



beweecht
meiinoar

beweegt
met elkaar



JONG.

Tsjúkemar

beweecht meiinoar

programma
boekje



14 mei
t/m
31 mei
2024

een initiatief van



Club van Aanjagers
van de Tsjúkemar

www.jongtsjukemar.nl

In dit boekje



	Wolkomstwurd	3
	Deelnemende scholen	4
	Skeelerbaan	5
	Survivalbaan	6
	Kickboxen	7
	Kinder Yoga	8
	Dansen	9
	Instagram winactie	10
	Vooruitblik & leerlijnen	11

Programma's

De Spoarsiker	12	De Trieme deel 2	18
Eben Haëzer	13	't Kimmerblêd deel 1	19
Trijegeaster Honk	14	't Kimmerblêd deel 2	20
De Brêge	15	Twa yn len	21
't Swannestee	16	De Reinbôge	22
De Trieme deel 1	17		

wolkom

Squat, jump, lift, climb, swing!

Jong Tsjûkemar organisearret yn maaie trije wiken lang tal fan sportive aktiviteiten. Der is genôch te dwaan yn ús gebiet om Tsjûkemar hinne. Oft it no om úthâldingssporten, krêfttraining of fleksibel bewege giet, der is plak foar elkenien. Sis no sels, wat is der no leuker as mei-inoar bewege op dyn eigen tempo mei profesjonele begelieding? Bewege is goed, mar mear bewege is better!

Mei-inoar bewege

Dizze edysje fan Jong Tsjûkemar stiet yn it teken fan ' mei-inoar bewege'. Wy nûgje 1100 basisskoalbern fan de skoallen om de Tsjûkemar hinne út om yn 'e kunde te kommen mei survival, kickboksen, dûnsjen, yoga en skeelerjen. Dit dogge we op de sportlokaasje of op de eigen skoallen. Fan 14 o / m 31 maaie geane de bern by ferskate dielnimmende bedriuwen del of komme de trainers nei de skoallen.

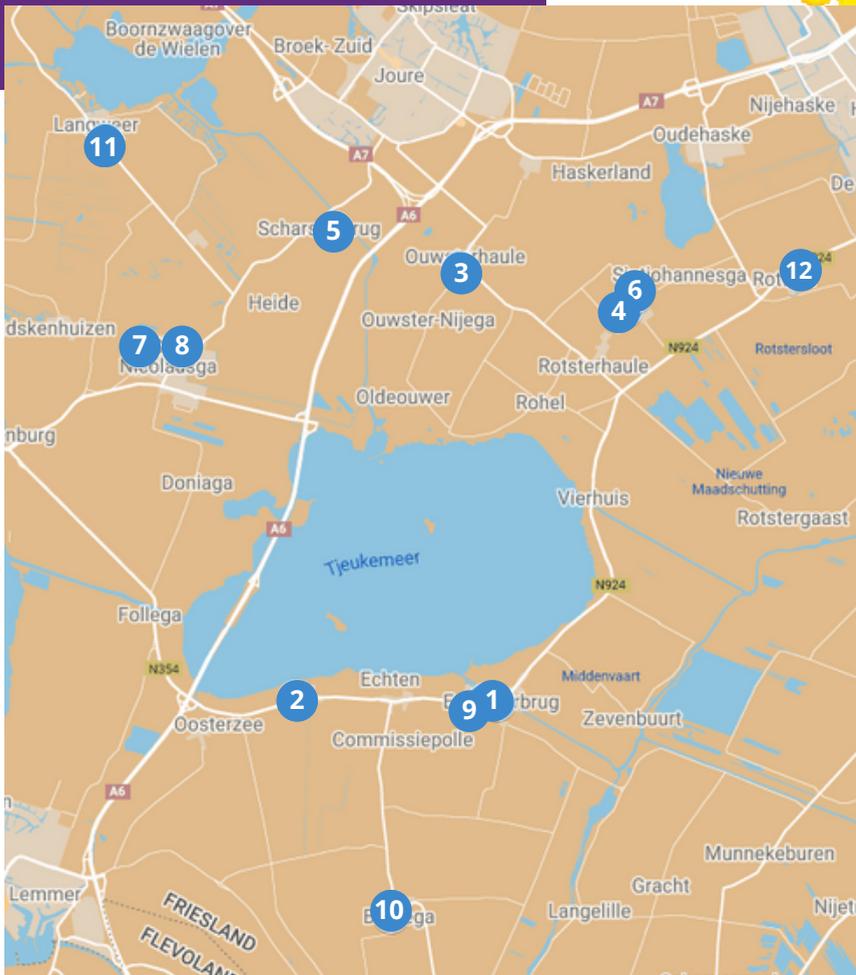
Troch lokale gearwurking mei bedriuwen en organisaasjes besiket Jong Tsjûkemar bern te learen dat we om de Tsjûkemar hinne in soad mooglikheden hawwe as it giet om aktyf wêze yn sport. Bist op syk nei in nije sport of wolst gewoan ris wat oars besykje? Dan is dit it momint!

