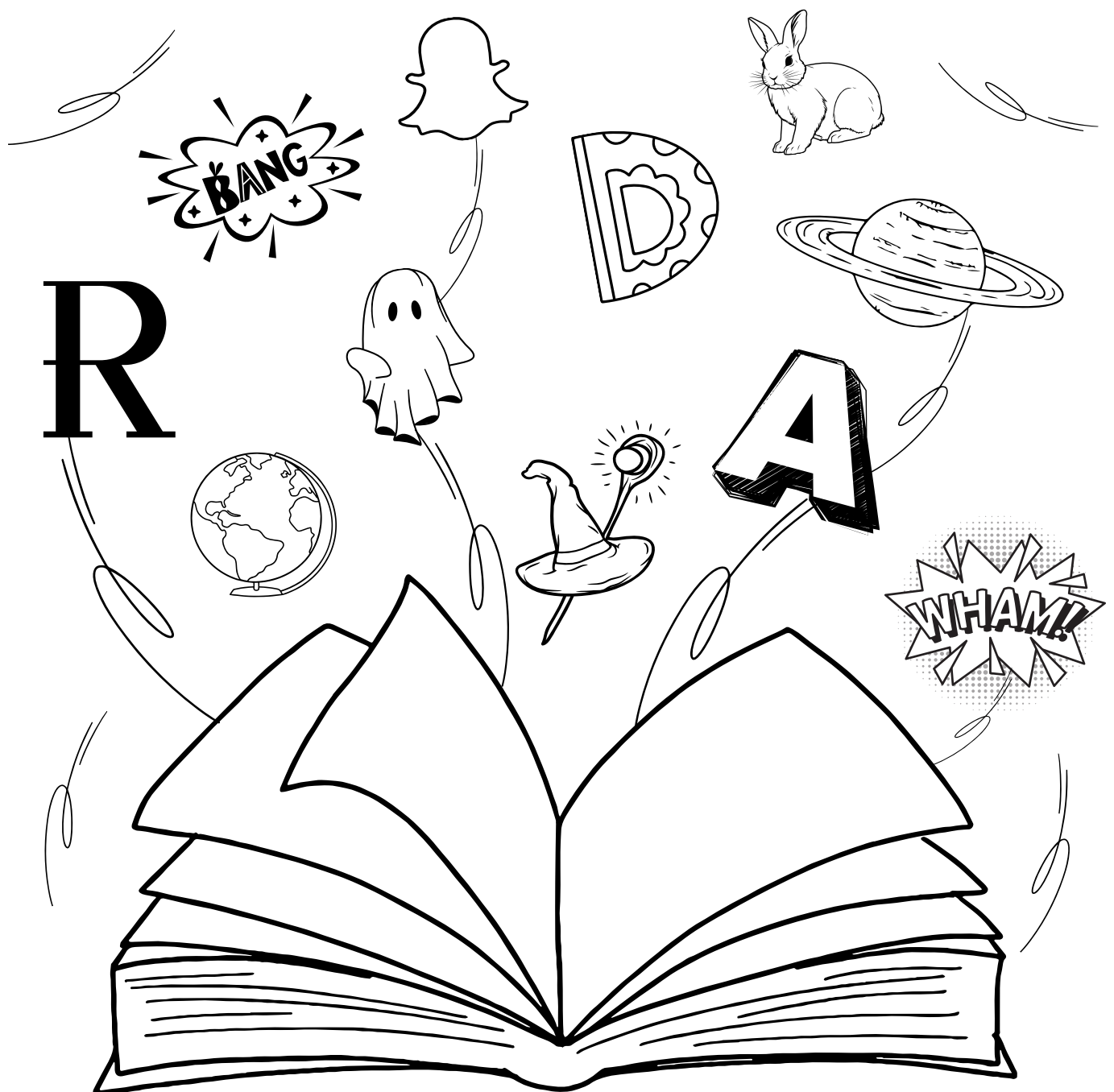


LEESTEKSTEN

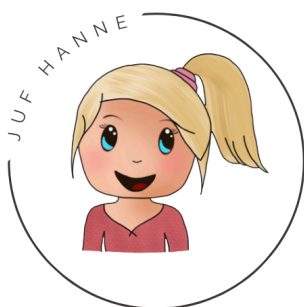
Ralfi-lezen





SAMENWERKING

deze bundel kwam tot stand dankzij:



@yoni.willemen

@flore_staelens

Ralfi

SPORT

Badminton

Badminton is een sport die je bijna overal kunt spelen: in de sportzaal, buiten op het gras of zelfs op het strand. Het is een leuke en snelle sport waarbij je een shuttle (een soort balletje met veren) over een net slaat met een racket. Het doel is om de shuttle zo te slaan dat de tegenstander hem niet kan terugslaan.

Badminton kun je alleen spelen, maar ook met z'n tweeën of vieren. Als je alleen tegen iemand speelt, noem je dat 'enkelspel'. Met z'n tweeën in een team speel je 'dubbelspel'. Het net hangt op ongeveer 1,55 meter hoog. De shuttle is heel licht, waardoor hij langzaam door de lucht zweeft. Dat maakt badminton anders dan tennis of squash, waar je met een gewone bal speelt.

Bij badminton is snelheid belangrijk. De shuttle kan soms wel meer dan 300 kilometer per uur gaan als een prof hem hard slaat! Maar ook slim spelen is belangrijk. Je kunt de shuttle zacht en kort over het net slaan, zodat de ander snel naar voren moet rennen. Badminton is goed voor je lichaam, want je rent veel, springt en beweegt je armen. Het is ook goed voor je reactie en concentratie. Je moet goed opletten waar de shuttle komt en snel beslissen wat je doet.

Veel kinderen vinden badminton leuk omdat je het makkelijk kunt leren. Met een net in de tuin of op het plein kun je meteen beginnen. Op veel scholen krijg je badminton tijdens de turnles. Sommige kinderen gaan ook op badminton bij een club. Daar leer je nog beter slaan, serveren (opslaan) en smashes maken.

Badminton is dus niet alleen een leuke sport, maar ook een sport waar je fit van wordt én samen plezier maakt!



Ballet

Ballet is een mooie en sierlijke dansvorm die al heel oud is. Bij ballet beweeg je op muziek en maak je elegante sprongen, draaien en houdingen. Je ziet ballet vaak in theaters, waar dansers in prachtige kostuums op een groot podium optreden.

Als je ballet danst, draag je meestal speciale kleren: een strak balletpakje, een panty en balletschoenen. Meisjes dragen soms een tutu, dat is een rok van zachte tule. Gevorderde ballerina's dansen soms op spitzen, dat zijn speciale schoenen waarmee je op je tenen kunt staan.

Ballet is niet zomaar een dansje, je moet veel oefenen om de bewegingen netjes en precies te kunnen uitvoeren. Je leert je rug recht te houden, je armen mooi te bewegen en je voeten goed te plaatsen. Het lijkt soms makkelijk, maar achter de mooie sprongen en draaien zitten uren en uren oefenen.

Ballet is goed voor je lichaam. Het maakt je spieren sterk en je wordt er lenig van. Ook leer je goed luisteren naar muziek en bewegen op de maat. Bij ballet werk je vaak samen met anderen. Soms dans je alleen, maar vaak sta je met een hele groep op het toneel. Dan moet iedereen tegelijk dezelfde passen doen, net als een team.

