

# nxt+

Sport & Bewegen op NXT Maarsbergen,

[www.openhuisnxtmaarsbergen.nl](http://www.openhuisnxtmaarsbergen.nl)

**bewegen is gezond!**



## Sport & Bewegen NXT Maarsbergen

Hoi, wat leuk dat je er bent en met ons mee komt doen met de fantastische sportworkshop.

Leren doe je op veel verschillende manieren. Op NXT leer je door doen onder andere in een vakroute. NXT heeft twee vakroutes: Mens&Dienstverlening en Mens&Techniek. Binnen deze vakroutes zijn verschillende keuzes te maken voor alle leerlingen op alle niveaus. Je volgt verschillende theorie vakken, maar je zult ook op sportief gebied bezig zijn bij Sport en Bewegen.

Bij ons op school hebben we twee gymzalen, een fitnessruimte en meerdere mogelijkheden om buiten te sporten. Zo hebben we voor de school een beweegplein en maken we gebruik van het Cruyff Court. Daarnaast gaan we regelmatig het bos in bij het Leersumse Veld en maken we gebruik van verschillende velden op het terrein.

In de brugklas heeft elke groep drie lessen sport. Tijdens de sportlessen bieden we een gevarieerd programma aan waarbij je kennis maakt met de volgende sporten:

- Doelspelen (voetbal, hockey, basketbal, etc.)
- Atletiek (hoogspringen, sprinten, hardlopen)
- Netspelen (badminton, tennis, volleybal)
- Zelfverdediging (boksen, judo)
- Turnen
- Vernieuwende sporten (free-runnen, nieuwste trends)

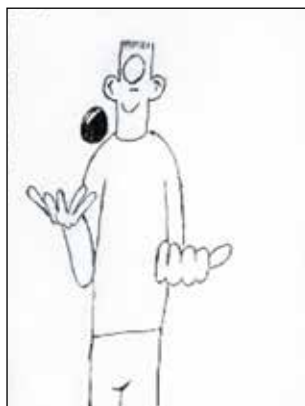
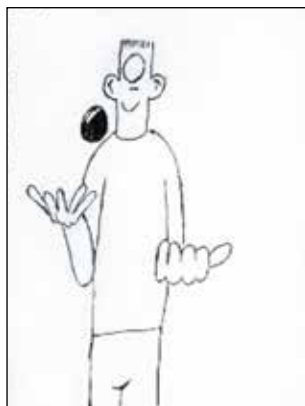
Ook hebben we eigen materiaal om tijdens de sportlessen op het terrein op pad te gaan met skateboards en skeelers. Daarnaast blijven wij steeds op zoek naar vernieuwing in de zaal en hebben wij onder andere een klimmuur en tokkelbaan.





## Vandaag gaan we jongleren met drie NXT-balletjes

**Stap 1:** We gaan eerst oefenen met één bal. Je neemt de bal in je hand en gooit de bal net iets voorbij je neus en vangt hem met je andere hand. Dit herhaal je een aantal keer. Als je begonnen bent met rechts, gooi je de bal terug met links.

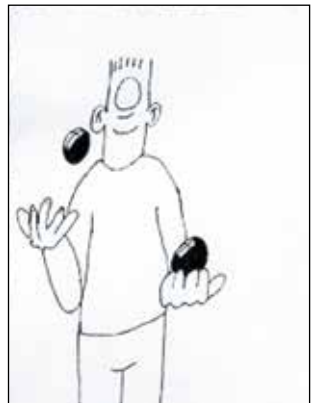


**Stap 2:** Je pakt er een bal bij. Nu heb je in elke hand één bal. Je gooit de bal net als bij stap 1 boven je neus. Op het hoogste punt gooi je de andere bal naar ditzelfde punt en vang je hem weer met je andere hand.

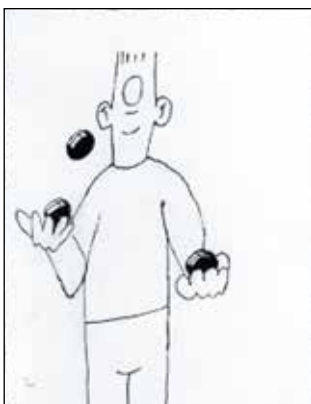
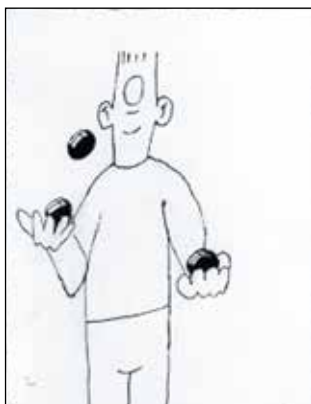
**Let op! Niet doorgeven, maar gooien. Je laat de bal in je handen vallen.**



**Stap 3:** Pak de derde bal erbij! In de hand waarmee je start heb je twee ballen. Herhaal stap 2. Zodra bal twee op het hoogste punt is, gooi je bal drie er achteraan. Je probeert de laatste bal met je andere hand te vangen.



**Stap 4:** Herhaal stap drie om de ballen in beweging te houden. Als dit lukt ben je aan het jongleren met drie NXT-ballen.



**Stap 5:** Je stopt nu niet meer met oefenen. Van proberen kun je leren! Blijf oefenen tot je een ons weegt. Lukt het dan nog niet? Bekijk dan onze instructievideo op de website:

[www.openhuisnxtmaarsbergen.nl](http://www.openhuisnxtmaarsbergen.nl)

**nx+**

Eén van de



**nuovo  
scholen**