

HULST
VOOR
ELKAAR



de Brug



praktijkschool hulst

LET'S GO!
SCHOOLSPOORT VERENIGING HULST



SCHOOLSPOORT VERENIGING

Hulst

WWW.HULSTVOORELKAAR.NL

Beste leerling,

Doe je ook mee met Schoolsportvereniging Let's Go? Het aanbod voor jou dit schooljaar:

- Circus
- Fitkidz (bij sportcentrum Delta)
- Kickboksen
- Mountainbiken
- Dans (hiphop en streetdance)
- Tafeltennis

Al deze sporten kun jij doen! Vanaf donderdag 25 oktober sporten we elke donderdag.

Elke vier weken kun je dan kennismaken met een andere sport.

De sportlessen zijn direct na schooltijd in de gymzaal van je school.

Een uitzondering is Fitkidz. Deze lessen zijn bij sportcentrum Delta.

Sporttijden

Leerlingen van SBO De Brug 14.45 tot 15.45 uur

Leerlingen van Praktijkschool Hulst 15.45 tot 16.45 uur

Programma

Oktober/november	Circus Reinardi	25 oktober - 1, 8, 15 en 22 november
November/december	Kickboksen	29 november - 6, 13, 20 december - 10 januari
Januari/februari	Dans	17, 24, 31 januari - 7, 14 februari
Februari/maart	Fitkidz Delta	21, 28 februari - 14, 21 maart
Maart/april	Tafeltennis	28 maart - 4, 11, 18 april
Mei/juni	Circus Reinardi	9, 16, 23 mei - 6 juni
Juni/juli	Mountainbiken	13, 20, 27 juni - 4 juli

Praktisch

Kleding: Tijdens het sporten draag je een korte broek, t-shirt en zandsportschoenen.

Douchen: Je kunt na het sporten geen gebruik maken van douches in de gymzaal of bij sportcentrum Delta.

Eten en drinken: Dit kun je zelf meenemen en nuttigen voor of na het sporten.

Vervoer: Na het sporten word je direct opgehaald door je (gast)ouder of door de taxi of je gaat zelfstandig naar huis.

Kosten: De contributie is € 50 tot aan de zomervakantie 2019. Je kunt je ook inschrijven per sport; dan bedraagt de contributie € 10. Betaling gaat (tenzij anders afgesproken) via een acceptgiro van Stichting Hulst voor Elkaar.

Lees snel verder!

Dan stellen de sportorganisaties van de Schoolsport Vereniging Hulst zich aan je voor.

Oktober/november: Circus



JeugdCircus
Reinardi



JeugdCircus Reinardi laat je zien wat circus is!

Wat ga je leren:

- Koorddansen
- Lopen op de grote rollende kogels
- Clownsstreken
- Acrobatentrucs
- Jongleren met Chinese bordjes, diablo's en kegels
- Fietsen op een eenwieler
- En nog veel meer!



De lesgevers van Circus Reinardi zijn:
Magda en Ronny Wijsevelde



November/december: Kickboksen



Kickboksen is een vechtsport, waarbij zowel de handen als de benen mogen worden gebruikt. De sport komt helemaal uit Japan en Amerika.

Bij kickboksen worden de stoten van het boksen gecombineerd met de trappen uit sporten zoals karate en taekwondo. Toch is de manier van trappen afkomstig uit het thaiboksen.

Taekwondo draait om het behalen van punten, terwijl het bij thaiboksen de bedoeling is de tegenstander zo hard mogelijk te raken. Elleboogstoten zijn in het kickboksen, anders dan bij het traditionele thaiboksen, niet toegestaan.

Wat leer je in de les?

Tijdens de les is respect naar elkaar heel belangrijk. Verder leer je trappen door op kussens te slaan en slaan met bokshandschoenen. En natuurlijk is de conditie heel belangrijk! Daarom doen we ook vaak oefeningen om je uithoudingsvermogen te verbeteren.