Er zijn veel beroemde balletstukken, zoals Het Zwanenmeer of De Notenkraker. Misschien heb je die wel eens gezien of gehoord rond Kerstmis!

Veel kinderen vinden ballet leuk omdat je je even een prins of prinses kunt voelen. En het is ook nog eens heel goed voor je houding en zelfvertrouwen. In veel steden kun je op balletles. Dus wil jij dansen als een ster? Trek dan je balletschoenen aan en probeer het eens!



Basketbal

Basketbal is een populaire sport die over de hele wereld wordt gespeeld. Het spel werd in 1891 bedacht door James Naismith, een leraar uit Canada. Hij zocht een sport die binnen gespeeld kon worden in de winter. Zo bedacht hij basketbal!

Basketbal wordt gespeeld met twee teams van elk vijf spelers. Het doel is om de bal in de basket (de ring met een net) van de tegenstander te gooien. Dit heet een 'score'. Een normale score is 2 punten waard, maar als je van ver schiet, kun je 3 punten verdienen. Een vrije worp, na een overtreding, is 1 punt waard.

Spelers mogen niet met de bal lopen zonder te dribbelen. Dribbelen betekent dat je de bal steeds met één hand op de grond stuitert terwijl je beweegt. Als een speler stopt met dribbelen, moet hij passen naar een teamgenoot of proberen te scoren.

Om basketbal te spelen, heb je een bal en een basket nodig. De basket hangt op 3,05 meter hoogte. Daarom is basketbal extra leuk voor lange mensen! Toch kunnen ook kleinere spelers heel goed worden door snel en behendig te zijn.

Basketbal is een sport voor iedereen! Over de hele wereld spelen ook veel vrouwen basketbal, en er zijn speciale vrouwencompetities. In de Verenigde Staten is de WNBA (*Women's National Basketball Association*) de bekendste competitie voor vrouwen. Ook in Nederland en België spelen veel meiden en vrouwen basketbal, zowel recreatief als in officiële competities.

Basketbal wordt gespeeld op verschillende niveaus. Er zijn lokale en nationale competities, en de NBA in Amerika is de beroemdste competitie ter wereld. Daarnaast zijn er grote toernooien zoals het WK basketbal en de Olympische Spelen, waar de beste teams ter wereld tegen elkaar spelen.

Basketbal is een snelle en uitdagende sport die je fit houdt en waarin je goed leert samenwerken. Misschien is het ook iets voor jou!



Boksen

Boksen is een vechtsport waarbij twee mensen tegen elkaar strijden in een ring. Ze dragen bokshandschoenen en proberen punten te scoren door hun tegenstander te raken met stoten. Het doel is om sneller, sterker en slimmer te zijn dan je tegenstander.

Boksen bestaat al heel lang. Vroeger, in het oude Griekenland en Rome, vochten mensen al met hun vuisten. In de 18^e en 19^e eeuw werd boksen populair in Engeland en kwamen er regels om de sport veiliger te maken. Tegenwoordig is boksen een officiële olympische sport en wordt het over de hele wereld beoefend.

Een bokswedstrijd bestaat uit rondes van meestal drie minuten. De bokkers proberen elkaar te raken, maar moeten ook goed verdedigen. Ze mogen alleen hun vuisten gebruiken en alleen slaan boven de gordel. Een bokser kan winnen door meer punten te scoren, door de tegenstander knock-out te slaan of als de scheidsrechter de wedstrijd stopt.

Boksen kan gevaarlijk zijn, dus veiligheid is heel belangrijk. Bokkers dragen handschoenen om hun handen en het gezicht van hun tegenstander te beschermen. Ze gebruiken ook een beetje voor hun tanden en soms een hoofdbeschermer. Daarnaast trainen ze veel om sterk en snel te worden.

Boksen is niet alleen een sport, maar ook een manier om fit te blijven. Het helpt bij het ontwikkelen van kracht, snelheid en uithoudingsvermogen. Veel mensen vinden boksen leuk omdat het hen zelfvertrouwen geeft en helpt om stress kwijt te raken.

Er zijn veel beroemde bokkers die de sport groot hebben gemaakt. Muhammad Ali wordt vaak de beste bokser aller tijden genoemd. Hij was snel, slim en had een sterke persoonlijkheid. Andere bekende bokkers zijn Mike Tyson, die bekend stond om zijn harde stoten, en Floyd Mayweather, die nooit een professionele wedstrijd heeft verloren.



Capoeira

Capoeira is een bijzondere sport die uit Brazilië komt. Het is een combinatie van dans, muziek, vechtsport en acrobatiek. Capoeira ziet eruit als een soort dansgevecht, waarbij twee mensen elkaar uitdagen zonder elkaar echt pijn te doen. Ze maken snelle bewegingen, draaien, springen en trappen, allemaal op het ritme van muziek.

Het is ontstaan in de tijd dat veel Afrikaanse mensen als slaven naar Brazilië werden gebracht. Ze wilden zichzelf kunnen verdedigen, maar mochten geen vechtsport leren. Daarom verstopten ze de gevechtsbewegingen in dans. Zo lijkt capoeira op een vrolijke dans, maar zit er ook kracht en snelheid in.

Muziek is heel belangrijk bij capoeira. Er wordt gezongen en gespeeld op instrumenten zoals de berimbau (een snaarinstrument met een boog), trommels en tamboerijnen. De muziek bepaalt het tempo van het spel. Soms gaat het langzaam en sierlijk, soms juist snel en krachtig.

Capoeira wordt vaak in een kring gespeeld, die *roda* heet. In het midden spelen twee mensen capoeira, terwijl de anderen zingen, klappen en muziek maken. Het doel is niet om te winnen, maar om samen een mooi en vloeiend spel te maken. Je moet goed opletten, snel reageren en respect tonen voor je tegenstander.

Capoeira is leuk en gezond. Je wordt er lenig en sterk van, en je leert samenwerken en luisteren naar muziek. Tegenwoordig wordt capoeira over de hele wereld beoefend, ook in België en Nederland. Kinderen en volwassenen doen het met plezier.



Freerunnen

Freerunnen is een sport waarbij je op een snelle, creatieve en soms spectaculaire manier door de stad beweegt. Je gebruikt muren, trappen, relingen en andere obstakels om te springen, klimmen, draaien en rennen. Het lijkt een beetje op turnen, maar dan buiten, midden in de stad.

Freerunnen komt oorspronkelijk uit Frankrijk. Daar werd het “parkour” genoemd. Bij parkour gaat het vooral om zo snel mogelijk van punt A naar punt B te komen. Freerunnen is een beetje anders: je mag je eigen stijl laten zien en trucjes doen, zoals salto's, flips en sprongen van grote hoogte. Het is dus een combinatie van sport, kunst en avontuur.

Bij freerunnen gebruik je je hele lichaam. Je wordt er sterk, lenig en snel van. Maar het is ook belangrijk om goed na te denken en vooruit te plannen. Waar zet je je voeten neer? Hoe kom je veilig op de grond? Freerunners oefenen vaak heel veel voordat ze een moeilijke sprong in het echt doen. Veiligheid is heel belangrijk.