Wy sjogge út nei trije moaie wiken, mei in ferskaat oan aktiviteiten. Tank oan de Club van Aanjagers fan de Tsjûkemar dy 't ús de romte jûn hat om dit te organisearjen en organisearje te bliuwen. Mar boppe-al betankje wy alfêst alle pleatslike ûndernimmers en de skoallen foar harren meiwurking oan dit projekt. Wy sjogge út nei sportive en learsume wiken! Hiel graach oant sjen.

Komst tegearre mei ús yn beweging?

**GESINA ZELDENRUST
& MARLEEN BROUWER**

Deelnemende scholen



- | | | |
|---------------------|-----------------|----------------|
| 1 De Spoarsiker | 5 De Brêge | 9 Twa yn Ien |
| 2 Eben Haëzer | 6 De Trieme | 10 De Reinbôge |
| 3 Trijegeaster Honk | 7 De Paedwizer | 11 Swannestee |
| 4 De Schakel | 8 't Kimmerblêd | 12 De Ynset |

* Niet alle scholen doen iedere editie mee.

Skeelerbaan



Wist je dat wij een heuse (professionele) skeelerbaan in Sint Nicolaasga hebben? En dat je daar hele leuke workshops kan volgen? In het voorjaar zijn de jongsten aan de beurt voor skeelerles. Dit onder begeleiding van ervaren rotters in het skeeler- en schaatsvak.

Tijdens Jong Tsjûkemar Beweecht meiinoar krijgen de kinderen de kneepjes van het vak vast onder de knie, maar kijk vooral ook eens op www.skeelerbaansintnyk.nl voor meer informatie over de andere activiteiten.

Verzoek om indien mogelijk eigen skeelers/rolschaatsen mee te nemen. Mocht dit niet lukken, er is ook materiaal aanwezig.

Aanvang

Wij verzoeken de deelnemende groepen tien minuten voor aanvang van de activiteit aanwezig te zijn op de locatie.

Locatie

Skeelerbaan in Sint Nicolaasga

Parkeren

Bij de Skeelerbaan

Noed 2

8521 NS Sint Nicolaasga

Survivalbaan



Survival is meer dan 25 jaar geleden ontstaan in de achterhoek! Het is een uitdagende sport waarbij je niet alleen fysiek doorzettingsvermogen nodig hebt, maar ook zeker mentaal doorzettingsvermogen.

Al hardlopend leg je een parcours af, dwars door sloten, weilanden, bossen, akkers en over wegen. Je gaat over natuurlijke en opge-bouwde hindernissen heen. Je gaat de strijd aan met medesporters en met jezelf.

Wij zijn dan ook erg blij met een professionele survivalbaan aan de Tsjûkemar in Oosterzee. Hier zullen de kinderen een survival clinic krijgen van ervaren instructeurs. Meer weten over de sport, kijk eens op de website www.sse.frl.

Extra: Deelnemende kinderen dienen in het bezit te zijn van in ieder geval zwemdiploma A. Deze verantwoordelijkheid ligt bij de scholen om hierop te controleren.

Verzoek om oude, gemakkelijke kleding te dragen en een handdoek en een schoon setje kleding mee te nemen.

Aanvang

Wij verzoeken de deelnemende groepen tien minuten voor aanvang van de activiteit aanwezig te zijn op de locatie.

