



Hoofddorp, 18 september 2018

betreft: training Rots en Water

Beste ouder/verzorger,

Vanaf dinsdag 9 oktober bieden wij een training Rots en Water aan de eerste klassen. Deze training vindt plaats in de gymzaal en tijdens het 9^e en 10^e lesuur.

Rots en water is een training waarbij veel wordt bewogen. Door de oefeningen die ze met elkaar doen leren de leerlingen wat hun sterke en minder sterke punten zijn. We laten de deelnemers o.a. voelen hoe sterk ze eigenlijk zijn.

De leerlingen leren hoe ze hun kracht op een goede manier kunnen inzetten. Er wordt gebruik gemaakt van oefeningen die onder andere met ademhaling en lichaamshouding te maken hebben.

De leerlingen krijgen door de trainingen inzicht in wat je lichaamshouding over jezelf verteld.

Ook besteden we aandacht aan verschillende manieren van (oog)contact en stemgebruik. Die bepalen voor een groot deel hoe je op anderen overkomt. Hierdoor krijgen ze ook inzicht in wat hun gedrag op kan roepen bij anderen.

Het doel van de training is dat zij sterker in het leven komen te staan. Hierdoor kan je beter omgaan met lastige situaties en kan je op een gezonde manier keuzes maken die voor jou belangrijk zijn. Het helpt je om pestgedrag, zowel bij een ander als bij jezelf te herkennen en daarmee om te gaan.

Het is een sportieve training in de gymzaal. Het dragen van gymkleden is verplicht en wij trainen hierbij op blote voeten.

Het rooster voor de dinsdagen het 9^{de} en 10^{de} uur ziet er als volgt uit:

Datum	Les het 9 ^{de} en 10 ^{de} uur
11-09-2018	1A+1B
18-09-2018	1A+1B
25-09-2018	Alle leerlingen vrij
02-10-2018	Alle leerlingen vrij
09-10-2018	1A
16-10-2018	1A
23-10-2018	Herfstvakantie
30-10-2018	1A
06-11-2018	1A
13-11-2018	1A
20-11-2018	1A
27-11-2018	1A
04-12-2018	1A
11-12-2018	1A
18-12-2018	1A

Na de kerstvakantie volgt klas 1B 10 keer de training en dan vervalt de les voor 1A.

Nadat beide klassen 10 lessen hebben gevolgd wordt er een vervolgtraining aangeboden.

U wordt op de hoogte gebracht of uw kind in aanmerking komt voor de vervolgtraining.

Vriendelijke groet,

Mw. Hagenaars
Dhr. Alberts
Trainers rots en water