Je kunt freerunnen bijna overal doen: in speeltuinen, op schoolpleinen of in speciale freerunparks. Er zijn ook lessen bij sportclubs of in sporthallen, waar je leert hoe je begint met eenvoudige bewegingen.

Freerunnen is leuk omdat je jezelf uitdaagt. Je ontdekt wat je lichaam allemaal kan én je leert durven. Iedereen kan het leren – jong of oud – zolang je begint met oefenen en goed luistert naar je lichaam.

Dus: wil jij springen als een ninja, klimmen als een aap en vliegen als een superheld? Probeer dan eens freerunnen. Het is sport, plezier en avontuur tegelijk!



Hockey

Hockey is een populaire sport die veel gespeeld wordt in België. Het wordt gespeeld op een veld of een zaal, en het doel van het spel is om met een hockeystick een bal in het doel van de tegenstander te krijgen.

Er zijn twee soorten hockey: veldhockey en zaalhockey. Veldhockey wordt buiten gespeeld, vaak op gras of kunstgras, terwijl zaalhockey in een sporthal wordt gespeeld op een harde vloer. Daarnaast is er nog een derde, speciale soort hockey; ijshockey. Omdat het op ijs gespeeld wordt, kunnen de spelers veel sneller bewegen dan op gras of in een zaal. Op het ijs wordt er niet met een bal gespeeld, maar wel met een "puck", een kleine, ronde schijf.

Bij veld- of zaalhockey spelen twee teams tegen elkaar. Elk team heeft elf spelers, waarvan één de keeper is. De keeper heeft speciale kleding en beschermende spullen om te voorkomen dat de bal het doel raakt. De andere spelers proberen de bal met hun stick in de juiste richting te slaan om te scoren, maar ze mogen de bal niet met hun handen of voeten aanraken.

Hockey wordt vaak gespeeld met veel snelheid en teamwork. De spelers gebruiken hun stick om de bal te dribbelen, passen naar teamgenoten en proberen de bal in het doel van de tegenstander te krijgen. Het spel duurt meestal twee helften van 35 minuten, met een pauze ertussen. Als de bal over de zijlijn gaat, wordt het spel hervat met een inworp. Gaat de bal over de achterlijn zonder dat er gescoord is, dan krijgt het andere team een hoekschoot.

Hockey is een sport voor iedereen, jong en oud, en het wordt in veel landen gespeeld. Het is een geweldige manier om actief te blijven, samen te werken met anderen en plezier te hebben.



Karate

Karate is een Japanse vechtsport die wereldwijd bekend is. Het wordt vaak beoefend als een manier om sterker te worden, zelfdiscipline te ontwikkelen en respect voor anderen te leren. Het woord "karate" betekent letterlijk "lege hand", wat betekent dat het een vechtsport is waarbij je geen wapens gebruikt, maar alleen je handen, voeten en andere lichaamsdelen.

Karate bestaat uit verschillende onderdelen: kata, kumite en kihon. Kata zijn vaste bewegingen en technieken die je leert uitvoeren in een bepaalde volgorde. Dit helpt om je lichaam en geest te trainen. Kumite is het sparren, waarbij je met een partner oefent om je technieken in een echte situatie toe te passen. Bij kihon leer je de basisbewegingen, zoals stoten, trappen en blokkeren.

Karate wordt beoefend met een bandensysteem. Dit betekent dat je begint met een witte band en naarmate je beter wordt, kun je een hogere band verdienen, zoals geel, groen, bruin en uiteindelijk zwart. Het behalen van een hogere band betekent dat je veel hebt geleerd en jezelf verder hebt ontwikkeld in de sport.

Karate is niet alleen een fysieke sport, maar ook een manier om mentale kracht te ontwikkelen. Het helpt je om geduldig te zijn, je concentratie te verbeteren en respect te tonen voor je leraar en medeleerlingen. Veel karateka (mensen die karate beoefenen) zeggen dat karate hen heeft geholpen om zelfvertrouwen te krijgen en beter om te gaan met stress.

Kortom, karate is een sport die je lichaam en geest sterker maakt, terwijl je ook leert respecteren en samenwerken met anderen. Het is een sport voor iedereen, ongeacht je leeftijd!



Kunstschaatsen

Kunstschaatsen is een mooie sport waarbij je op speciale schaatsen danst en sprongen maakt op het ijs. Het is een combinatie van sport en kunst, omdat je niet alleen goed moet kunnen schaatsen, maar ook sierlijke bewegingen maakt op muziek.

Om te kunstschaatsen heb je kunstschaatsen nodig. Deze schaatsen hebben een lange ijzeren punt aan de voorkant, de zogenaamde "tandjes". Hiermee kun je beter afzetten voor sprongen. Ook draag je warme, maar soepele kleding zodat je goed kunt bewegen.

Bij kunstschaatsen leer je eerst de basis: vooruit en achteruit schaatsen, draaien en stoppen. Als je dat goed kunt, ga je moeilijke bewegingen oefenen, zoals pirouettes (rondjes draaien op één been) en sprongen zoals de axel. Sommige schaatsers doen zelfs kunstjes in de lucht terwijl ze draaien!

Er zijn ook wedstrijden bij kunstschaatsen. Schaatsers voeren hun oefeningen uit op muziek. Een jury geeft punten voor hoe moeilijk de bewegingen zijn en hoe netjes ze worden uitgevoerd. Ook letten ze op hoe goed de muziek en bewegingen bij elkaar passen.

Je kunt alleen kunstschaatsen, maar ook in een duo of in een groep. Bij paarrijden maken een jongen en meisje samen sprongen en tillen ze elkaar op. In groepen, zoals bij synchroonschaatsen, doen alle schaatsers tegelijk dezelfde bewegingen.

Kunstschaatsen is een leuke sport, omdat je kunt dansen, bewegen op muziek en steeds nieuwe trucjes leert. Het is ook goed voor je conditie, balans en doorzettingsvermogen.

Of je nu meedoet aan wedstrijden of gewoon voor plezier schaatst, kunstschaatsen is een prachtige sport voor iedereen die van bewegen en muziek houdt!



Paardrijden

Paardrijden is een populaire sport waarbij je op een paard zit en het dier leert sturen, stoppen en bewegen. Het is niet alleen leuk, maar ook heel goed voor je lichaam. Je gebruikt veel spieren als je op een paard rijdt, vooral in je benen en rug. Ook helpt paardrijden je om een betere houding te krijgen en je evenwicht te verbeteren.

Paarden zijn slimme en gevoelige dieren. Als ruiter moet je leren om goed met je paard samen te werken. Je geeft het paard aanwijzingen met je handen, benen en stem. Zo kun je het paard laten stappen, draven, galopperen of zelfs springen. Hoe beter je met je paard samenwerkt, hoe fijner het rijdt.

Voordat je gaat rijden, moet je het paard poetsen en opzadelen. Dat betekent dat je het zadel en het hoofdstel op het paard doet. Na het rijden verzorg je het paard weer, zodat het zich goed blijft voelen. Dit zorgt ook voor een band tussen jou en het dier.

Er zijn verschillende soorten paardrijden. Je kunt bijvoorbeeld dressuur doen, waarbij je samen met het paard mooie figuren rijdt. Of je doet aan springen, waarbij je over hindernissen gaat. Sommige mensen rijden gewoon voor hun plezier buiten in de natuur.

