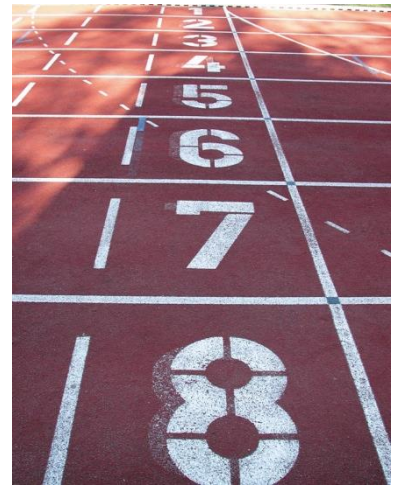


Doelgroep :

LO 1^{ste} / 2^{de} / 3^{de} graad
SO 1^{ste} / 2^{de} / 3^{de} graad & Volw.

Deelnemers : min.12 / max.24
Duur per groepssessie : 2 x 1.15 u

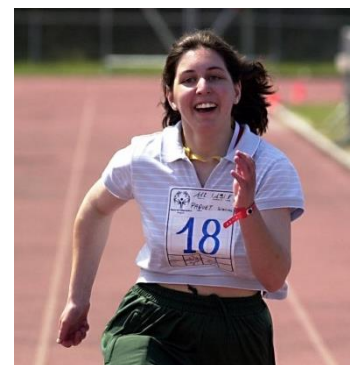


Concept :

Schiet eens uit je startblokken en maak kennis met de takken van de atletiek. Volgende items kunnen aan bod komen: speerwerpen, discuswerpen, kogelstoten, hoog- en verspringen, spurten en aflossingsloop, hordenlopen.

Wat meebrengen :

Sportieve kledij, loopschoenen, regenkledij, douchegerief, handdoek.



Doelgroep :

LO 2^{de} / 3^{de} graad
SO 1^{ste} / 2^{de} / 3^{de} graad & Volw.

Deelnemers : min.10 / max.24

Duur per groepssessie : 2 x 1.15 u

**Concept :**

Maak kennis met de basistechnieken van het baseball. Slag-, werp en vangtechnieken worden je aangeleerd. Een slag met de bat en dan spurten van honk naar honk, lukt de homerun? Kom het testen. Na deze sessie heeft het baseball geen geheimen meer voor jou!

Wat meebrengen :

Sportieve kledij, sportschoenen, regenkledij, douchegeïerief, handdoek.



Doelgroep :

LO 3^{de} graad
 SO 1^{ste} / 2^{de} / 3^{de} graad & Volw.

Deelnemers : min.12 / max.24

Duur per groepssessie : 2 x 1.15 u

**Concept :**

De boog kan niet altijd gespannen zijn of toch? Plaatsen van de pijl, aantrekken, trekken, ankeren, spannen, mikken, lossen, narichten en daar vliegt de pijl richting doel. Voor de Robin Hoods onder jullie.

Wat meebrengen :

Sportieve kledij, buitenschoeisel, regenkledij.



Doelgroep :LO 2^{de} / 3^{de} graadSO 1^{ste} / 2^{de} / 3^{de} graad & Volw.**Deelnemers :** min.10 / max.24**Duur per groepssessie :** 2 x 1.15 u**Concept :**

Maak kennis met de basistechnieken van het frisbee. Leer de knepen van de werptechnieken, backhand, forehand, upside down. Haal je tactiek boven voor het ultimate frisbee. Een sport voor jong en oud.

Wat meebrengen :

Sportieve kledij, sportschoenen, regenkledij, douchegeierief, handdoek.



Doelgroep :LO 1^{ste} / 2^{de} / 3^{de} graadSO 1^{ste} / 2^{de} / 3^{de} graad & Volw.**Deelnemers :** min.10 / max.24**Duur per groepssessie :** 2 x 1.15 u**Concept :**

Maak kennis met de basistechnieken van het hockey of het unihoc. Bedoeling van het spel is dat de spelers pogen met een stick, via onderling samenspel, een puck of bal in het doel te slaan. De uitleg gebeurt onder de vorm van spelsituaties.

Wat meebrengen :

Sportieve kledij, sportschoenen, regenkledij, douchegeierief, handdoek.



Doelgroep :

LO 2^{de} / 3^{de} graad
SO 1^{ste} / 2^{de} / 3^{de} graad & Volw.

Deelnemers : min.10 / max.24
Duur per groepssessie : 2 x 1.15 u



Concept :

Samenspel, aanvallen en verdedigen, het zijn de basisingrediënten voor het korfbal. Je maakt kennis met de basistechnieken en het spel op een speelse en sportieve manier.

Wat meebrengen :

Sportieve kledij, sportschoenen, regenkledij, douchegeïerief, handdoek.

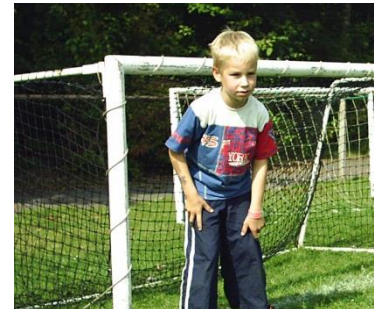


Doelgroep :LO 1^{ste} / 2^{de} / 3^{de} graadSO 1^{ste} / 2^{de} / 3^{de} graad & Volw.**Deelnemers :** min.10 / max.24**Duur per groepssessie :** 2 x 1.15 u**Concept :**

Met deze sportieve cocktail van volleyballen, basketballen, voetballen, handballen enz. maak je kennis met verschillende balsporten. Balvaardigheid en samenspel staan voorop in de gegeven spelvormen. Aangepast aanbod voor verschillende leeftijden.

Wat meebrengen :

Sportieve kledij, sportschoenen, regenkledij douchegerief, handdoek.



Doelgroep :LO 2^{de} / 3^{de} graadSO 1^{ste} / 2^{de} / 3^{de} graad & Volw.**Deelnemers :** min.10 / max.24**Duur per groepssessie :** 2 x 1.15 u**Concept :**

Klinken de woorden passes, place kick, hold, mark, drop kick, tackle, ruck, scrum, line out en maul je als chinees in de oren? Geen nood, tijdens deze sportdag geraak je met al deze termen vertrouwd! Ook een partijtje tagrugby hoort tot de mogelijkheden.

Wat meebrengen :

Sportieve kledij, sportschoenen, regenkledij, douchegeïerief, handdoek, reservekledij.