Locatie

Survivalbaan Oosterzee
Herenweg 65b
8536 TT Oosterzee

Parkeren

Bij de ingang van de survivalbaan bevindt zich een parkeerterrein, waar voldoende ruimte is om te parkeren.

Kickboxen



Het is al een aantal jaar een hit onder jongeren: Kickboksen! Kickboxen is goed voor je conditie, lenigheid en reactievermogen. Na een aantal lessen kickboxen groeit het zelfvertrouwen. De workshop wordt laagdrempelig gegeven en is voor iedereen toegankelijk.

Hoe leuk is het dat onze kinderen mogen proeven van het kickboxen? En dat onder professionele begeleiding van Kick2Move Oudehaske. Alle groepen mogen op locatie gaan kickboxen. Dit kan op het Klimmerbled, de Twa yn Ien en de Trieme.

Voor wie de smaak dan te pakken heeft, kan nog eens verder boxen in Oudehaske. Kijk voor meer informatie op de website: www.kick2move.nl. De contactpersoon van school/ directeur is verantwoordelijk voor de opvang van de workshop leider en zorgt voor gereedheid van het workshop lokaal.

Aanvang

Wij verzoeken de deelnemende groepen tien minuten voor aanvang van de activiteit klaar te staan in makkelijk zittende kleding.

Locatie

Deze activiteit vindt plaats op school op drie verschillende locaties (Klimmerbled, Sint Nicolaasga, Twa yn Ien, Echtenerbrug, de Trieme, Sintjohannesga). Bij het programma per school staat dit vermeld.



Kinder Yoga



Jong Tsjukemar biedt samen met Rainbow Joure Kinder Yoga aan.

Kinderyoga is vooral een combinatie van yoga en spel waarbij plezier heel belangrijk is. Er wordt veel verwezen naar de dierenwereld ('doe een Kat na') en er wordt gebruikgemaakt van spelletjes, verhaaltjes of liedjes. Op deze manier werken de kinderen spelenderwijs aan zelfvertrouwen en (lichaams)bewustzijn).

Voor wie nog verder wil werken aan zelfvertrouwen en lichaamsbewustzijn kijk eens op: www.happinessconcept.nl.

Graag gemakkelijke kleren dragen waar kinderen goed in kunnen bewegen. Er is geen omkleedruimte!

Aanvang

Wij verzoeken de deelnemende groepen vijf minuten voor aanvang van de activiteit aanwezig te zijn op de locatie.

Locatie

Rainbow Joure

Parkeren

Bij Rainbow Joure
Midstraat 24
8501 AP Joure
(parkeren bij de PLUS
let op, blauwe zone)



Dansen



Jong Tsjukemar biedt samen met DanceShape Joure danslessen op locatie aan. De workshops dansen worden op maat gemaakt door Marloes Veenstra en worden op locatie (school) aangeboden.

Marloes heeft haar passie voor dansen kunnen uitbouwen tot een fantastische dansschool, waar kinderen worden geïnspireerd en uitgedaagd. Want dansen geeft ontspanning en plezier. Wil je wat meer te weten komen kijk dan eens op www.danceshape.nl.

De contactpersoon van school/ directeur is verantwoordelijk de opvang van de workshop leider en zorgt voor gereedheid van het workshop lokaal.

Aanvang

Wij verzoeken de deelnemende groepen vijf minuten voor aanvang van de activiteit klaar te staan in makkelijk zittende kleding.

Locatie

Deze activiteit vindt plaats op de eigen school. Bij het programma per school staat dit vermeld.



Instagram winactie!



Jong Tsjûkemar heeft jou nodig!

Op Instagram delen wij al onze activiteiten. Wij laten daarmee zien wat we allemaal doen. Het lijkt ons ontzettend leuk om zo ook contact te kunnen leggen met bedrijven of ouders. Ons doel is dan ook om 250 volgers binnen te halen!

Als in de beweegweek 250 volgers worden gehaald, verloot Jong Tsjûkemar een borrelpakket van kaasboer Bruinsma in Lemmer.

Hoe kun je winnen?

1. Post een grappige tekst, foto, film in het kader van de Jong Tsjûkemar week
2. Volg @jongtsjukemar en tag ons in je post

Tip: vraag zoveel mogelijk ouders ook te volgen en te delen!