Als je gaat paardrijden, is het belangrijk om goede kleding te dragen. Je hebt een rijbroek nodig, die rekbaar is en niet snel kapot gaat. Ook draag je stevige laarzen met een klein hakje, zodat je voeten niet door de beugel schuiven. Veiligheid is belangrijk, daarom draag je altijd een helm. Die beschermt je hoofd als je valt.

Paardrijden is geschikt voor bijna iedereen. Je kunt al beginnen met ponyrijden als je nog jong bent. In veel maneges kun je lessen volgen van een instructeur die je alles stap voor stap uitlegt.



Padel

Padel is een sport die steeds populairder wordt in Nederland en België. Het lijkt een beetje op tennis, maar ook op squash. Padel speel je meestal met vier mensen: twee tegen twee. Je speelt het op een rechthoekig veld dat kleiner is dan een tennisveld en helemaal omringd is door glazen wanden en hekwerk.

Het bijzondere aan padel is dat je de bal niet alleen over het net moet slaan, maar dat de bal ook via de wanden kan terugkomen. Dit maakt het spel extra spannend en snel. Je speelt padel met een speciaal padelracket. Dit racket is kleiner dan een tennisracket en heeft geen snaren, maar een harde plaat met gaten erin. De bal lijkt op een tennisbal, maar is iets zachter.

De spelregels zijn makkelijk te leren. Je moet de bal over het net slaan in het vak van de tegenstander. De bal mag één keer stuiteren en mag daarna de wand raken. Het is de bedoeling dat de tegenstander de bal niet goed kan terugslaan. Wie de bal in het net slaat of buiten het veld, verliest het punt.

Padel is leuk voor jong en oud. Omdat het veld kleiner is dan bij tennis hoef je niet zo ver te rennen, maar je moet wel snel reageren. Het is een sport waar samenwerking heel belangrijk is. Je moet goed overleggen met je partner en samen proberen slim te spelen.

Veel mensen vinden padel zo leuk omdat het makkelijk te leren is. Je hoeft geen lange training te hebben gehad om een partijtje te spelen. Het is ook gezellig, omdat je altijd met vier mensen speelt. Padel speel je buiten of in een overdekte hal, dus je kunt het het hele jaar door doen. Misschien is padel ook wel iets voor jou!



Rugby

Rugby is een spannende teamsport die gespeeld wordt met een ovale bal. Het lijkt een beetje op voetbal en American football, maar heeft zijn eigen regels en stijl. Rugby wordt vaak buiten gespeeld op een groot grasveld. Twee teams van elk 15 spelers proberen punten te scoren door de bal over de doellijn van de tegenstander te dragen of tussen de palen te trappen.

In rugby mag je de bal alleen naar achteren gooien, niet naar voren. Dat maakt het spel erg speciaal! Spelers mogen de bal ook dragen en ermee rennen. Als je tegenstander jou wil stoppen, mag die je tackelen. Zodra je op de grond ligt, moet je de bal loslaten, zodat het spel verder kan gaan.

Er zijn verschillende manieren om punten te scoren. De belangrijkste heet een *try*. Dat is wanneer je de bal achter de doellijn van de tegenpartij op de grond drukt. Dat levert 5 punten op. Daarna krijgt je team de kans om de bal tussen de palen te trappen voor extra punten.

Bij rugby draag je speciale sportkledij die stevig en comfortabel is. Een rugbyshirt is meestal van dik, sterk materiaal gemaakt, zodat het niet snel scheurt tijdens het spel. Rugbyspelers dragen ook schoenen met noppen. Die zorgen voor extra grip op het gras, zodat je niet uitglijdt als je rent of tackelt. Sommige spelers dragen een gebitsbeschermer om hun tanden te beschermen.

Rugby is een sport voor iedereen. Je hoeft niet supersnel of groot te zijn om mee te kunnen doen. Teamwork is heel belangrijk. Iedereen helpt elkaar, en respect voor de tegenstander en de scheidsrechter is een gouden regel. Daarom zie je bij rugby vaak dat spelers elkaar na de wedstrijd een hand geven, zelfs als ze hard tegen elkaar hebben gespeeld.



Tennis

Tennis is een bekende sport die over de hele wereld wordt gespeeld. Het is een balsport die je meestal met z'n tweeën of vieren speelt. Bij tennis speel je één tegen één (enkelspel) of twee tegen twee (dubbelspel). Je speelt op een groot veld dat een tennisbaan heet. In het midden van de baan staat een net waar je de bal overheen moet slaan.

Om tennis te spelen heb je een tennisracket en een tennisbal nodig. Een tennisracket is een soort slagplank met een steel en een groot rond deel met snaren. Met het racket sla je de bal over het net in het vak van de tegenstander. De bal is rond en geel en kan heel hard stuiteren.

Het doel van tennis is om de bal zo te slaan dat de tegenstander hem niet goed kan terugslaan. De bal mag maar één keer op de grond stuiteren. Als je de bal in het net slaat of buiten de lijnen van het veld, krijgt de ander een punt.

Tennis is een sport waarbij je veel moet rennen, slaan en goed moet opletten. Het is belangrijk dat je snel kunt reageren en goed kunt mikken. Ook moet je slim nadenken: waar sla je de bal heen? Hoe maak je het de tegenstander moeilijk?

Veel mensen vinden tennis leuk omdat het een sport is die je op veel manieren kunt spelen: gewoon voor de lol met vrienden of familie, of in een echte wedstrijd. Er zijn ook grote tennistoernooien, zoals Wimbledon en Roland Garros, waar de beste spelers van de wereld tegen elkaar spelen.

Tennis kun je buiten spelen op een tennisbaan, maar ook binnen in een sporthal. Het is een gezonde sport waarbij je veel beweegt en je conditie beter wordt. Misschien wil jij het ook wel eens proberen!



Turnen

Turnen is een sport waarbij je kracht, lenigheid, evenwicht en coördinatie gebruikt. Het is een heel actieve sport die je op veel verschillende manieren kunt doen. Je hebt bijvoorbeeld toestelturnen, ritmische gymnastiek en trampolinespringen. Bij toestelturnen gebruiken jongens en meisjes verschillende toestellen, zoals de brug, balk, rekstok, ringen, vloer en sprongtafel.

Tijdens het turnen leer je allerlei oefeningen. Dat kunnen radslagen, koprollen, handstanden of salto's zijn. Hoe beter je wordt, hoe moeilijker de oefeningen worden. Turnen helpt je om sterker te worden, sneller te reageren en om beter te leren samenwerken als je met een groep traint.

Turnen is ook een sport waar je veel discipline voor nodig hebt. Dat betekent dat je goed moet luisteren, vaak moet oefenen en geduldig moet zijn. Het kan soms even duren voor je een oefening helemaal goed onder de knie hebt, maar als het dan lukt, geeft dat een geweldig gevoel!

Bij turnen draag je speciale kleding zodat je je gemakkelijk kunt bewegen. Meisjes dragen meestal een turnpakje. Dat is een strak pakje zonder losse delen, zodat het niet in de weg zit tijdens het bewegen. Jongens dragen vaak een turnshirt met een korte broek of een turnpak. De kleding moet goed passen en mag niet te los zijn. Turnen doe je meestal op blote voeten, zodat je meer grip hebt op de toestellen en de vloer.

