

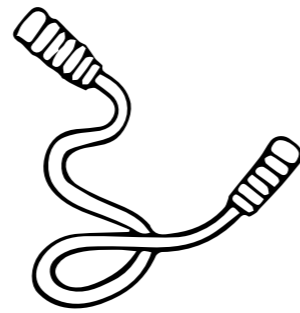


Doe boek

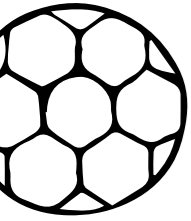
Positief
COACHEN
GORINCHEM

Ik en mijn Sportplezier

Dit boek is van:



Beste sportliefhebbers!



Het sporten ligt stil vanwege het coronavirus. Hoe kun je nu toch met je sport bezig zijn? Dit creatieve doe-boek staat vol met spelletjes en opdrachten over sport die jouw sport nóg leuker maken. Schrijf, teken, puzzel, lees, knip en plak. En vergroot je sportplezier!

Daarnaast leer je over concentreren, positief denken en ontspannen. Handig voor als er straks weer wedstrijden zijn en je je een keer zenuwachtig of gespannen voelt. Of voor deze tijd als je je zorgen maakt over het coronavirus.

Het boek heeft 19 spellen en opdrachten. Je mag helemaal zelf bedenken hoe je in het boek werkt. Doe het in je eigen tempo. Kies die oefening waar je op dat moment zin in hebt.

Deel het boek gerust met je teamgenootjes of klasgenootjes. Je trainer vindt het vast ook leuk om te zien wat je ervan hebt gemaakt.

Ik heb dit boek met plezier voor jou gemaakt. Ik hoop dat jij er ook plezier aan beleeft.

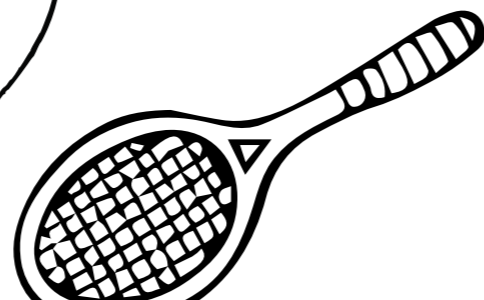
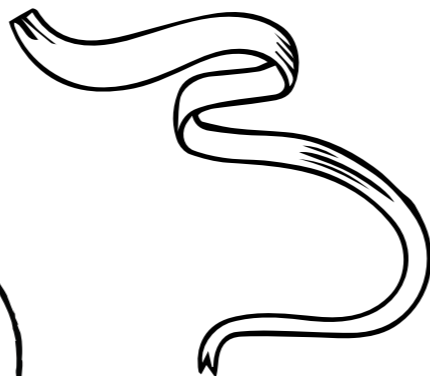
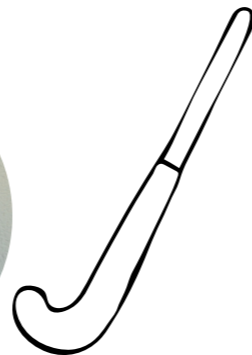
Anouk van den Berg

SPORTPSYCHOLOOG VSPN®
www.mooost.nl



Voor alle sporters van 8 tot 12 jaar.
Ben je jonger, doe het samen.

Het is natuurlijk ook belangrijk en leuk om te blijven bewegen. Doe daarom naast de opdrachten uit dit boek ook oefeningen waarbij je in beweging komt. Ga lekker naar buiten. Neem een bal mee. Of een springtouw. Of een step. **Kijk op het youtube kanaal van Gorkum tv en volg allerlei toffe Gorkumse Sport Challenges!**



STER-KWALITEITEN

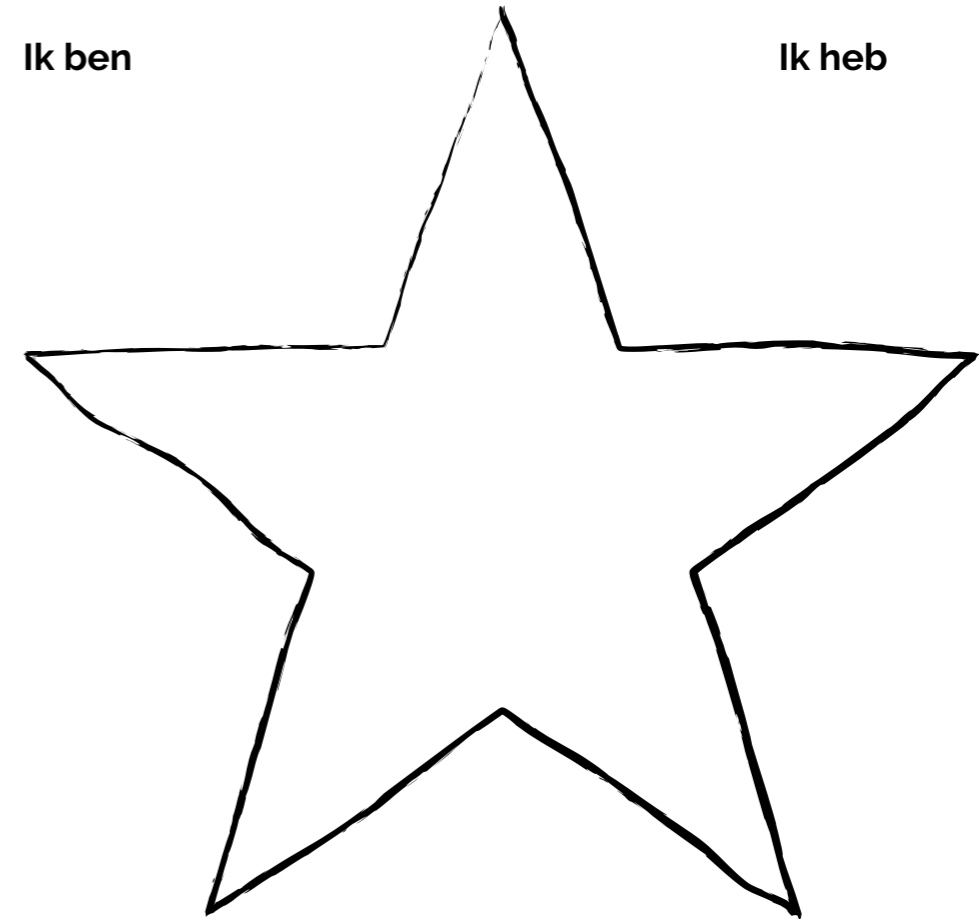
Het is heel handig als sporter als je weet wat je kwaliteiten zijn. Kwaliteiten zijn de dingen waar je heel goed in bent. Die soms wel vanzelf lijken te gaan. Met het kennen van je kwaliteiten groeit je zelfvertrouwen. Verder versla je met je kwaliteiten je tegenstanders. Ook is het erg leuk om je kwaliteiten te trainen. Zo wordt je er nóg beter in.