SCAN MIJ ↑

Vooruitblik & leerlijnen

Inmiddels gaan we de 4e editie van Jong Tsjûkemar beleven! Deze editie staat in het teken van de leerlijn Bewegen. En dat allemaal in ons eigen omgeving.

In het basisonderwijs wordt er gewerkt vanuit leerlijnen. Een leerlijn bestaat uit leerstofdoelen die samen een leerlijn vormen. Zo heb je bijvoorbeeld de leerlijnen taal en geschiedenis. Jong Tsjûkemar werkt met de leerlijnen natuur, cultuur, bewegen en techniek. Wij zorgen ervoor dat onze activiteiten geïntegreerd kunnen worden in het lesaanbod van het basisonderwijs. Deze editie, Jong Tsjûkemar beweecht meiinoar, staat in het teken van de leerlijn bewegen.

Na deze Bewegeweek, zal onze volgende activiteitenweek plaatsvinden na de herfstvakantie in 2024! Deze weken staan in het teken van cultuur en techniek.

Zo worden er twee keer per jaar activiteiten aangeboden die aansluiten bij de leerlijnen natuur, cultuur bewegen en techniek.

Deze activiteiten weken vinden jaarlijks plaats na de herfstvakantie en na de meivakantie. Mocht je een leuk idee voor deze activiteiten weken hebben dan horen we graag van je.

De Spoarsiker

Datum	Activiteit	Start	Eind	Welke groepen
16 mei 2024	 Workshop Survival	12:30	14:00	Groep 4/5
16 mei 2024	 Workshop kinderyoga	9:00	10:00	1/2
28 mei 2024	 Workshop Dansen (Bantega, Echtenerbrug, Oosterzee)	9:00	10:00	1/2
28 mei 2024	 Workshop Dansen (Bantega, Echtenerbrug, Oosterzee)	10:30	11:30	Groep 3
29 mei 2024	 Workshop Skeeleren	9:00	10:00	3, 4 en 5
31 mei 2024	 Workshop Survival	10:30	12:00	6

Eben Haëzer

Datum	Activiteit	Start	Eind	Welke groepen
21 mei 2024	 Workshop Kickboxen (Locatie Twa in Ien, Echtenerbrug)	11:45	12:45	3, 4, 5 en 6
24 mei 2024	 Workshop Survival	12:30	14:00	5/6
28 mei 2024	 Workshop Dansen (Bantega, Echtenerbrug, Oosterzee)	12:30	13:30	1, 2, 3, 4

Trijegeaster Honk

Datum	Activiteit	Start	Eind	Welke groepen
15 mei 2024	 Workshop Skeeleren	9:00	10:00	6, 7 en 8
27 mei 2024	 Workshop Dansen (Rottum, Sintjohannesga, Ouwsterhaule, Rotsterhaul	12:30	13:30	1 en 2
28 mei 2024	 Workshop kinderyoga	9:00	10:00	1,2,3 en 4

Programma
per school



De Brège

Datum	Activiteit	Start	Eind	Welke groepen
16 mei 2024	 Workshop kinderyoga	10:15	11:15	3 en 4
16 mei 2024	 Workshop Survival	10:30	12:00	7 en 8 + 6,7
17 mei 2024	 Workshop Dansen (Sint Nicolaasga, Scharsterbrug, Langweer)	10:30	11:30	1/2
17 mei 2024	 Workshop Dansen (Sint Nicolaasga, Scharsterbrug, Langweer)	12:30	13:30	5 en 6

't Swannestee

Datum	Activiteit	Start	Eind	Welke groepen
14 mei 2024	 Workshop Kickboxen (Locatie 't Klimmerbled/ Sint Nicolaasga)	10:15	11:15	3 en 4
15 mei 2024	 Workshop Skeeleren	13:00	14:00	4, 5 en 6, 7, 8
16 mei 2024	 Workshop Survival	9:00	10:30	groep 7 & 8
21 mei 2024	 Workshop kinderyoga	10:15	11:15	1 en 2