Er zijn ook turnwedstrijden waar je punten krijgt van een jury. Die kijkt naar hoe moeilijk de oefening is en hoe netjes je hem uitvoert. Je moet dus niet alleen durven, maar ook precies en netjes werken.

Dus als jij houdt van bewegen en nieuwe dingen leren met je lichaam, dan is turnen misschien wel de perfecte sport voor jou!



Voetbal

Voetbal is één van de populairste sporten ter wereld. Miljoenen mensen, jong en oud, spelen het elke dag op pleinen, in tuinen en op echte voetbalvelden. Het spel wordt gespeeld met twee teams. Elk team heeft meestal elf spelers. Het doel van het spel is om de bal in het doel van de tegenstander te schoppen. Het team dat de meeste doelpunten scoort, wint de wedstrijd.

Voetbal speel je met een ronde bal. Je mag de bal met bijna elk deel van je lichaam aanraken, behalve met je armen en handen. Alleen de doelman, of keeper, mag de bal met zijn handen pakken, maar alleen in het strafschoopgebied voor zijn eigen doel.

Een voetbalwedstrijd duurt meestal 90 minuten. Die tijd wordt verdeeld in twee helften van 45 minuten. Tussen de twee helften is er een korte pauze. Soms komt er nog wat extra tijd bij, bijvoorbeeld als het spel vaak is stilgelegd.

Voetbal is niet alleen leuk, het is ook goed voor je lichaam. Je beweegt veel, je rent, springt en leert goed samen te werken met je teamgenoten. Je leert ook omgaan met winnen en verliezen.

Er zijn bekende voetbalclubs zoals *FC Barcelona*, *Ajax* of *Manchester United*, en beroemde voetballers zoals Lionel Messi en Kevin De Bruyne. Veel kinderen dromen ervan om later profvoetballer te worden, maar je hoeft geen prof te zijn om plezier te hebben. Voetbal kun je overal spelen: op school, bij de sportclub of gewoon op straat. Zolang je een bal hebt en wat ruimte, kun je al beginnen.

Voetbal is een sport die mensen samenbrengt. Het maakt niet uit waar je vandaan komt; als je van voetbal houdt, hoor je erbij!



Snowboarden

Snowboarden is een stoere wintersport die je in de bergen kunt doen, waar veel sneeuw ligt. In plaats van op ski's sta je op één breed board, dat een beetje lijkt op een skateboard zonder wieltjes. Met je voeten vast op het board glijd je van een besneeuwde helling naar beneden.

Snowboarden lijkt een beetje op surfen en skateboarden, maar dan op sneeuw. Je staat zijwaarts op het board en met je lichaam stuur je naar links of rechts. Je moet goed je evenwicht bewaren, anders val je om in de zachte sneeuw! Gelukkig is dat niet erg, want je draagt warme kleren en ook een helm om je hoofd te beschermen.

Er zijn verschillende manieren om te snowboarden. Sommige mensen vinden het leuk om rustig van de berg af te glijden op brede pistes (dat zijn de speciale sneeuwwegen op de berg). Anderen houden juist van sprongen maken en trucjes doen in een 'funpark'. Daar staan schansen, buizen en rails waar je op kunt glijden en springen.

Snowboarden is goed voor je spieren, want je gebruikt je benen, buik en armen om te sturen en je balans te houden. Ook moet je goed opletten waar je heen gaat en snel reageren als er iemand voor je is.

Veel kinderen leren snowboarden tijdens een vakantie in de bergen. Vaak krijg je les van een snowboardleraar die je alles rustig uitlegt. Eerst leer je bochten maken en remmen, daarna kun je steeds harder en beter de berg af.

Snowboarden is dus een sport vol avontuur, snelheid en plezier. Het is een geweldige manier om buiten te zijn in de sneeuw en nieuwe dingen te leren. En het allerleukste? Na een dag snowboarden kun je lekker warme chocomelk drinken!



Golf

Golf is een sport waarbij je met een speciale club een kleine bal in een hole (gat) moet slaan. Het doel is om de bal in zo min mogelijk slagen in de hole te krijgen. Een golfbaan heeft meestal 9 of 18 holes, en elke hole is anders. Soms is de hole dichtbij, soms heel ver weg, en soms moet je over water of langs zandbakken slaan.

Om te spelen gebruik je verschillende soorten clubs. Er zijn drivers om ver te slaan, ijzers voor middellange afstanden en putters om de bal zacht in het gat te rollen. De golfbal is klein en hard, en heeft allemaal putjes aan de buitenkant zodat hij beter door de lucht vliegt.

Golf speel je meestal buiten op een grote groene baan. Omdat de afstanden groot zijn, loop je veel tijdens het spel. Soms rijd je in een golfkarretje, maar vaak ga je gewoon te voet. Onderweg geniet je van de natuur, want een golfbaan ligt meestal in een mooi, rustig gebied.

Bij golf draait het niet om snelheid, maar om precisie en concentratie. Je moet goed mikken, de juiste kracht gebruiken en rekening houden met de wind. Het is een rustige sport, maar toch gebruik je veel spieren in je armen, benen en rug.

Kinderen kunnen golf leren bij een speciale golfles. Daar leer je eerst hoe je de club vasthoudt en hoe je de bal goed raakt. Daarna oefen je korte en lange slagen. Golf is ook een sport met veel regels en goede manieren, zoals stil zijn als iemand slaat en netjes de baan verzorgen.

Golf is dus een sport waar je lekker buiten bent, veel leert en elke keer weer nieuwe uitdagingen tegenkomt. Misschien sta jij ooit wel op een prachtige golfbaan om je eerste hole-in-one te slaan!



Kajak

Kajakken is een watersport waarbij je in een smalle boot, de kajak, over meren, rivieren of zelfs op zee vaart. Je gebruikt een peddel met twee bladen om vooruit te komen. Door om en om links en rechts in het water te steken, beweeg je vooruit. Als je aan één kant peddelt, kun je sturen.

Er bestaan verschillende soorten kajaks. Sommige zijn kort en wendbaar, handig voor wilde rivieren met stroming en golven. Andere zijn langer en sneller, ideaal voor rustig water of lange tochten. Kajaks kunnen van hout, plastic of een licht metaal gemaakt zijn. Vaak zit je in een opening bovenop de kajak, met je benen naar voren in de boot.

Kajakken kan rustig en ontspannen zijn, maar ook spannend en avontuurlijk. Op rustig water kun je genieten van de natuur, vogels spotten en vissen zien. Op wild water moet je snel reageren om door de golven en bochten te varen zonder om te slaan.

Veiligheid is heel belangrijk bij kajakken. Je draagt altijd een zwemvest, zodat je blijft drijven als je in het water valt. Soms draag je ook een helm, vooral op wilde rivieren. Kajakkers leren hoe ze de boot weer recht kunnen krijgen of veilig uit het water komen als ze omslaan.

Kajakken is goed voor je spieren, vooral in je armen, schouders en buik. Je krijgt er ook een betere conditie van. Bovendien leer je samenwerken als je met anderen vaart, bijvoorbeeld in een tweepersoonskajak.