Schrijf in de ster hieronder je naam. Eromheen schrijf je je kwaliteiten. Een kwaliteit begint altijd met:

- ik ben ... (snel, lenig, een doorzetter, geduldig)
- ik heb ... (een goede traptechniek/service, spelinzicht, zelfvertrouwen)
- ik kan ... (een strakke voorzet geven, mij goed concentreren, de trainer helpen met opruimen)

Ik ben

Ik heb



Ik kan

MIJN HELD

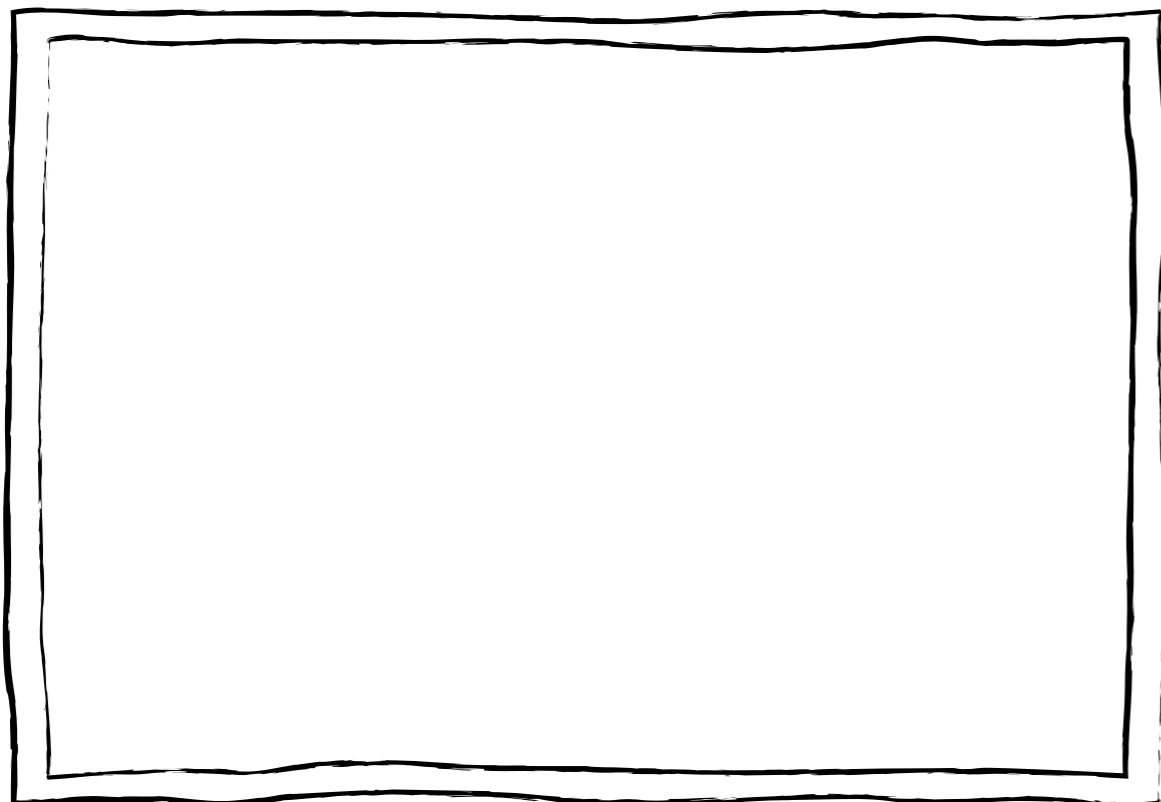
We kennen allemaal wel iemand die we bewonderen. Of graag een keer zouden willen zijn. Voor sporters is dat vaak de beste uit hun sport. Voetballer Virgil van Dijk, tennisser Roger Federer, atlete Dafne Schippers.

● **Wie is jouw sportheld?**

● **Wat is er zo speciaal aan hem of haar?**

● **Welke eigenschappen of kwaliteiten van hem of haar zou jij (wat meer) willen hebben?**

Plak hieronder een foto van je held. Door naar de foto te kijken of aan je held te denken voel je je sterker en zekerder.



1. Doe bij een volgende training je held eens na. Maak je acties zoals hij of zij doet.
2. Wanneer je in een lastige situatie zit, bedenk dan hoe je held dit probleem zou aanpakken. En doe zoals hij of zij.

WOORDZOEKER

Ga opzoek naar de volgende woorden. Ze staan zowel horizontaal, verticaal als diagonaal in het vak. Streep de woorden door in de lijst. De overgebleven letters in het vak vormen de oplossing. Het is de naam van een sportclub. Met 9 letters.

ATLETIEK	MAT	STRAFSCHOP
BAL	NET	STICK
BASKETBAL	PENALTY	TRAININGSPAK
DOELPUNT	PUK	VELD
ELFTAL	RACKET	WIELRENNEN
FIETS	RUGBY	YOGA
GOAL	SET	ZWEMMEN
JOGGEN	STADION	

K U P F D L L Y V R L
 N R E O A O T A A E R
 E U O O H L E C T A L
 N G G L A C K L I F E
 N B N N A E S N P G L
 R P K B M N T O A A N
 L Y O C G M J E D R T
 E O L S I S E I K E T
 I G P A E T O W I S E
 W A Y T B N S F Z N A
 K E I T E L T A M A T


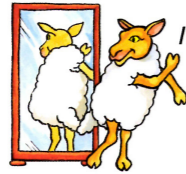




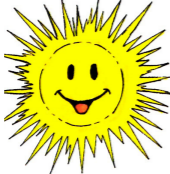
OPLOSSING: _____

EIGENWIJSJES

Eigenwijsjes zijn kaartjes met een positieve zin of spreuk. Ze helpen je positief te denken op een eigen en wijze manier. Ze geven je zelfvertrouwen en plezier.

Je kunt een kaartje kiezen aan het begin van de dag. Die zin past voor die dag perfect bij jou. Je kunt een kaartje kiezen wanneer je wat extra steun nodig hebt. Bijvoorbeeld als je je onzeker voelt. Of iets spannends moet doen. De zin op je kaartje geeft jou kracht voor dat moment.

De woorden op het kaartje hou je in gedachten. Het plaatje helpt bij het onthouden.

 <p><i>Ik ben trots op mezelf!</i></p>	 <p><i>Ik ben precies goed zoals ik ben!</i></p>	 <p><i>Ik doe het met plezier!</i></p>
 <p><i>Ik ben sterk!</i></p>	 <p><i>Ik leer ook van moeilijke dingen!</i></p>	 <p><i>Ik kom voor mezelf op!</i></p>
 <p><i>Ik kan altijd opnieuw beginnen!</i></p>	 <p><i>Ik denk positief!</i></p>	 <p><i>Ik mag om hulp vragen!</i></p>
 <p><i>Ik kan het!</i></p>	 <p><i>Ik mag fouten maken!</i></p>	 <p><i>Ik zet door!</i></p>

INTERVIEW JE TRAINER

Je trainer zie je nu minder of helemaal niet. Normaal gesproken wel een paar keer per week. Hoe goed ken jij je trainer eigenlijk? Wat is zijn/haar lievelingseten? Heeft hij/zij kinderen? Waar is hij/zij bang voor? En wat vindt hij/zij het leukste aan trainer zijn? Wat zou jij over je trainer willen weten? Schrijf je vragen hieronder op.

Vragen:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Kan je nog meer vragen bedenken? Geen probleem! Pak er nog een ander papier bij. Schrijf zoveel vragen op als je wilt.

Heb je al je vragen opgeschreven? Dan is het tijd om de antwoorden te verzamelen. Een echt interview is nu lastig. We moeten afstand houden tot elkaar. Je zult je trainer waarschijnlijk ook niet zien. Maar er zijn heel veel andere manieren. Je kan de vragen in een mail zetten. Een app sturen. Of een video opnemen waarin je via de camera tegen je trainer praat. Vraag een video met de antwoorden terug. Misschien kan jij nog een andere manier bedenken om je trainer te interviewen.

IK ZIE IK ZIE WAT JIJ NIET ZIET

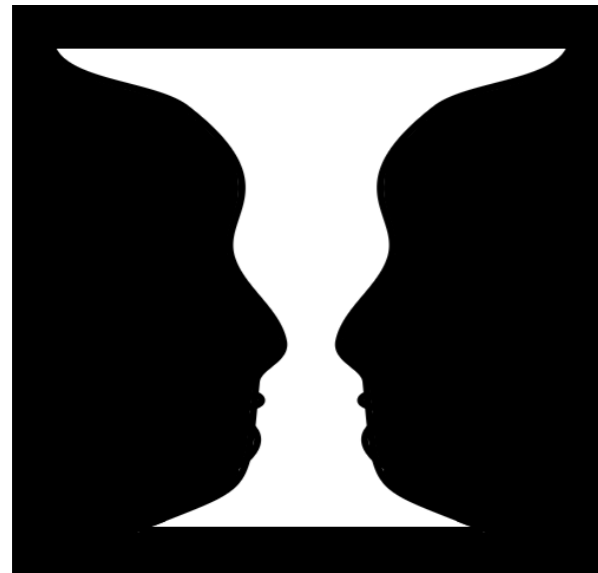
In elk plaatje zitten steeds twee figuren verstopt. Kan jij ze ontdekken?



