

Workshops in ropeskipping, yoga, judo, FitGaaf! en weerbaarheid/boksen

De Uitkijck beweegt zich fit in 90 dagen



De leerlingen van De Uitkijck zijn straks allemaal hartstikke fit..

BAARN ▶ Onder een prachtig lentezonnetje startte basisschool De Uitkijck afgelopen week met het Fit in 90 Dagen-project. Dit project, speciaal voor kinderen in de basisschoolleeftijd, hun ouders én hun leerkrachten, zet in op beweging, goede voeding en een gezonde geest.

De Uitkijck is de vijfde Baarnse basisschool die aan het project meedoet. Woensdagochtend waren de kinderen al heerlijk aan het

touwtje springen voordat Fit-Schoolcoach en jeugd-sportcoördinator Irene de Jong, samen met Fitcoach en ropeskipping specialist Eric van Projump vanaf een aanhangwagen het programma startte. Luide muziek zwoepte kinderen, ouders en leerkrachten op om lekker op te warmen. Onder aanmoediging van de kinderen lieten meesters, juffen en directeur Linda vervolgens in een groot springtouw hun kunsten zien. Terwijl de ouders het schoolplein weer verlieten gingen de

kinderen van start met een afwisselend programma voor de gehele school, verdeeld over de onderbouw, middenbouw en bovenbouw.

Tuimeljudo

Ze maakten op een speelse manier kennis met onder andere tuimeljudo, ropeskipping en bewegen in de klas en werden getest op motorisch en conditioneel gebied. Ook was er FitGaaf!, een speciale kalender met stickers waarop de kinderen kunnen bijhouden hoeveel ze per dag eten, drin-

ken en bewegen. Zo krijgen ze zicht op hun leefstijl. Ook de leerkrachten zitten niet stil: zij leren het thema 'bewegen' binnen het lesprogramma te integreren met behulp van Fitmappen. De Uitkijck wordt in de komende weken bezocht door professionals die workshops geven in onder andere ropeskipping, yoga, judo, FitGaaf! en weerbaarheid/boksen. Over drie maanden ontvangt de school, na afsluiting van het project op woensdag 28 juni, het certificaat 'Fitte school'.