

## Promotie sporten examenprogramma

### Blok 1

#### Keuze 1

Sport: Voetbal  
Locatie: CVV Berkel  
Kosten: €0,-

We spelen een voetbaltoernooi, waarbij de wedstrijden verdeeld worden over drie weken. Naast dat het gewoon lekker is om een balletje te trappen zal ook echt wat te winnen zijn, waaronder een plaatsje in de Wolfert Lyceum geschiedenisboeken. Er zal fanatiek gespeeld worden, doe je mee?

#### Keuze 2

Sport: Tennis  
Locatie: TOGB tennis (verzamelen CVV Berkel)  
Kosten: €0,-

Ben jij al goed in tennis of wil je het gewoon een keertje proberen? Alle niveaus zijn welkom om een balletje te komen slaan. Afhankelijk van het aantal velden spelen we dubbelpartijen of enkelpartijen. Natuurlijk zo veel mogelijk op je eigen niveau, zodat het voor iedereen leuk is.

#### Keuze 3

Sport: La Crosse  
Locatie: CVV Berkel  
Kosten: €17,50

Lacrosse is een teamsport waarbij elke speler een stick draagt (crosse) met aan het uiteinde een netje, waarin hij/zij de bal houdt. De bedoeling van het spel is om de bal met behulp van de stick in het doel van de tegenstander te gooien. De sport is een mengeling van basketbal, american football, hurling, ijshockey en hockey. Het is dan ook een contactsport en het kan er soms hard aan toe gaan. Een super leuke, maar moeilijke sport die je écht een keer geprobeerd moet hebben!



#### **Keuze 4**

Sport: Beachvolleybal  
Locatie: HBR (verzamelen CVV Berkel)  
Kosten: €10,-

Hopelijk is de periode na de zomervakantie zonovergoten. Wat is er lekkerder dan een potje volleybal op het strand? Naja, geen echt strand natuurlijk, maar de beachvolleybalvelden van Volley2B, welke bij HBR naast de hockeyvelden liggen. Op je blote voeten in het zand een potje volleybal, wat een goed idee!

## **Blok 2**

#### **Keuze 1**

Sport: Tennis  
Locatie: TOGB tennis (verzamelen CVV Berkel)  
Kosten: €0,-

Ben jij al goed in tennis of wil je het gewoon een keertje proberen? Alle niveaus zijn welkom om een balletje te komen slaan. Afhankelijk van het aantal velden spelen we dubbelpartijen of enkelpartijen. Natuurlijk zo veel mogelijk op eigen niveau, zodat het voor iedereen leuk is.

#### **Keuze 2**

Sport: American Football  
Locatie: CVV Berkel  
Kosten: €6,-

Een snel spel American Football met alles wat erbij hoort. Je leert het spel met bijna alle officiële regels spelen. Uiteraard vanuit een veilige opbouw en met respect voor elkaar. Kan je tegen een stootje en ben je niet bang om vies te worden? Dan is dit jouw keuze!



#### **Keuze 3**

Sport: Skiën & snowboarden  
Locatie: Outdoor ski & fun  
Kosten: €52,50

Snowboarden of skiën helemaal jouw ding? Wil je het leren omdat je komende winter naar de sneeuw gaat? Of zit een wintersport er voor jou helaas niet in maar wil je wel graag een keer meemaken wat heel veel anderen zo geweldig vinden? Gewoon doen, je krijgt er geen spijt van! Iedereen krijgt les op zijn eigen niveau.

#### **Keuze 4**

Sport: Bootcamp  
Locatie: De Zijde  
Kosten: €25,-

Fit zijn is een heerlijk gevoel, je kan de hele wereld aan. Een strandlichaam waar iedereen jaloers op is. Ergens beginnen of verder gaan waar je mee bezig bent? Meld je aan voor de bootcamp! Het zal best een beetje spierpijn opleveren, maar na de les ben je trots op jezelf. Elke week voel je dat je fitter wordt.

## **Blok 3**

#### **Keuze 1**

Sport: Basketbal  
Locatie: De Zijde  
Kosten: €0,-

We spelen alleen maar basketbalwedstrijden. We maken er een toernooi van. Hartstikke leuk en laagdrempelig. Basketbal is een sport voor iedereen.

#### **Keuze 2**

Sport: Boksen (fitness)  
Locatie: Healthcenter Lansingerland Basic  
Kosten: €9,-

Handschoenen aan, en get ready to rumble! Onder begeleiding van een echte bokskoach oefen je bokstechnieken en fitheid terwijl je (met discipline) stoot combinaties oefent bij elkaar. Met behulp van bokszakken en fitoefeningen voor het beenwerk geniet je van een complete training. Je werkt aan je uithoudingsvermogen.

#### **Keuze 3**

Sport: Fitness  
Locatie: Healthcenter Lansingerland Basic  
Kosten: €9,-

Toesteltraining waar je samen met een sportmaatje een schema doorloopt. Dit kan je eigen schema zijn of een doelgericht schema die de sportschool voor je opstelt. Training voor kracht en conditie op elk niveau.

#### **Keuze 4**

Sport: CrossFitness  
Locatie: Healthcenter Lansingerland Basic  
Kosten: €9,-

Een training met functionele oefeningen en veel vrije gewichten. Kracht en uithoudingsvermogen. Dit is een training in een groep met een coach. We passen het niveau van CrossFitness voor iedereen aan zodat ook beginnende sporters mee kunnen doen.

### **Keuze 5**

Sport: Buitensport  
Locatie: Outdoor Valley  
Kosten: €30,-

Mountainbiken, survivallen en klimmen. De drie sporten die je bij Outdoor Valley gaat doen. Ontdek je eigen grenzen en daag jezelf uit. Lekker in de buitenlucht een hoop lol hebben met elkaar. Buitensport zorgt elk schooljaar voor een hoop mooie momenten en leuke herinneringen.