1.



2.



3.

Het grappige is dat je de figuren nooit allebei tegelijkertijd kunt zien. Je ziet of de één of de ander. Zo werkt het ook tijdens het sporten. Je ziet of de bal of de tegenstander. Je aandacht is bij het publiek of bij de stand. Waar richt jij je aandacht op in een wedstrijd?

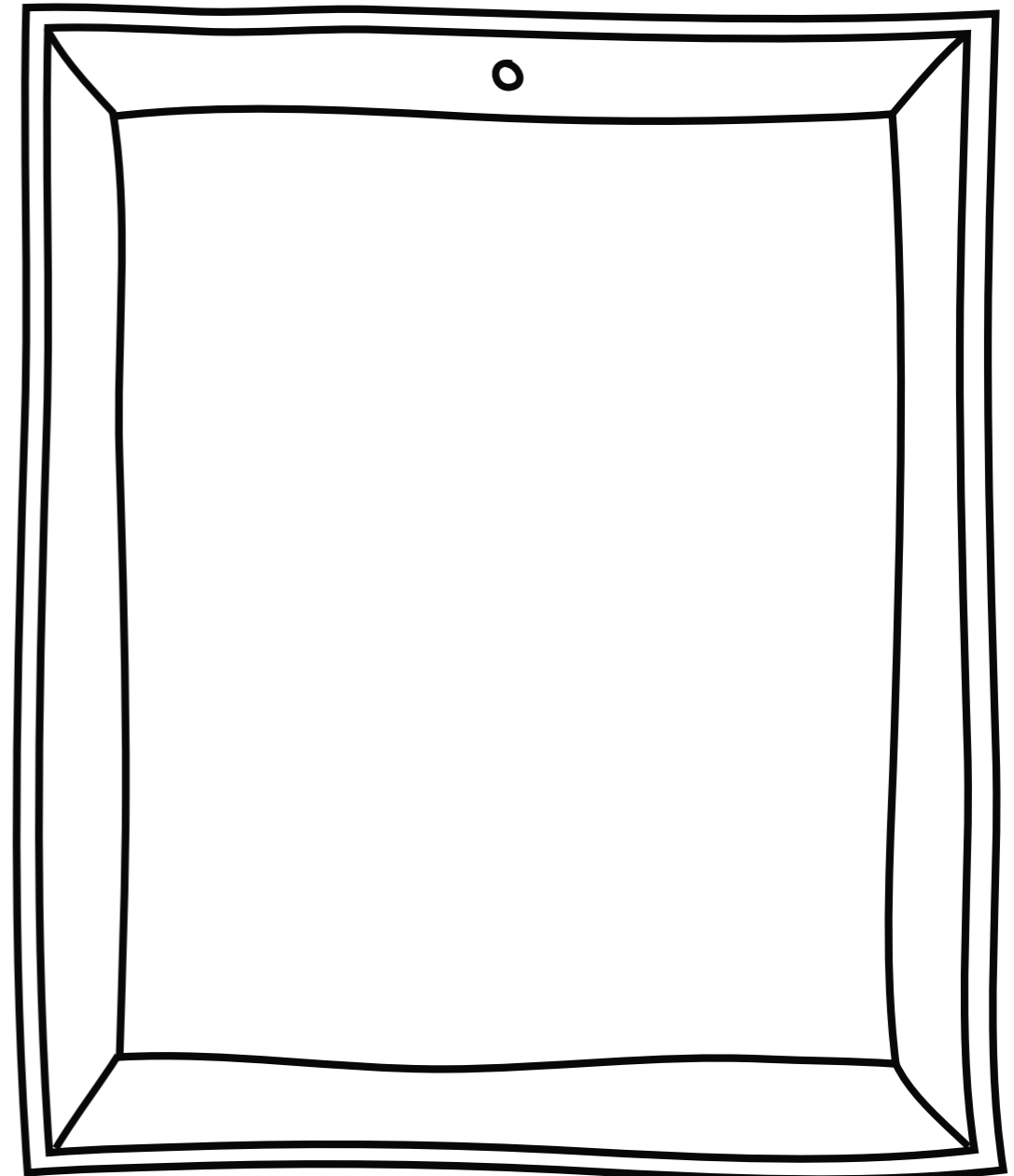
Oplossing:
1. een oude vrouw en een jonge vrouw
2. een eskimo en een indiaan
3. een kandelaar/vaas en twee gezichten

VIER JE SUCCES

Als je ergens plezier van krijgt in de sport is het van succes. Het is belangrijk om je successen te vieren. Zo hou je het plezier langer vast. En blijf je je succes langer herinneren. Kleine succesjes vier je klein met bijvoorbeeld een overwinningsdans of het kijken naar een filmpje van je favoriete vlogger. Grote successen vier je groot met bijvoorbeeld slingers, ballonnen en confetti, iets lekkers eten of het kopen van iets wat je al heel lang wilt hebben.

Wat is eigenlijk succes? Een gewonnen wedstrijd of een mooi punt natuurlijk. Maar ook als je iets nieuws hebt geleerd, je jezelf hebt verbeterd of iets voor het eerst hebt gedurfd.

- Teken of schrijf hieronder hoe jij je successen wilt vieren.

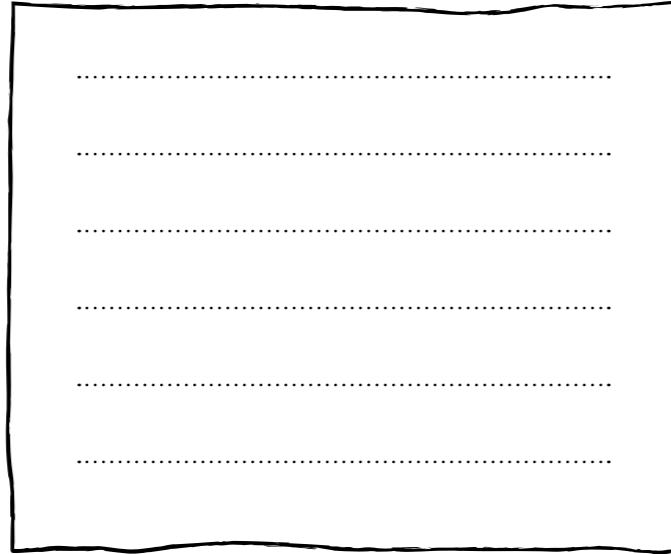


MIJN SUPPORTERS

Sporten wordt nóg leuker met supporters. Mensen die je aanmoedigen. Voor je klappen en juichen. Naar je luisteren En je troosten.

- **Wie zijn jouw supporters?**

Je vader, moeder, opa, oma, broertje, zus, vriend, vriendin, buurvrouw, oom, trainer of juf? Schrijf hiernaast hun namen op.



Je supporters kunnen je het beste helpen als ze weten wat je fijn vindt. Wat wil je dat ze zeggen en doen rondom een wedstrijd? Na winst? Na verlies? Hoe kunnen ze je het beste aanmoedigen als je het moeilijk hebt?

- **Schrijf op hoe jij wil dat je supporters je ondersteunen.**



Nu moeten je supporters nog weten wat je bij de vraag hierboven hebt opgeschreven. Je kan het ze vertellen. Of je laat ze deze bladzijde lezen. Zo weten ze wat jij nodig hebt. En krijg je de beste hulp bij het sporten.

