mega Pixel, Melle V, Mexrix, Michael C. Gray, Mooinblack, Muzhik, Nadya Eugene, Nadyatess, Naito29, Natursports, Nednapa, Nerthuz, Neungstockr, Nick_Nick, Nicole Gordine, Ninopavisic, Nitr, Nomad_Soul, Nosyrevy, On_france, Ostill, Pakula Piotr, Paolo Bona, Patrik Slezak, Patryk Kosmider, Pavel L Photo and Video, Pavel1964, Petrroudny43, PhoelixDE, Photastic, Photografiero, Photosync, Pisan, Plo3, Polhansen, Pressmaster, PRILL, Puaypuay, Ramon Espelt Photography, Rdonar, Rena Schild, RimmaOrphey, Roman Stetsyk, Rost9 (2), Ruslan Guzov, Ruslan Shevchenko, Sanit Fuangnakhon, Sergey Novikov, Sergey Ryzhov (2), ShaunWilkinson, Shawn Zhang, Skynavin, Sonya Etchison, Springtime78, Sudowoodo, Suhaimi Sulaiman, Tale (2), Tammykayphoto (2), Tanaphongpict, Tassel 78, Tatiana Popova, Tatyana Vyc, Tcsaba, Terekhov Igor, TinnaPong (2), Tomasz Trojanowski (2), Tumana, Val Thoermer, Valentina Razumova, Viorel Sima, Volodymyr Krasyuk, Voronina Svetlana, Wavebreakmedia (4), Worldinmyeyes.pl (2), XiXinXing, Xlt974, YanLev (2), Yuliyan Velchev

Dit boek is mede tot stand gekomen door de steun van:

- Koninklijke Nederlandse Baseball en Softball Bond
- Badminton Nederland
- Sportvisserij Nederland
- Judobond Nederland
- Dutch Gymnastics - KNGU
- Nederlandse Golf Federatie
- Nederlandse Algemene Danssport Bond
- Handboogsport Nederland