Veel kinderen leren kajakken bij een watersportclub of op kamp. Het is een sport waarbij je lekker buiten bent, avonturen beleeft en nieuwe plekken ontdekt. En het leukste? Soms kun je zomaar een prachtige zonsondergang zien terwijl je rustig over het water glijdt!



Tafeltennis

Tafeltennis, ook wel pingpong genoemd, is een sport waarbij twee of vier spelers een licht, klein balletje over een tafel slaan. De tafel is in het midden verdeeld door een net. Het doel is om de bal zo te slaan dat de tegenstander hem niet goed kan terugspelen.

Je speelt tafeltennis met een klein, plat batje dat aan beide kanten rubber heeft. Het balletje is van plastic, heel licht en hol van binnen. Omdat het zo licht is, kan het heel snel bewegen én onverwachte sprongen maken als je er met effect op slaat.

Tafeltennis kun je binnen spelen, maar ook buiten als er geen harde wind staat. Het spel begint met een service: je gooit de bal op, slaat hem eerst op je eigen helft en dan over het net naar de helft van de tegenstander. Daarna slaan beide spelers de bal om de beurt terug. Als iemand de bal mist, in het net slaat of buiten de tafel laat vallen, krijgt de ander een punt.

Je kunt tafeltennis alleen spelen (enkelspel) of met z'n tweeën in een team (dubbelspel). In dubbelspel moet je goed samenwerken en om de beurt slaan.

Tafeltennis is een sport van snelheid en concentratie. Je moet heel snel reageren, want de bal kan in minder dan een seconde weer terug zijn. Het is ook goed voor je coördinatie, omdat je handen en ogen precies moeten samenwerken.

Veel kinderen vinden tafeltennis leuk omdat je het makkelijk kunt leren en overal kunt spelen waar een tafel en een net zijn. Op school staat soms een tafeltennistafel op het schoolplein, en er zijn ook clubs waar je beter kunt leren smashen en spinnen.

Tafeltennis is dus een snelle, leuke en sportieve manier om samen plezier te hebben!



Boogschieten

Boogschieten is een sport waarbij je met een boog pijlen afschiet op een doel. Het doel is meestal een ronde schijf met gekleurde ringen. Hoe dichterbij je pijl bij het midden (de roos) komt, hoe meer punten je krijgt.

Om te schieten gebruik je een boog en pijlen. Een boog is een gebogen stok met een gespannen snaar. Je legt de pijl tegen de snaar, trekt hem naar achter en laat los. De snaar duwt de pijl weg, zodat hij door de lucht naar het doel vliegt. Pijlen zijn meestal van hout, aluminium of kunststof, met veertjes aan de achterkant om recht te blijven vliegen.

Er bestaan verschillende soorten bogen, zoals de traditionele houten boog, de moderne recurveboog en de krachtige compoundboog. Welke boog je gebruikt, hangt af van de wedstrijd of training.

Boogschieten is niet alleen kracht, maar ook precisie. Je moet rustig ademhalen, goed richten en precies op het juiste moment loslaten. Het vraagt concentratie en geduld. Daarom zie je vaak dat boogschutters heel stil staan voordat ze schieten.

Veiligheid is heel belangrijk bij boogschieten. Je schiet altijd alleen als de baan vrij is en niemand voor het doel staat. Bij lessen krijg je uitleg over hoe je de boog vasthoudt en hoe je veilig omgaat met pijlen.

Boogschieten wordt al duizenden jaren gedaan. Vroeger gebruikten mensen bogen om te jagen of zichzelf te beschermen. Nu is het vooral een sport die je op clubs of tijdens speciale evenementen kunt doen.

Veel kinderen vinden boogschieten leuk omdat het een beetje voelt als in een avonturenfilm. Het is een sport waar je steeds beter in kunt worden door veel te oefenen. En het mooiste moment? Dat is natuurlijk als je pijl precies in de roos belandt!



Pickleball

Pickleball is een leuke en snelle sport die een beetje lijkt op tennis, badminton en tafeltennis tegelijk. Je speelt het op een veld met een laag net, ongeveer zo hoog als bij tennis, maar kleiner van formaat. Het kan binnen of buiten gespeeld worden.

Bij pickleball gebruik je geen tennisracket, maar een platte, stevige paddle van hout of kunststof. In plaats van een gewone bal speel je met een plastic bal met gaatjes, die lijkt op een wifflebal. Deze bal vliegt minder snel dan een tennisbal, waardoor het spel ook voor beginners goed te doen is.

Je kunt pickleball met twee personen spelen (enkelspel) of met vier (dubbelspel). Het doel is om de bal over het net te slaan, binnen de lijnen van het veld van de tegenstander. Als de ander de bal niet terugslaat of hem buiten slaat, krijg jij een punt.

Pickleball heeft een paar bijzondere regels. Zo moet de bal bij het begin van elk punt eerst één keer stuiteren aan beide kanten voordat je hem uit de lucht mag slaan. Ook is er vlak bij het net een zone die de "keuken" heet, waar je niet mag staan om de bal hard te smashen. Dat maakt het spel eerlijker en tactischer.

Het leuke aan pickleball is dat het snel te leren is. Omdat het veld kleiner is, hoef je niet zo ver te rennen als bij tennis. Toch moet je wel snel reageren en goed opletten. Het is goed voor je conditie, je coördinatie en je samenwerking als je in een team speelt.

Steeds meer scholen en sportclubs ontdekken pickleball. Het is een sport voor jong en oud, maar ook kinderen kunnen er veel plezier aan beleven. Wie weet sla jij straks wel de winnende bal!



Olympische zomerspelen

De Olympische Spelen zijn een groot sportevenement waar sporters uit bijna alle landen van de wereld aan meedoen. Ze worden elke vier jaar georganiseerd en duren ongeveer twee weken. Er zijn twee soorten Olympische Spelen: de Zomerspelen en de Winterspelen. Bij de Zomerspelen zijn sporten als atletiek, zwemmen, voetbal en turnen. Bij de Winterspelen zie je sporten als schaatsen, skiën, snowboarden en ijshockey.

De Olympische Spelen hebben een lange geschiedenis. Ze begonnen meer dan 2.000 jaar geleden in het oude Griekenland, in een plaats die Olympia heette. Daar hielden de Grieken sportwedstrijden ter ere van hun goden. In 1896 werden de moderne Olympische Spelen opnieuw gestart, maar nu voor sporters uit de hele wereld.

Het symbool van de Olympische Spelen is de bekende vlag met vijf ringen in verschillende kleuren: blauw, geel, zwart, groen en rood. De ringen staan voor de vijf werelddelen en de kleuren komen voor in de vlaggen van bijna alle landen.

Voor de Spelen beginnen, wordt de Olympische vlam aangestoken in Griekenland en door sporters in een fakkel naar het gastland gebracht. Dat heet de Olympische fakkeltocht. De vlam brandt tijdens de hele duur van de Spelen.

Meedoen aan de Olympische Spelen is voor veel sporters een droom. Alleen de beste atleten uit elk land mogen meedoen. Er zijn gouden, zilveren en bronzen medailles voor de nummers één, twee en drie.

De Olympische Spelen zijn meer dan alleen sport. Ze gaan ook over vriendschap, respect en samen dingen bereiken. Het is een moment waarop mensen van over de hele wereld samenkomen om te genieten van sport en elkaar te ontmoeten. Misschien zien we jou ooit wel op het podium met een medaille!