JE EIGEN CHEERLEADER

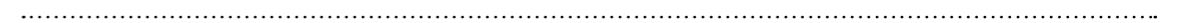
Naast de mensen in je omgeving die jouw supporter zijn, heb je nog een hele grote supporter. Dat ben je zelf. Het is belangrijk om jezelf aan te moedigen als het even tegenzit bij het sporten. Bijvoorbeeld na een gemiste kans, na weer een fout, bij een blessure of als de trainer je op de bank zet. In zulke situaties lijkt het vaak makkelijker om negatief te denken:



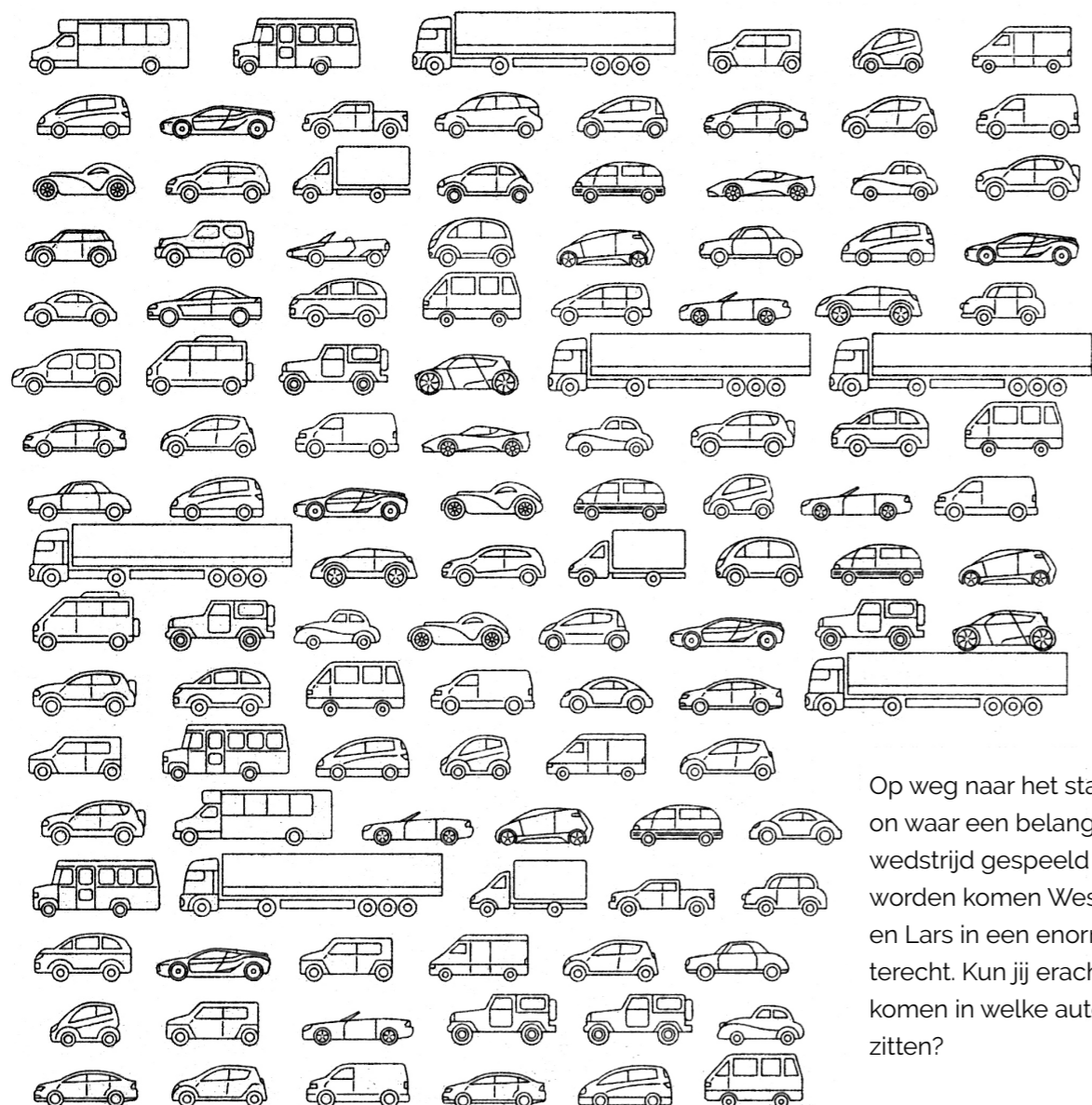
Als het tegenzit kun je het beste de cheerleader in jou het woord geven. Hij of zij ziet het helemaal in je zitten, hoe moeilijk of lastig de situatie ook is.



- **Wat kan je tegen jezelf zeggen als het tegenzit?**



WAT EEN FILE



Op weg naar het stadion waar een belangrijke wedstrijd gespeeld gaat worden komen Wessel en Lars in een enorme file terecht. Kun jij erachter komen in welke auto ze zitten?

- In de rij waarin Wessel en Lars staan, staat geen vrachtauto
- Er staat wel een cabrio in hun rij
- Wessel en Lars staan niet achteraan een rij
- Ze staan ook niet vooraan
- De meest nabije schoolbus is minstens drie rijen van hen vandaan
- Er staan minstens vier auto's voor hen
- De auto achter Wessel en Lars is duidelijk lager dan die van hen
- Er staan minder dan drie auto's achter hen
- Er staat geen cabrio naast hen

Oplissing: Wessel en Lars staan in de vierde rij van boven, de tweede auto rechts.

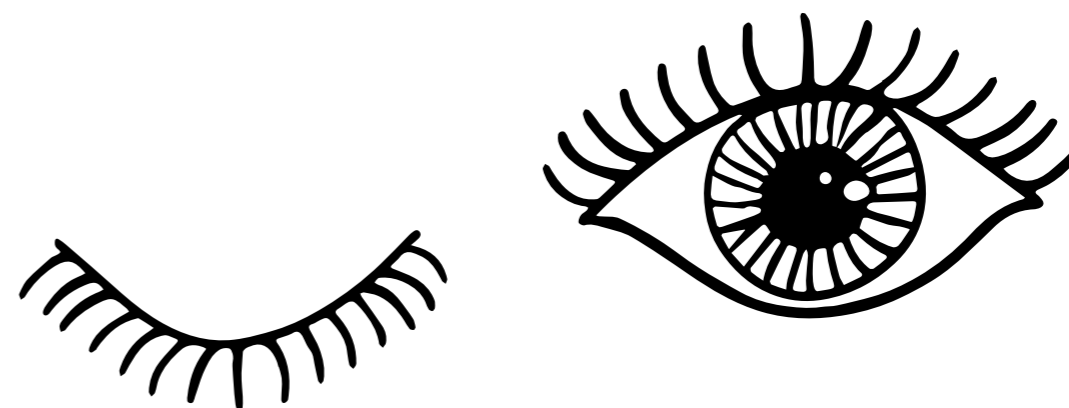
ZIE HET VOOR JE

De sport ligt stil in Nederland. Er zijn op dit moment geen trainingen. Je speelt geen wedstrijden. In gedachten kun je nog wél sporten. Je kan je voorstellen dat je op het veld of de baan staat en aan het sporten bent. Dit heet verbeelden.

Tijdens het verbeelden zit je in een gemakkelijke stoel. Je hebt je ogen dicht.

Denk terug aan een training of wedstrijd waarin je een prachtig punt scoorde. Of een mooie actie maakte. Probeer de situatie zo levendig mogelijk op te roepen.

- **Waar ben je?** Zie je sportomgeving voor je.
- **Wat zie je?** Bijvoorbeeld de bal, het veld, reclameborden, medespelers, tegenstanders enz.
- **Wat hoor je?** Bijvoorbeeld het geluid van balcontact, de wind, je schoenen op het veld.
- **Wat ruik je?** Bijvoorbeeld gras, de zweetlucht in de hal, je sportkleding.
- **Wat voel je?** Bijvoorbeeld een racket, stick of bal in je handen. Het bewegen van je armen en benen. Heb je het warm of koud?
- **Je reactie op het prachtige punt of de mooie actie.** Balde je je vuist? Riep je Yess! Keek je heel blij?



Het verbeelden van een prachtig gescoord punt of mooie actie geeft een goed gevoel. En het doet meer. Je hersenen slaan het gevoel van een goede uitvoering op. Als je straks weer echt een wedstrijd speelt, heb je een grotere kans dat je nog een keer zo'n mooi punt scoort of goede actie maakt. Daarvoor moet je wel oefenen met verbeelden en deze opdracht vaker doen.

