

Maas en Waalse kinderen zijn deze weken extra in beweging

Maas en Waal

In deze drukke en spannende weken van het jaar is er op een aantal scholen in gemeenten Druten en West Maas en Waal een speciaal en actief programma voor de jeugd. De items zijn dit keer judo en bewegen op muziek. Dit programma is mogelijk door Actief Maas en Waal in samenwerking met judovereniging Tora en sportcentrum Flash.

Voor de jongste kinderen begint judo met stoeien. De stoeilessen worden vooral ingezet vanaf de groepen één van de basisscho-

len. Judo levert een positieve bijdrage aan de vorming van het jonge kind. Het kind kan op een veilige manier zijn onstuimige energie kwijt en de kracht, behendigheid en slimheid van zijn tegenstander verkennen. Judo is een sport die kracht, souplesse en veelzijdige beweging vraagt, de basisbeginselen kunnen al snel uitgevoerd worden, zonder verdere hulpmiddelen. Judo geeft structuur en discipline en kinderen leren er respect voor de ander te hebben en hun zelfvertrouwen groeit, net als hun lichamelijke conditie.

De lessen bewegen op muziek zijn erg leuk en vooral heel intensief! De kinderen maken daarin kennis met Zumba en Game2move. Zumba is een populair fitnessprogramma geïnspireerd op Latijns-Amerikaanse dansen. Deze inmiddels bekende sport is er nu ook voor de jeugdige doelgroep. Bij Game2Move wordt het spelelement uit computergames gecombineerd met muziek en bewegen. Een vrolijke manier om alle decembersnoep weg te sporten en het nieuwe jaar fris en fit tegemoet te treden.