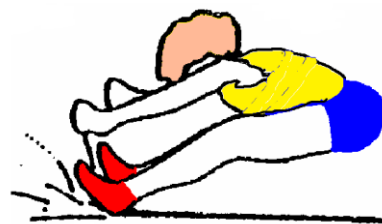


# Atletiek voor kinderen is . . .



VEEL EN VEELZIJDIG BEWEGEN OP EEN SPEELS-PRESTATIEVE MANIER\*

- springen** zo hoog of zo ver mogelijk, met of zonder polsstok;  
**sprinten** zo snel mogelijk over een korte afstand met of zonder hindernissen (horden);  
**hardlopen** zo snel mogelijk een langere afstand afleggen;  
**werpen** zo ver mogelijk gooien met een bal, speer, schuimrubber raket, discus en stoten met een kogel.



## SPEELS- PRESTATIEF



Speels-prestatief betekent dat wij bij AV Flakkee training geven waarbij we de technieken van de verschillende disciplines spelenderwijs aanleren.

Door deze vorm van trainen wordt de coördinatie, het

uithoudingsvermogen en de motoriek van de atleetjes beter. Bij de training houden we uiteraard rekening met de leeftijd van de kinderen. In de groep met de jongste kinderen ligt de nadruk meer op het

speelse en bij de oudere groepen wordt de techniek en een gezonde vorm van presteren getraind.



## IS ATLETIEK IETS VOOR JOU?

Dat weet je pas als je mee je mee hebt gedaan aan een paar trainingen. Je mag vier keer gratis komen trainen op de atletiekbaan in Middelharnis, Oostplaatseweg 1, dat moet dan

wel vier keer achter elkaar zijn, de vierde keer dat je komt krijg je een inschrijfformulier mee om lid te worden.

Waarom vier keer gratis trainen?

Iedere week leggen we nadruk op een van de vier disciplines die we hierboven al noemden: **springen, sprinten, hardlopen,werpen**.



## TRAININGSTIJDEN

Trainingen zijn op woensdag, met ingang van de zomertijd traint iedereen buiten op de atletiekbaan,

Mini-, C- en B-pupillen van 18.00-19.00 uur,  
A-pupillen en D-junioren van 18.00-19.30 uur.



## IN WELKE GROEP HOOR JIJ?

**Categorie**      **geboortejaar**

Mini-pupillen\* 2010 en later

C-pupillen      2009

B-pupillen      2008

A1-pupillen    2007

A2-pupillen    2006

D-junioren      2005/2004

\* voor de mini-pupillen houden wij aan dat ze lid mogen worden in het jaar dat ze zes worden



## INFORMATIE

Wil je meer informatie? Kijk dan op de site van de AV Flakkee: [www.avflakkee.nl](http://www.avflakkee.nl)  
Of vraag het je trainer.

**De trainers zien je graag komen**