HOCUS POCUS FOCUS

Sporters die zich goed kunnen concentreren presteren beter. Daardoor hebben ze meer plezier in hun sport. Met het volgende spel oefen je in concentreren.

Het veld hieronder heeft 100 vakjes met de getallen 00 tot en met 99.

- **Stap 1:** pak een pen en een timer of kookwekker
- **Stap 2:** kies een begingetal
- **Stap 3:** zet de timer op 45 seconden
- **Stap 4:** streep op volgorde de getallen door, beginnend bij je begingetal (Zoek als eerste je begingetal, bijvoorbeeld 20. Gevonden? Streep hem door. Daarna zoek je getal 21. Zie je 22 of 23? Pech! Je mag die nog niet doorstrepen. Eerst 21.)
- **Stap 5:** als de timer gaat stop je met zoeken en strepen
- **Stap 6:** tel hoeveel streepjes je hebt gezet

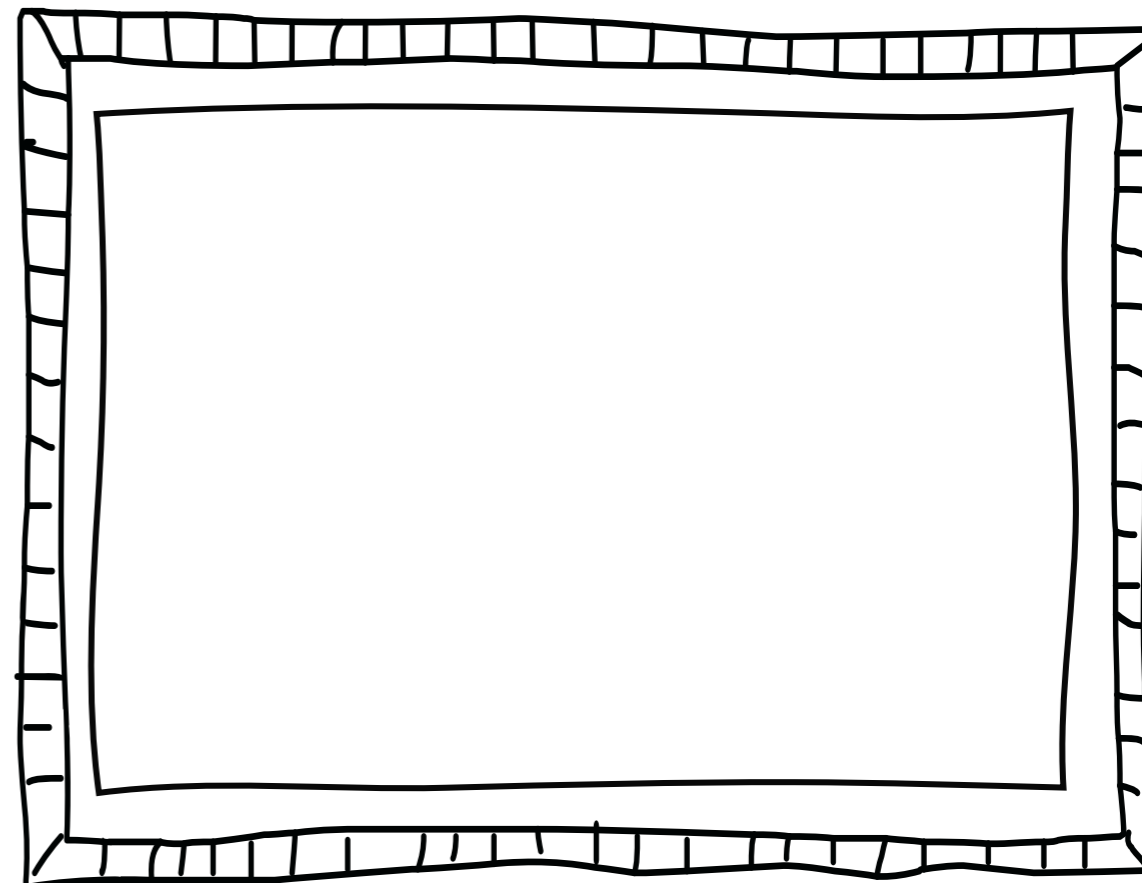
84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

Daag jezelf uit! Doe het spel nog eens met een ander begingetal. Kun je meer streepjes halen? Daag jezelf uit! Doe het spel nog eens in een drukke omgeving. Of laat iemand je afleiden. Natuurlijk weer met een nieuw begingetal.

MIJN FOTO MOMENT

Je maakt vast veel foto's. Of je ouders maken die. Wat is de mooiste, grappigste of leukste foto van jou tijdens het sporten?

Print hem uit en plak hem hieronder op. Een moment om nog eens aan terug te denken.



TOP-TUNES

Het is leuk om op muziek te sporten. Op je lievelingsnummer kun je het soms net wat langer volhouden. Daarnaast kan muziek je in een bepaalde stemming brengen. Het kan je kalmeren en tot rust brengen of juist oppeppen en je energie geven. Het is belangrijk dat het nummer bij jou en het moment past.

- **Wat zijn je favoriete liedjes voor tijdens het sporten?**
- **Met welk gevoel wil jij aan een wedstrijd beginnen? Blij, sterk, vrij, vol zelfvertrouwen. Welke nummers geven jou dit gevoel?**

Zoek je "top-tunes" op en maak je eigen afspeellijst, bijvoorbeeld op Spotify. Zo kun je je straks optimaal voorbereiden op je wedstrijden. Tot het zover is kun je nu alvast lekker swingen!

MIJN IDEALE TRAINING

Stel je voor dat je voor één keer zou mogen bepalen hoe je sporttraining eruit zou zien.

In welke omgeving vindt de training plaats?

Hoe lang duurt hij?

Wie doen er mee?

Wat wil je leren?

Welke oefeningen en opdrachten doe je?

Schrijf hieronder op hoe je ideale training eruit ziet. Alles mag en alles kan!

Laat het ingevulde papier aan je trainer zien als je straks weer mag trainen. Misschien breng je hem of haar op ideeën. En neemt hij of zij er iets van over.

A large rectangular box with a hand-drawn black border, containing ten horizontal dotted lines for writing.

SPAGHETTI BENEN

Soepel bewegen met gespannen spieren is lastig. Met stijve armen en benen kun je niet goed presteren op het sportveld. Belangrijk dus dat je je spieren kan ontspannen als je merkt dat ze stijf zijn. Daar is de volgende oefening voor.

Ga op de bank of je bed liggen. Je mag ook in een gemakkelijke stoel zitten.

- Wiebel met je tenen. Stop met wiebelen. Laat je tenen zacht en warm worden, net zoals warme, gekookte spaghetti op je bord.
- Schud je benen. Stop met schudden. Laat je benen zacht en warm worden, net zoals warme, gekookte spaghetti op je bord.
- Beweeg je vingers. Stop met bewegen. Laat je vingers zacht en warm worden, net zoals warme, gekookte spaghetti op je bord.
- Schud met je armen. Stop met schudden. Laat je armen zacht en warm worden, net zoals warme, gekookte spaghetti op je bord.
- Trek je schouders op naar je oren. Stop. Laat de spieren in je schouders en nek zacht en warm worden, net zoals warme, gekookte spaghetti op je bord.
- Kijk zo boos als je kan. Kijk weer normaal. Laat alle spieren in je gezicht zacht en warm worden, net zoals warme, gekookte spaghetti op je bord.