Olympische winterspelen

De Olympische Winterspelen zijn een groot sportevenement dat elke vier jaar wordt gehouden. Sporters uit de hele wereld komen samen om mee te doen aan allerlei wintersporten. Denk aan skiën, snowboarden, schaatsen, ijshockey en bobsleeën. Omdat deze sporten sneeuw en ijs nodig hebben, worden de Winterspelen altijd georganiseerd in een land met koude winters en bergen.

De eerste Olympische Winterspelen waren in 1924 in Chamonix, Frankrijk. Toen deden er maar 16 landen mee. Tegenwoordig zijn het er veel meer, en kijken miljoenen mensen over de hele wereld naar de wedstrijden.

Net als bij de Zomerspelen hebben de Winterspelen de bekende vijf ringen als symbool. Die staan voor de vijf werelddelen en laten zien dat sport mensen overal verbindt. Ook wordt de Olympische vlam aangestoken en naar het gastland gebracht met een fakkeltocht.

Bij de Winterspelen zijn er veel verschillende sporten. Sommige gaan om snelheid, zoals bij het langebaanschaatsen of de afdaling met ski's. Andere sporten gaan om behendigheid en precisie, zoals kunstschaatsen of curling, waar je een zware steen over ijs schuift naar een doel. Er zijn ook spectaculaire onderdelen, zoals het schansspringen en de snowboard halfpipe, waar sporters hoge sprongen en trucs doen.

Sporters die meedoen aan de Winterspelen zijn vaak jarenlang aan het trainen. De besten van hun land mogen meedoen en proberen een gouden, zilveren of bronzen medaille te winnen.



Paralympische spelen

De Paralympische Spelen zijn een groot sportevenement voor topsporters met een beperking. Dat kan een lichamelijke, visuele (slechtziend of blind) of verstandelijke beperking zijn. Net als bij de Olympische Spelen komen sporters uit de hele wereld samen om te laten zien wat ze kunnen. De Paralympische Spelen worden elke vier jaar gehouden, vlak na de Olympische Spelen, in hetzelfde land en vaak in dezelfde sportlocaties.

De naam 'Paralympisch' komt van het Griekse woord para, dat 'naast' betekent. Het betekent dus dat de Paralympische Spelen naast de Olympische Spelen bestaan. De eerste Paralympische Spelen werden in 1960 georganiseerd in Rome, Italië. Sindsdien zijn ze enorm gegroeid, met duizenden sporters uit honderden landen.

Er zijn veel verschillende sporten op de Paralympische Spelen. Sommige lijken op de sporten van de Olympische Spelen, zoals atletiek, zwemmen, wielrennen en voetbal. Andere zijn speciaal aangepast, zoals rolstoelbasketbal, goalball (voor slechtziende sporters) en zitvolleybal. Er zijn ook Winterparalympische Spelen met sporten als parasnowboarden, rolstoelskiën en para-ijshockey.

Bij elke sport worden speciale regels en hulpmiddelen gebruikt, zodat iedereen eerlijk kan meedoen. Zo zijn er sportrolstoelen, aangepaste fietsen en speciale ski's. Sporters worden ingedeeld in verschillende klassen, zodat ze tegen tegenstanders spelen met een vergelijkbaar niveau en soort beperking.

De Paralympische Spelen laten zien dat sport niet stopt bij een beperking. Het draait om doorzettingsvermogen, kracht en samenwerking. Veel sporters hebben jaren hard getraind om hun doelen te bereiken en zijn een inspiratie voor anderen.

Het motto van de Paralympische Spelen is Spirit in Motion, wat betekent 'geest in beweging'. Het gaat niet alleen om medailles, maar ook om plezier, respect en laten zien wat mogelijk is. Misschien sta jij later wel als Paralympisch kampioen op het podium!



Judo

Judo is een sport die uit Japan komt. Het woord judo betekent eigenlijk "de zachte weg". Dat klinkt misschien vreemd, want bij judo leer je elkaar vastpakken en op de grond gooien. Maar het idee is dat je niet met brute kracht wint, maar door slim te bewegen en de kracht van je tegenstander te gebruiken.

Bij judo draag je een speciaal pak, dat heet een judogi. Het is wit en stevig, zodat het niet snel scheurt als je eraan trekt. Om je middel draag je een band. De kleur van de band laat zien hoe ver je al bent met oefenen. Je begint met een witte band, en als je beter wordt, kun je steeds andere kleuren halen, zoals geel, oranje, groen en uiteindelijk zwart.

Tijdens een judoles leer je verschillende worpen en houdgrepen. Je leert bijvoorbeeld hoe je iemand veilig kunt neerleggen op de mat en hoe je zelf goed kunt vallen zonder pijn te doen. Dat heet valbreken, en dat is heel belangrijk in judo.

Judo is niet alleen een sport om sterker van te worden, maar ook een sport waar respect heel belangrijk is. Voor en na een oefening buigen judoka's (zo noem je iemand die judo doet) voor elkaar. Daarmee laat je zien dat je elkaar waardeert en dat je eerlijk wilt sporten.

Behalve worpen en houdgrepen leer je bij judo ook discipline, samenwerken en zelfvertrouwen. Soms oefen je rustig samen, en soms doe je een wedstrijdje om te zien wie de ander het slimst kan verslaan.

Judo is dus een sport waar je niet alleen je lichaam traint, maar ook je hoofd en je houding. Het is een leuke manier om sterker, handiger en sportiever te worden – en altijd met respect voor de ander.



Muurklimmen

Muurklimmen is een sport waarbij je een kunstmatige klimmuur beklimt. Zo'n muur staat vaak in een sporthal en zit vol met kleurrijke handgrepen en voetsteunen. Het lijkt een beetje op rotsklimmen in de bergen, maar dan veilig binnen. Het doel is om helemaal naar boven te klimmen en de top te bereiken.

Er zijn verschillende manieren van muurklimmen. Bij toprope klimmen draag je een gordel en zit je met een touw vast. Dat touw gaat door een haak bovenin de muur en wordt vastgehouden door een partner, de zekeraar. Als je uitglijdt, zorgt het touw ervoor dat je niet naar beneden valt. Bij boulderen klim je minder hoog, tot ongeveer vier meter, en liggen er dikke matten op de grond om je op te vangen.

Voor muurklimmen heb je speciale spullen nodig. Klimschoenen hebben een harde zool die veel grip geeft. Met een gordel en touw klim je veilig omhoog. Sommige klimmers gebruiken magnesumpoeder voor droge handen, zodat ze niet wegglijden.

Muurklimmen is niet alleen een sport voor sterke spieren, maar ook voor een slim brein. Je moet goed nadenken over de route die je kiest. Welke greep pak je eerst? Waar zet je je voet neer? Soms voelt het alsof je een puzzel oplost met je hele lichaam.

Daarnaast leer je bij muurklimmen samenwerken en elkaar vertrouwen. Je zekeraar let goed op jou, en jij vertrouwt op hem of haar. Dat maakt klimmen een echte teamsport. Klimmen is goed voor je conditie, je evenwicht en je zelfvertrouwen. Je merkt al snel dat je hoger durft en handiger wordt. En het allerleukste? Dat gevoel van trots als je de top bereikt en weer veilig naar beneden mag!



