

## ADVISERENDE MINIMUM BASISVAARDIGHEDEN EN BASISEIGENSCHAPPEN OM SPORTSCHOOL TE BEGINNEN

<b>ALGEMEEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vaardigheden en basiseigenschappen ontwikkelen</li> <li>▪ Grenzen willen verleggen</li> <li>▪ Attitude tonen om beter te worden</li> </ul>
<b>ALGEMENE SPORTVAKKEN</b>	
Doel en terugslagspelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vlot kunnen werpen en vangen van een bal</li> <li>▪ Kunnen dribbelen met een bal</li> <li>▪ Toetsen met een bal</li> <li>▪ Een bal/pluimpje kunnen terugslaan met een racket</li> </ul>
Zwemmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hoofd onderwater kunnen houden bij elke zwemslag. (aquatische ademhaling)</li> <li>▪ Geen waterangst hebben om te duiken, te zinken, onderwater te zwemmen, te roteren rond lengte- en breedte as</li> </ul>
Atletiek	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Een leergierige houding</li> <li>▪ De bereidheid tonen te willen verbeteren op technisch vlak, zowel voor loop-spring-werpnummers</li> <li>▪ Bereid zijn te willen werken aan je basisuithouding via afstandslopen</li> <li>▪ In staat zijn om minimum 5 km te kunnen lopen</li> </ul>
Ritmiek	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bereid zijn te dansen</li> <li>▪ Ritmisch bewegen</li> </ul>
Gymnastiek	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Een leergierige houding</li> <li>▪ De bereidheid tonen te willen oefenen tot een aanvaardbaar niveau van beheersing en veiligheid en afwerking</li> <li>▪ Basics kunnen uitvoeren (vb. handenstand tegen de muur , koprol)</li> </ul>

<b>OPTIE</b>	
Optie golf	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aangesloten of aansluiten bij een club of federatie</li> <li>▪ Bereidwilligheid om de woensdag namiddag trainingen en wedstrijden te volgen</li> </ul>
Optie tennis	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Minimum vereiste is zelfstandig een balwisseling kunnen spelen: starten met opslag en spelen met forehand, backhand en volley</li> <li>▪ Basisintentie moet zijn om het eigen niveau te verbeteren en daar de gepaste attitude voor te tonen</li> <li>▪ Voorkeur lid van een tennisclub en competitie-ervaring (klassement niet verplicht maar aangeraden)</li> <li>▪ De plaatsen zijn beperkt. Bij overtal krijgen de hogere klassementen en de vaardige spelers zonder klassement voorrang op de anderen</li> </ul>
Optie voetbal	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Basistechniek (dribbel, passing, controle, trappen) beheersen</li> <li>▪ Lid zijn van een voetbalclub (wedstrijdervaring)</li> </ul>
Optie fitness	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Voldoende basisconditie, en de wil om iedere training progressie te maken</li> </ul>
Optie dans	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reeds gedanst hebben</li> <li>▪ Basistechniek (plié, tendu, pirouette, verplaatsingen) beheersen</li> <li>▪ Goed ritmegevoel</li> </ul>
Optie paardrijden	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ De minimum normen voor optie paardrijden zijn het hebben van een A-brevet of er toch al mee bezig zijn. Met andere woorden het kennen van basis dressuur en springen</li> </ul>
Optie zwemmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Crawl, schoolslag en rugslag vlot kunnen demonstreren</li> <li>▪ Gemakkelijk 400m afwerken onder de 8min</li> <li>▪ Een sprinttijd op 100m onder de 1'20 is degelijk</li> <li>▪ Trainingsvolume van minimaal 2500m per training aankunnen</li> </ul>
Optie wielrennen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Stuurvaardigheidstest afleggen tijdens de eerste les</li> <li>▪ Beschikken over een basisconditie opgebouwd door regelmatig te fietsen tijdens het weekend of vakanties: 3u aan één stuk kunnen fietsen</li> <li>▪ 3km tijdrittest: kunnen fietsen aan een gemiddelde snelheid van 30km/u</li> </ul>
Optie volley	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Basistechnieken redelijk onder de knie hebben : toets, onderhands spelen, technische aanval, opslag (liefst bovenhands)</li> <li>▪ Lid zijn van een volleybalclub hoeft niet noodzakelijk maar is een pluspunt</li> </ul>