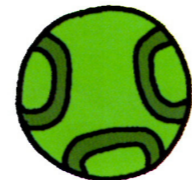
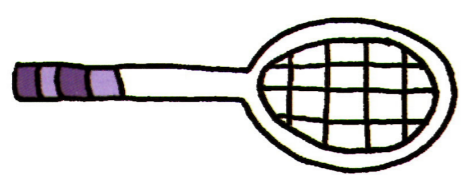
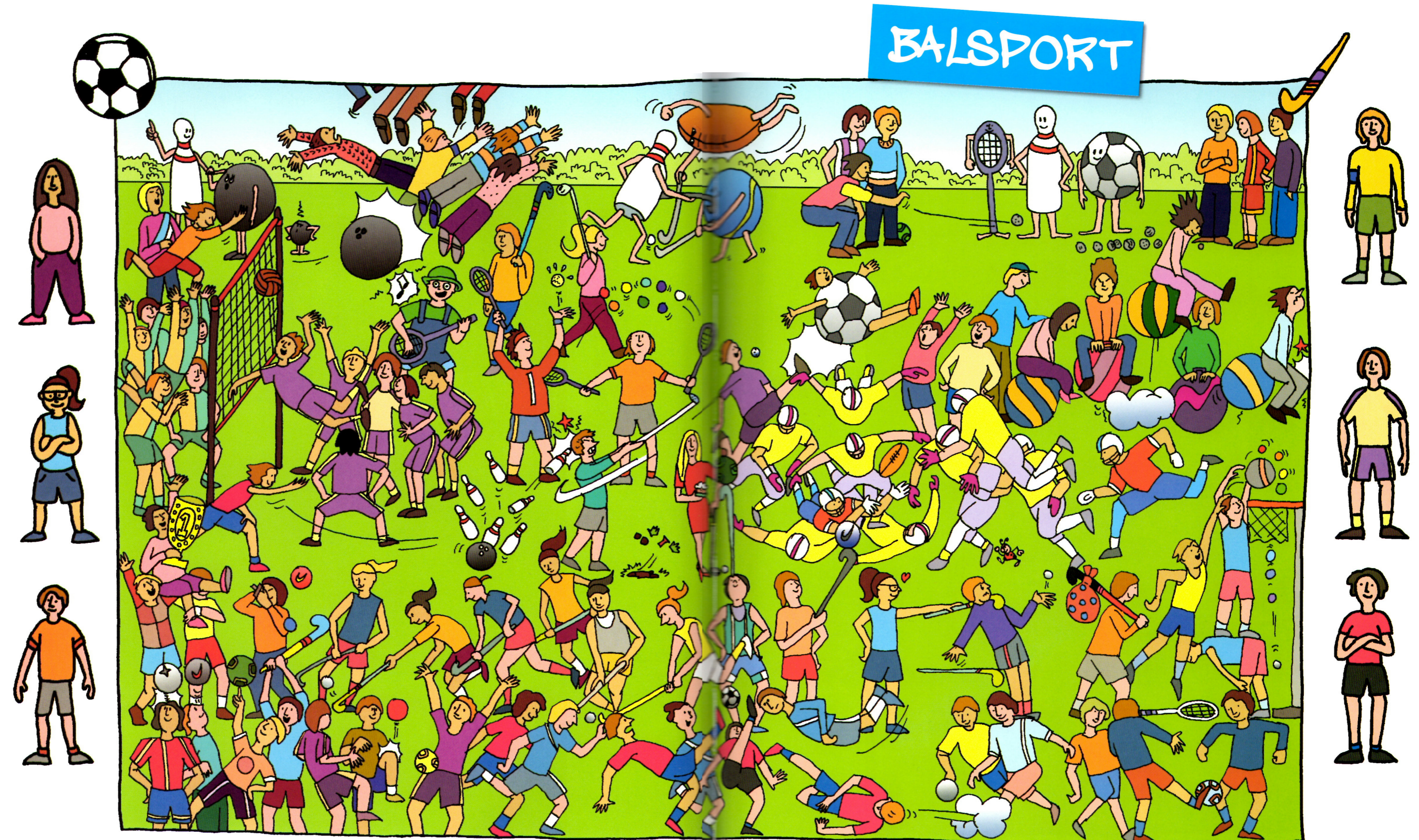
Je hele lichaam is nu ontspannen.



ZOEKPLAAT

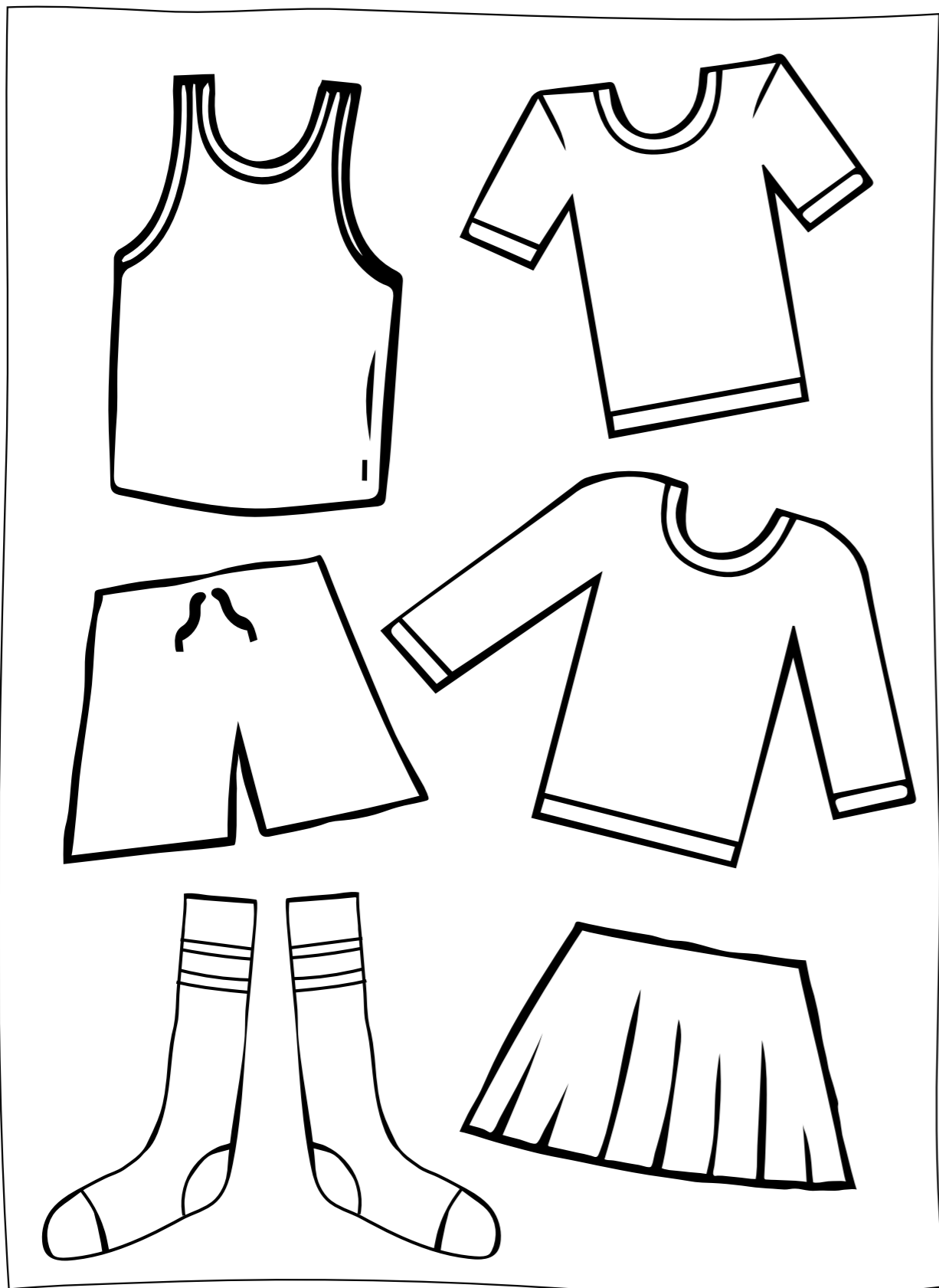
Ga op zoek naar de figuurtjes en voorwerpen die om de plaat staan. Let op: in de tekening kunnen ze er anders uitzien. Klaar voor de start..... ZOEK!

Welke balsporten ken je? Ze worden hier vast allemaal uitgeprobeerd! Wel lastig om op één speelveld een potje voetbal, hockey, korfbal, volleybal en andere balspelletjes te spelen. Ook even opletten als je je verkleedt als bal... iemand kan je zomaar een schop geven!