### **Keuze 6**

Sport: Yoga  
Locatie: De Zijde  
Kosten: €15,-

Word je gek van alle prestatiedruk op school? Yoga, dat helpt je ontspannen. Alle yogahoudingen hebben als doel de organen, de klieren, de gewrichten, het zenuwstelsel, de bloedvaten, het evenwicht, etc. beter te laten functioneren. Tijdens de yogahoudingen, rek, strek en span je allerlei spieren. De houdingen zorgen voor een verbeterde doorbloeding van het hele lichaam. De yogahoudingen helpen je om bewust en diep te ontspannen. Yoga heeft een diepe doorwerking op het energiesysteem en zenuwstelsel, het lichaam krijgt de kans om te ontspannen, te herstellen en op te laden. Door yoga zul je je niet alleen lichamelijk fitter voelen, maar het kan je ook mentaal en emotioneel meer energie en ruimte geven.

## **Blok 4**

### **Keuze 1**

Sport: Volleybal  
Locatie: De Zijde  
Kosten: €0,-

Hou je van teamsporten en is spelen met een bal helemaal jouw ding? Dit blok is er volleybal! Ook bij deze spelsport alleen maar partijtjes en toernooien. Lekker veel spelen!

### **Keuze 2**

Sport: Kickboksen  
Locatie: De Zijde  
Kosten: €12,50

In tegenstelling tot boksen in de sportschool wordt deze les gegeven door een echte kickbokser. Iemand met wie je geen ruzie wil maken! Een intensieve boksles waarbij sparren ook mag! Zeker met de docent die les komt geven! Het zijn hele gave lessen!

### **Keuze 3**

Sport: CrossFitness  
Locatie: Healthcenter Lansingerland Basic  
Kosten: €9,-

Training met functionele oefeningen en veel vrije gewichten. Kracht en uithoudingsvermogen. Dit is een training in een groep met een coach. We passen het niveau van CrossFitness voor iedereen aan zodat ook beginnende sporters mee kunnen doen.

### **Keuze 4**

Sport: Dance (fitness)  
Locatie: Healthcenter Lansingerland Basic  
Kosten: €9,-

Hiphop, salsa, van alles wat! Just dance! Samen met een ervaren 'dansjuf' gaan we lekker swingen. Een paar zweetdruppels op je hoofd voelen door te dansen, dat klinkt goed! Naast een het krijgen van een goede conditie leer je ook verschillende danstechnieken. Leuk voor iedereen ook als je geen danservaring hebt of een jongen bent!

### **Keuze 5**

Sport: Fitness  
Locatie: Healthcenter Lansingerland Basic  
Kosten: €9,-

Toesteltraining waar je samen met een sportmaatje een schema doorloopt. Dit kan je eigen schema zijn of een doelgericht schema die de sportschool voor je opstelt. Training voor kracht en conditie op elk niveau.

## **Blok 5**

### **Keuze 1**

Sport: Badminton  
Locatie: De Zijde  
Kosten: €0,-

Pak je racket en gaan! We spelen alleen partijtjes, geen oefeningen, want na al die jaren zijn we het "campingbadmintonniveau" ontgroeid! Tijd voor serieuze zaken! Tegen welk tweetal neem jij het in een dubbelspel op met je maatje?

### **Keuze 2**

Sport: Tafeltennis  
Locatie: TOGB Tafeltennis  
Kosten: €7,50

Iedereen heeft wel eens tafeltennis gespeeld. Waarschijnlijk in de kantine van een sportvereniging of (daar is 'ie weer!) op de camping! Maar wist je dat het ook een echte sport is? Je hoeft geen Aziaat te zijn om een kei te zijn in tafeltennis. Wil jij weten hoe het in "het echie" gaat? Doe dan mee!

### **Keuze 3**

Sport: Pilates (fitness)  
Locatie: Healthcenter Lansingerland Basic  
Kosten: €9,-

Pilates is een trainingmethode waarbij houding, stabiliteit, coördinatie, ademhaling en focus op lichaam en geest het uitgangspunt is. Het is een effectieve workout die spiergroepen tegelijk versterkt en rekt om een evenwichtig en soepel lichaam te krijgen.

### **Keuze 4**

Sport: Fitness  
Locatie: Healthcenter Lansingerland Basic  
Kosten: €9,-

Toesteltraining waar je samen met een sportmaatje een schema doorloopt. Dit kan je eigen schema zijn of een doelgericht schema die de sportschool voor je opstelt. Training voor kracht en conditie op elk niveau.

### **Keuze 5**

Sport: CrossFitness  
Locatie: Healthcenter Lansingerland Basic  
Kosten: €9,-

Training met functionele oefeningen en veel vrije gewichten. Kracht en uithoudingsvermogen. Dit is een training in een groep met een coach. We passen het niveau van CrossFitness voor iedereen aan zodat ook beginnende sporters mee kunnen doen.

### **Keuze 6**

Sport: Burner Games  
Locatie: De Zijde  
Kosten: €0,-

Vond jij de spelletjes van de gymlessen altijd super leuk? Ben jij king of queen van de trefbal- en tikspelletjes, dan zijn deze lessen helemaal jouw ding! Korte en intensieve spelletjes waar je je helemaal in uit kan leven! Echt een feestje!

### **De aller aller allerlaatste gymles**

In de aller aller allerlaatste gymles kan je een gave workshop kiezen. Wat deze workshops precies zijn houden we nog even geheim. Als het zover is, maken we de keuzes bekend en kan je kiezen wat je in je aller aller allerlaatste gymles op het Wolfert Lyceum wil gaan doen.