



Omschrijving

Sporten en bewegen is erg leuk om te doen en nog gezond ook. Voor dit insigne kun je een sport gebruiken die je al beoefent of een nieuwe sport uitproberen. Of je nu wilt (leren) paardrijden, boogschieten of surfen, voor dit insigne kun je zelf kiezen welke sport je wilt gaan doen.

Eisen

1. Kies (in overleg met je leiding) een sport uit, waar je voor dit insigne mee aan de slag wilt gaan. Zoek iets op over de geschiedenis, de beste atleten en records van deze sport. Kies bijvoorbeeld uit: badminton, basketbal, boogschieten, boomklimmen, cricket, dammen, darts, duiken, handbal, honkbal, (ijs)hockey, jiu-jitsu, judo, (zee)kajakken, karate, korfbal, mountain biking, rugby, schaatsen, schaken, schermen, softbal, sportklimmen, squash, surfen, synchroon zwemmen, (tafel)tennis, turnen, valscherf zweven, voetbal, volleybal, waterpolo, paardrijden of zwemmen.
2. Leg uit wat het belang is van een warming-up en een cooling-down en vertel hoe lang deze fasen duren. Demonstreer de daarvoor benodigde losmakende en rekoefeningen op de juiste wijze.
3. Verzamel informatie over goed schoeisel, onder- en sportkleding, materialen en beschermingsmaterialen die nodig zijn om jouw sport te kunnen beoefenen. Maak een collage waar je deze informatie in verwerkt. Neem in je collage ook mee wat de meest voorkomende blessures bij deze sport zijn en hoe je deze kunt voorkomen en behandelen.
4. Beoefen, als het mogelijk is in verenigingsverband, onder deskundige begeleiding de sport van jouw keuze. Zorg dat je van deze sport de officiële spelregels kent. Doe dit twee keer.
5. Verzorg een programma voor je ploeg of troep, waar zij met jouw sport kunnen kennismaken.