ONTWERP JE EIGEN SPORTTENUUE

Je wil er natuurlijk hip en cool bijlopen op het sportveld. Hoe ziet je sporttenue eruit als jij het zou mogen ontwerpen? Teken, kleur, knip en plak hieronder je mooiste sportoutfit. Doe inspiratie op in sportbladen, tijdschriften en internet.



SPORTVERHAAL

Het toernooi van de winnaars

Een sportverhaal door Jan Paul Schutten

Kun je de bal hooghouden?' vraagt Dennis.
'Tuurlijk,' zegt Nino. 'Mijn record is 84 keer.' 'Laat maar zien,' zegt Dennis. Hij gooit de bal naar Nino.

Nino probeert de bal op de borst op te vangen, maar dat mislukt. Komt door de zenuwen natuurlijk. Normaal is het geen probleem, maar als de hele klas meekijkt is het anders. Hij wipt de bal op en... één, twee, drie. Hé... de bal kwam precies verkeerd op zijn voet. Nog een poging. Nu lukt het wel. Tien... twintig... dertig... Veertig... zevenenveertig, en dan gaat het weer mis.

'Prima gedaan hoor,' zegt Dennis. 'Kun je sprinten?'

'Ik was de derde van de klas op mijn vorige school,' zegt Nino. 'Maar de snelste jongen was anderhalf jaar ouder, dus dat telde eigenlijk niet.'

'Mooi zo,' zegt Dennis. 'Jou kunnen we goed gebruiken. Welkom op de Regenboogschool.'

'Dank je,' zegt Nino. 'Wat bedoel je precies met dat "goed kunnen gebruiken"?!'

'Hij heeft het over het lentesporttoernooi,' zegt Mirjam. 'Elk jaar is er een groot sporttoernooi tussen de twee scholen in het dorp: onze school en Het Kompas. We hebben de laatste drie jaar verloren, dus volgende week moeten we winnen.'

'Aha,' zegt Nino.

'En met jou erbij hebben we toch weer iets meer kans,' zegt Dennis.

'Ik hoop het,' lacht Nino. 'Ik zal mijn best doen.'

Dat ging helemaal niet gek, denkt Nino als hij 's middags naar huis fietst. Het is nooit makkelijk om op een nieuwe school snel vrienden te maken, maar hij heeft nu al het gevoel dat het wel gaat lukken. Hij is net in het dorp komen wonen en kent er nog bijna niemand. Maar dit weekend heeft hij al vrienden gemaakt in zijn nieuwe buurt. Onder andere zijn buurmeisje Havva en haar broer Sami. Maar die zitten allemaal op Het Kompas. De school waar zijn vader sinds vorige week hoofdonderwijzer is geworden. Daarom zit Nino op de Regenboogschool. 'Je moet bij je leraar kunnen klagen over je vader en bij je vader kunnen klagen over je leraar,' had Nino's vader gezegd. Daar was Nino het wel mee eens. Ook al betekende het dat hij nu een kilometer verder moest fietsen.

Als Nino thuis een beker thee heeft gedronken gaat hij weer op pad. Hij kent zijn nieuwe woonplaats nog nauwelijks. Daarom pakt hij zijn fiets en gaat op weg om het dorp te verkennen.

'Hé Nino! hoort hij na een tijdje roepen. Het is Dennis met een groepje andere klasgenoten.

'Hé Dennis,' zegt Nino. 'Wat zijn jullie aan het doen?'

'Niets,' zegt Dennis. 'Maar ik weet wel iets leuks. Kom maar mee.'

Nino zet zijn fiets vast en gaat mee met het groepje.

'Ben je hier al geweest?' vraagt Dennis als hij naar een gebouw wijst.

'Nee,' zegt Nino. 'Het ziet er uit als een bibliotheek.'

'Klopt,' zegt Dennis. 'Hier kunnen we testen of jij een echte Regenboger bent.'

'Hoe dan?' vraagt Nino.

'We zagen net een stelletje sukkels van Het Kompas naar binnen gaan,' zegt Dennis. 'Daar staan hun fietsen.'

Nino kijkt door het raam naar binnen. Hij ziet een groepje kinderen strips lezen. Havva is er ook bij.

'Jij gaat zorgen dat ze lopend naar huis moeten,' zegt Dennis. 'Laat hun banden maar leeglopen. Dan bewijs je dat je echt bij ons hoort.'

'Maar waarom dan?' wil Nino weten.

'Omdat alle Kompassers pannenkoeken zijn,' zegt Dennis. 'Kromprutsers zijn het.'

'Er is al een jarenlange strijd aan de gang tussen onze scholen,' vult Mirjam hem aan. 'Zij pesten ons, wij pakken ze weer terug. Zo gaat dat al jaren.'

'Hoe is dat begonnen?' vraagt Nino.

'Dat weet ik niet,' zegt Mirjam. 'Maar zij zijn ooit begonnen.'

'Komt er nog wat van?' vraagt Dennis terwijl hij naar de banden wijst.

Nino denkt na. Als hij het niet doet is hij de sukkel van de klas. Doet hij het wel, dan is hij in één keer een stuk populairder. Maar wel met kinderen die hem nog nooit wat hebben aangedaan als slachtoffer.

'Makkie,' zegt Nino. 'Is dat alles?'

Hij draait de ventieltjes van de banden één voor één los. Binnen een minuut zijn alle banden leeg.

'Top!' zegt Dennis. 'En nu weggevoerd hier, voor ze ons in de gaten krijgen!'

Iedereen rent naar het winkelcentrum. Alleen Nino blijft achter. Hij wacht even en kijkt of ze allemaal echt weg zijn. Dan zoekt hij tussen de andere fietsen of er misschien een pompje te vinden is.

Hij heeft geluk. Op de stang van een sportfiets zit een klein pompje. Nino pompt de banden weer op. Hij moet snel zijn. Straks komen ze naar buiten en zien ze hem. Nino kijkt naar binnen. Ze trekken hun jassen aan. En hij moet nog één band oppompen! Daar is geen tijd meer voor. Zo snel als hij kan zet hij het pompje weer terug op de fiets.

'Hé, Nino! Wat doe jij hier?' hoort Nino iemand achter hem zeggen. Hij schrikt zich te pletter.

'Havva!' zegt Nino. 'Ik eh, was eh... ik dacht dat dit de fiets van mijn vader was. Maar eh, dat is niet zo.'

'Wie is dat?' vraagt een jongen die bij Havva hoort. Toch geen Regenboger hé?'

'Dit is mijn buurjongen Nino,' zegt Havva. "Zijn vader is meneer Vos, onze nieuwe hoofdonderwijzer.'

'Waar komt die hekel toch vandaan die jullie aan elkaar hebben?' vraagt Nino. "Jullie wonen allemaal in hetzelfde dorp.

'Dat is al jaren zo,' zegt een meisje. "Maar de Regenbogers zijn ooit begonnen. Dat staat vast.'

'Wij maken jullie wel weer in tijdens het Lentespport toernooi,' zegt de jongen. "Weet je zeker dat je niet bij ons op school wilt komen?'

'Dat wil mijn vader niet, lacht Nino.

'Heb je zin om zo met ons te gaan voetballen?' vraagt Havva.

'Ja, tuurlijk. Leuk!' zegt Nino.

'Kom we g...' wil Havva zeggen. Maar ze ziet dat haar band lek is. Havva voelt aan het ventiel. Ze voelt dat het losgedraaid is.

'Wie heeft dat gedaan?' vraagt ze.

'Geen idee,' zegt Nino. "Maar ik zag dat die fiets een pompje heeft. Zal ik hem even voor je oppompen?'