Volleybal

Volleybal is een balsport die je met twee teams speelt. Elk team staat aan één kant van een net dat in het midden van het veld hangt. Het doel is om de bal over het net te slaan zodat hij in het veld van de tegenstander op de grond komt. Tegelijk moet je ervoor zorgen dat de bal niet in je eigen veld valt.

Een volleybalteam bestaat meestal uit zes spelers. Met elkaar probeer je de bal maximaal drie keer aan te raken voordat je hem over het net speelt. Vaak vang je de bal niet, maar sla je hem met je handen en armen terug. Er zijn verschillende slagen: de onderhandse pass (met je onderarmen), de set-up (een mooie hoge bal voor een teamgenoot) en de smash, waarbij je hoog springt en de bal hard naar beneden slaat.

Volleybal draait niet alleen om kracht, maar vooral om samenwerken. Je moet elkaar goed aanspelen en vertrouwen hebben dat je teamgenoot de bal terug kan spelen. Daarom hoor je op het veld vaak spelers roepen om af te spreken wie de bal neemt. Je kunt volleybal binnen in een sportzaal spelen, maar ook buiten op gras of op het strand. Daar heet het beachvolleybal. Dan speel je meestal met twee tegen twee en op blote voeten in het zand.

Volleybal is goed voor je lichaam. Je rent, springt en beweegt veel, waardoor je conditie en je spieren sterker worden. Het verbetert ook je reactiesnelheid, want de bal kan soms heel snel komen.

Veel kinderen vinden volleybal leuk omdat je samenwerkt, veel beweegt en plezier hebt. Misschien sta jij later wel in een echt team en maak je het winnende punt met een prachtige smash!



BMX

BMX is een sport waarbij je op een speciale crossfiets rijdt. BMX staat voor Bicycle Motocross. Het begon in de jaren '70 toen kinderen met hun fietsen deden alsof ze motorcross reden. Tegenwoordig is het een echte sport die je op veel plaatsen kunt doen.

Er zijn twee soorten BMX. De eerste is BMX-race. Daarbij rijdt je met meerdere rijders tegelijk over een crossbaan vol bochten, heuvels en sprongen. Het gaat om snelheid én om wie het slimst door de bochten gaat. De tweede is BMX freestyle. Hierbij gaat het niet om racen, maar om trucjes en stunts. Je kunt dat doen in een skatepark, op straat of op een speciale freestylebaan. Denk aan sprongen, draaien in de lucht en coole glijbewegingen.

Een BMX-fiets ziet er anders uit dan een gewone fiets. Hij is kleiner en sterker gebouwd, zodat hij niet kapotgaat als je springt of hard landt. De banden zijn dik en stevig voor veel grip. Vaak heeft een BMX maar één versnelling en geen franjes, zodat hij licht en wendbaar blijft.

Veiligheid is heel belangrijk bij BMX. Daarom draag je altijd een helm. Bij racen gebruik je ook beschermende kleding, zoals lange mouwen, handschoenen en soms een borstbeschermer. Bij freestyle dragen veel sporters kniebeschermers en elleboogstukken.

BMX is goed voor je conditie en je spieren, want je traint je hele lichaam. Je leert ook durf, balans en doorzettingsvermogen. Soms val je, maar dan sta je weer op en probeer je opnieuw.

Veel kinderen vinden BMX spannend en stoer, omdat je steeds nieuwe sprongen en trucjes kunt leren. En of je nu racet over een crossbaan of stunt in een skatepark: met BMX beleef je altijd actie en plezier!



Waterpolo

Waterpolo is een teamsport die je speelt in het zwembad. Het lijkt een beetje op voetbal en handbal, maar dan in het water. Twee teams proberen de bal in het doel van de tegenstander te gooien. Het team dat de meeste doelpunten maakt, wint de wedstrijd.

Een waterpoloteam bestaat uit zes veldspelers en één keeper. De spelers dragen speciale badmutsen met oordopjes om hun oren te beschermen. Het speelveld is een groot deel van het zwembad, en de doelen drijven aan beide kanten in het water.

Tijdens de wedstrijd mag je niet op de bodem staan of je vasthouden aan de rand. Dat betekent dat je de hele tijd moet blijven zwemmen en jezelf boven water moet houden. Dat doe je met een speciale slag, de “watertrap”. Zo kun je omhoog blijven en toch krachtig gooien of vangen.

De bal in waterpolo is groter dan een handbal, maar kleiner dan een voetbal. Hij is zo gemaakt dat hij niet zinkt en makkelijk vast te pakken is met natte handen. Spelers gooien de bal met één hand, want twee handen gebruiken mag niet.

Waterpolo vraagt veel uithoudingsvermogen, want je zwemt voortdurend en moet tegelijk opletten waar de bal en je tegenstanders zijn. Het is ook een echte teamsport. Je moet goed overspelen, samenspelen en slim nadenken om een kans te maken op doel.

Bij waterpolo leer je niet alleen zwemmen en gooien, maar ook samenwerken, sterk blijven en nooit opgeven. Het is soms zwaar, maar ook ontzettend leuk. Veel kinderen vinden waterpolo spannend, omdat het snelheid, kracht en plezier in het water combineert.

Misschien scoor jij ooit wel het winnende doelpunt voor jouw team!



Zevenkamp en tienkamp

De zevenkamp en de tienkamp zijn bijzondere onderdelen in de atletiek. In plaats van één onderdeel, zoals alleen hardlopen of hoogspringen, doen sporters mee aan meerdere onderdelen tegelijk. Het gaat erom wie samen het beste presteert in alle onderdelen.

De zevenkamp is een wedstrijd voor vrouwen. Zoals de naam al zegt, bestaat die uit zeven onderdelen. Sporters doen mee aan: de 100 meter horden, hoogspringen, kogelstoten, 200 meter sprint, verspringen, speerwerpen en de 800 meter hardlopen. Zeven heel verschillende dingen dus!

De tienkamp is voor mannen. Daar horen tien onderdelen bij, verdeeld over twee dagen. Op de eerste dag doen de sporters: 100 meter sprint, verspringen, kogelstoten, hoogspringen en 400 meter hardlopen. Op de tweede dag volgen: 110 meter horden, discuswerpen, polsstokhoogspringen, speerwerpen en 1500 meter hardlopen.

Bij beide wedstrijden krijgen de sporters punten voor elk onderdeel. Hoe sneller je loopt, hoe hoger je springt of hoe verder je gooit, hoe meer punten je scoort. Aan het eind worden alle punten bij elkaar opgeteld. Degene met de meeste punten wint.

Wat de zevenkamp en tienkamp zo bijzonder maakt, is dat je niet in alles de beste hoeft te zijn. Het gaat erom dat je op veel verschillende onderdelen goed bent. Sporters die dit doen, zijn dus echte allround atleten: ze kunnen rennen, springen én werpen.

Deze wedstrijden zijn erg zwaar, omdat ze vaak twee dagen duren en veel kracht, snelheid en uithoudingsvermogen vragen. Toch vinden veel atleten het de mooiste uitdaging in de atletiek.

De zevenkamp en tienkamp laten zien dat sport niet alleen draait om specialiseren, maar ook om veelzijdigheid. Eén ding is zeker: de sporters die dit doen, zijn toppers in meer dan één ding tegelijk!