De Trieme deel 1

Datum	Activiteit	Start	Eind	Welke groepen
15 mei 2024	 Workshop Skeeleren	9:00	10:00	3/4
17 mei 2024	 Workshop Survival	10:30	12:00	6/7
24 mei 2024	 Workshop Survival	10:30	12:00	groep 5
27 mei 2024	 Workshop Dansen (Rottum, Sintjohannesga, Ouwsterhaule, Rotsterhaul)	9:30	10:30	1/2
27 mei 2024	 Workshop Dansen (Rottum, Sintjohannesga, Ouwsterhaule, Rotsterhaul)	10:30	11:30	1

De Trieme deel 2

Datum	Activiteit	Start	End	Welke groepen
28 mei 2024	 Workshop Kickboxen (Locatie de Trieme, Sint Johannesga)	8:45	9:45	6/7
28 mei 2024	 Workshop Kickboxen (Locatie de Trieme, Sint Johannesga)	10:15	11:15	3/4
28 mei 2024	 Workshop Kickboxen (Locatie de Trieme, Sint Johannesga)	11:45	12:45	5
29 mei 2024	 Workshop Skeeleren	13:00	14:00	6,7 en 8

't Klimmerbled deel 1

Datum	Activiteit	Start	Eind	Welke groepen
14 mei 2024	 Workshop Kickboxen (Locatie 't Klimmerbled/ Sint Nicolaasga)	8:45	9:45	1/2 clowntjies
14 mei 2024	 Workshop Kickboxen (Locatie 't Klimmerbled/ Sint Nicolaasga)	11:45	12:45	1/2
15 mei 2024	 Workshop Skeeleren	10:20	11:20	3
15 mei 2024	 Workshop Skeeleren	11:40	12:40	4
17 mei 2024	 Workshop Dansen (Sint Nicolaasga, Scharsterbrug, Langweer)	9:00	10:00	5

't Klimmerbled deel 2

Datum	Activiteit	Start	Ind	Welke groepen
17 mei 2024	 Workshop Survival	9:00	10:30	6/7
17 mei 2024	 Workshop Dansen (Sint Nicolaasga, Scharsterbrug, Langweer)	9:00	10:00	5
23 mei 2024	 Workshop Dansen (Sint Nicolaasga, Scharsterbrug, Langweer)	12:00	13:00	1/2 clowntjes
23 mei 2024	 Workshop Dansen (Sint Nicolaasga, Scharsterbrug, Langweer)	13:00	14:00	1/2 beertjes
31 mei 2024	 Workshop Survival	9:00	10:30	8
31 mei 2024	 Workshop Survival	12:30	14:00	6

Twa yn len



Datum	Activiteit	Start	Ind	Welke groepen
16 mei 2024	 Workshop Dansen (Locatie Bantega, Echtenerbrug, Oosterzee)	9:00	10:00	1 t/m 4
17 mei 2024	 Workshop Survival	12:30	14:00	5 t/m 8
21 mei 2024	 Workshop kinderyoga	9:00	10:00	1 en 2
27 mei 2024	 Workshop Kickboxen (Locatie Twa in len, Echtenerbrug)	8:45	9:45	1 t/m 4
27 mei 2024	 Workshop Kickboxen (Locatie Twa in len, Echtenerbrug)	11:45	12:45	5 t/m 8
29 mei 2024	 Workshop Skeeleren	10:20	11:20	4 t/m 8

De Reinbôge

Datum	Activiteit	Start	Eind	Welke groepen
16 mei 2024	 Workshop Dansen (Locatie Bantega, Echterenbrug, Oosterzee)	10:30	11:30	1 en 2
16 mei 2024	 Workshop Dansen (Locatie Bantega, Echterenbrug, Oosterzee)	12:30	13:30	7/8
21 mei 2024	 Workshop Kickboxen (Locatie Twa in Ien, Echterenbrug)	8:45	9:45	7/8
21 mei 2024	 Workshop Kickboxen (Locatie Twa in Ien, Echterenbrug)	10:15	11:15	3/4
27 mei 2024	 Workshop Kickboxen (Locatie Twa in Ien, Echterenbrug)	10:15	11:15	5 en 6

Contact



Marleen
Brouwer

06 55 54 83 84

een initiatief van



Club van Aanjagers
van de Tsjûkemar

Gesina
Zeldenrust

06 41 26 25 10



Insta



web

JONG

Tsjûkemar

beweecht meiinoar

info@
jongtsjukemar.nl