De volgende dag is Nino de grote held in de klas. Niemand weet dat hij de banden later heeft opgepompt. Beter konden zijn eerste dagen na zijn verhuizing niet beginnen. Hij is niet alleen populair op school, maar ook in de buurt. Want hij werd na het voetballen meteen uitgenodigd om vandaag weer een wedstrijd te spelen. Na schooltijd trekt hij meteen zijn sportschoenen aan en fietst hij naar het veldje. Havva en haar vrienden zijn er al. Ze vormen snel twee teams en trappen af. Het begint leuk, maar na een half uur ziet Nino onheil aankomen. Dennis en een paar andere klasgenoten fietsen langs het veldje. Ze rijden weer door, zonder iets te zeggen. Hebben ze hem gezien? Nino hoopt van niet. Dat ontdekt hij morgen wel, vermoedt hij. En dat klopt.

Want zodra hij 's ochtends op het schoolplein komt is het mis. Niemand praat tegen hem. Alleen Dennis zegt wat. Die botst expres tegen Nino op en fluistert: 'Verrader... Ik dacht dat je aan onze kant stond.'

'Hé luister,' wil Nino nog beginnen. Maar Dennis valt hem in de rede. "Niemand luistert er hier naar jou. Probeer het maar bij je vrienden van Het Kompas. Op deze school heb jij niets te zoeken.'

De dag verloopt verder verschrikkelijk voor Nino. Hij kan niet wachten tot hij weer thuis is. Of bij Havva en haar vrienden. Misschien kan hij wel naar hun school, want hier wil hij niet meer blijven.

Die middag belt hij meteen bij Havva aan. Maar zij reageert ook niet zoals Nino hoopt.

'Ik vond al dat je verdacht deed bij de bibliotheek,' zegt Havva.

'Hoe bedoel je?' vraagt Nino.

'Je weet best wat ik bedoel. De leuke band.'

'Ik kan het uitleggen,' zegt Nino nog. Maar Havva klapt de deur voor zijn neus dicht.

Iemand moet het haar hebben verteld. Dat is ook niet zo gek als de halve school weet wat hij heeft gedaan.

'In een dag ben ik al mijn vrienden kwijt,' denkt Nino bij zichzelf. Hij gaat op de stoep zitten met zijn handen plat tegen zijn gezicht gedrukt. 'Wat moet ik nu in hemelsnaam doen...?'

'Wat is er met jou aan de hand? Gaat het wel goed, Nino?' Het is zijn vader die net aan is komen fietsen.

'Ja,' zegt Nino somber. 'Het gaat wel.

'Ja ik zie het,' zegt zijn vader. 'Het gaat heel goed met je. En olifanten groeien zeker aan een boom. Wat is er aan de hand?'

Nino vertelt uitgebreid wat hij heeft meegemaakt. Zijn vader luistert aandachtig.

'Dit is niet normaal,' zegt zijn vader als Nino is uitgepraat.

'Ik zal eens met wat collega's op de scholen hier bellen...'

'Niet doen!' roept Nino. "Zo maak je het juist erger! Nee hoor,' zegt zijn vader. "Laat het maar aan mij over.'

Gelukkig is het weekend. Nino is blij dat hij twee dagen niet naar school hoeft. Hij gaat lekker logeren bij zijn oude vrienden en heeft eindelijk iets anders om over na te denken. Maar hoe leuk het weekend ook is, uiteindelijk wordt het vanzelf weer maandagochtend. En voor Nino het weet on in de klas, waar nog steeds niemand met hem wil praten.

'Jongens en meisjes,' zegt meester Van Rhoo. 'Stil even allemaal. Ik heb iets belangrijks mee te delen. Het gaat over het Lentespporttoernooi dat morgen begint.'

'Yeah! roepen er meteen een paar. 'Regenboogschool gaat nooit verloren! Knoop het in je...'

'Ssst! Stil jongens!' roept de meester.

'De Regenboogschool gaat niet winnen,' vertelt hij verder.

'Wat? Hoe kunt u dat nou zeggen! roept Dennis. "Natuurlijk gaan we winnen! We zijn veel beter dan Het Kompas!'

'Het Kompas gaat ook niet winnen,' zegt de meester.

'Maar het gaat toch wel door?' vraagt Mirjam. 'Het gaat zeker door,' zegt de meester. "Maar anders dan in andere jaren.

Alle leerlingen kijken elkaar vragend aan.

'Ik ben in dit dorp geboren. Ik zat hier ook op deze school,' zegt de meester. "Toen ik zo oud was als jullie hadden we ook altijd ruzie met Het Kompas. Dat heette toen nog de Koningin Emmaschool. Die ruzies zijn er altijd geweest. Ze waren er altijd op de sporttoernooien en bij andere ontmoetingen. En waarom? Niemand wist het precies meer. Toch zijn we het normaal gaan vinden. Het viel de vader van Nino, die net op Het Kompas is gaan werken, meteen op. Hij zag hoe raar het was, al die rivaliteit. En daarom kwam hij met een nieuw idee. Een geniaal idee vind ik. We hebben het er met alle leraren uit het dorp over gehad en we gaan het op zijn manier doen.

'Hoe dan?' wil Dennis weten.

'Dat merk je morgen op het toernooi.'

De volgende dag om negen uur lopen alle bovenbouwers van het dorp in hun trainingspak bij het sportcomplex. De Regenbogers bij de Regenbogers en de Kompassers bij de Kompassers, zoals iedereen al verwacht had. Sommige ouders hebben spandoeken bij zich met teksten als 'Hup Kompas' en "Laat ze alle kleuren van de Regenboog zien! De leraren hebben een podiumpje gemaakt met een microfoon. Meester Van Rhoo neemt het woord.

'Jongens en meisjes van Het Kompas en jongens en meisjes van De Regenboog. De afgelopen jaren hebben jullie altijd tegen elkaar gesport. Dat gaan we dit keer anders doen. Dit toernooi gaan jullie mét elkaar sporten. Wij hebben teams samengesteld met daarin telkens vijf jongens en vijf meisjes van beide scholen. Het gaat er vandaag dus niet om welke school er wint, maar welk team er wint. Want sport mag nooit een reden zijn om ruzie te maken, het moet juist een middel zijn om vrienden te maken!

Alle kinderen vallen in één keer stil. Dit hadden ze niet verwacht. Alleen Dennis roept 'Boeh! Maar sommige ouders beginnen te klappen en veel kinderen doen met hen mee.

Dennis houdt gauw op met boe-roepen en besluit ook maar mee te klappen. Dan worden de ploegen bekendgemaakt. Nino zit bij Havva in het team.

'Ben je nog boos op me?' vraagt Nino haar. 'Nee hoor,' zegt Havva. "Je vader heeft verteld dat je alle banden weer had opgepompt. Daar moest ik wel om lachen.'

Het sporttoernooi wordt een groot succes. Voor het eerst is er geen ruzieachtige sfeer tijdens de wedstrijden. Er ontstaan nieuwe vriendschappen en het sporten is leuker dan ooit. Nino's team wordt derde bij het estafettezwemmen, vierde bij het hockey, derde bij de acht keer honderd meter hardlopen, vierde bij waterpolo en tweede bij het voetballen. Daarmee zijn ze het op één na beste team. Net geen kampioen dus. En toch voelt hij zich de grootste winnaar van allemaal. •

Uit: Klaar voor de start! Cadeau van de openbare bibliotheek ter gelegenheid van de Kinderboekenweek 2013. Stichting Collectieve Propaganda van het Nederlandse Boek, Amsterdam.



FINISH

Je bent aan het einde gekomen van het doeboek "Ik en mijn Sportplezier".

Schrijf in één woord op wat je ervan vond:

Heb je het doeboek zelf uitgeprint? Dan kun je op verschillende manieren een echt boek maken van alle ingevulde opdrachten, tekeningen, foto's en plakwerk.

1. Je maakt met een perforator gaatjes in de papieren en doet ze bij elkaar in een multomap of snelhechter.
2. Je gebruikt een paperclip om de papieren bij elkaar te houden. Bewaar het boekje in een map.
3. Je steekt de losse papieren in een map met plastic insteekhoezen.
4. Je laat het boekje inbinden in een winkel.



Onderdeel van Gemeente Gorinchem

MAAND VAN *Respect*
GORINCHEM