Trainer Gerard van Poppel van Fitcorner Axel



Januari/februari: Dans

Dansschool Anneke Hamelink

Street & Breakdance

Anneke Hamelink geeft samen met Jenna de Beule Street- & Breakdancelessen in Hulst.

Tijdens de lessen zullen we je kennis laten maken met deze dansstijlen.

Aan het einde van de lessen kan je op jouw favoriete muziek een hele dans dansen.

Streetdance

Streetdance is een dans die ontstaan is in de straten van New York.

Iedere dag worden er nieuwe bewegingen uitgevonden, waardoor Streetdance nooit verveelt.

Streetdance is een mix van hiphop, jazz en funk. Deze dansers kan je herkennen aan hun wijde kleding zodat ze makkelijker kunnen bewegen.

Breakdance

Jullie maken ook kennis met Breakdance.

Breakdance is een dans die bestaat uit drie onderdelen:

1. Footwork: waarbij het gaat om snelle pasjes op handen en voeten over de grond.
2. Toprocks: waarbij staand wordt gedanst.
3. Powermoves: dit zijn bewegingen die je ook ziet bij turnen waarbij vaak slechts met de handen en schouders de grond wordt aangeraakt zoals bijvoorbeeld de 'freeze'.

Anneke Hamelink



Jenna de Beule



Februari/maart: Fitkidz (locatie Sportcentrum Delta)



Bij Fitkidz doen we fitnessoefeningen zonder apparatuur.

We trainen onze buikspieren, armen en benen en je zult lekker moe worden. Dit doen we vooral door middel van circuittraining, dus we doen de oefeningen een paar keer achter elkaar.

We gebruiken ons eigen lichaamsgewicht, kleine gewichten en andere voorwerpen. Zwaar en snel, kort en krachtig. Spierkracht, uithoudingsvermogen en coördinatie worden getraind. Afwisselend met kleine wedstrijdjes en vooral leuk.

Ga de uitdaging aan en probeer het uit!



Trainer: Erik Wanders



Maart/april: tafeltennis

Tafeltennisvereniging SAR '72 biedt het snelste balspel ter wereld aan, namelijk tafeltennis!

Onze vereniging heeft ongeveer 25 jeugdspelers die op zowel recreatie-, competitie- als topsportniveau deze sport beoefenen. Vanaf groep 5 kan iedereen bij ons instromen. Elke maandag van 18:30 uur tot 19:30 uur mag de jeugd zich aanmelden op de lokatie Emmahal in Kloosterzande (Emmastraat 19a).

Je mag dit snelle balspel een paar maanden vrijblijvend aangaan. Daarna kunnen we zien of je op recreatief, competitie of topsport niveau aan de slag kan. Maar goed om te weten is dat we elk niveau belangrijk vinden, omdat juist plezier de belangrijkste factor is binnen onze vereniging.

Michel Schelfhout, de trainer van Sar '72 en de Schoolsportvereniging



Mei/juni: Circus



Jeugdcircus
Reinardi



Jeugdcircus Reinardi laat je zien wat circus is!

Wat ga je leren:

- Koorddansen
- Lopen op de grote rollende kogels
- Clownsstreken
- Acrobatentrucs
- Jongleren met Chinese bordjes, diabolo's en kegels
- Fietsen op een eenwieler
- En nog veel meer!



De lesgevers van Circus Reinardi zijn:
Magda en Ronny Wijsevelde



Juni/juli: mountainbiken

Vind je het leuk om te crossen? Schrijf je dan in voor mountainbiken!

Wat leer je allemaal?

Je leert hoe je je versnellingen moet gebruiken, bochten maken en technieken en houdingen waarmee je het beste door de modder, heuveltjes en plassen kunt rijden.

Waar is het?

Crossen: In het bos tegenover de school

Verzamelen: op de school in de gymzaal

Wat moet ik aan? Wat moet ik meenemen?

Kleding en schoenen die vies mag worden van de modder.
Een handdoek.

Trainer: Robbert de Moor van Sportcentrum Delta

