

NK Marathon

Ingmar Bergma (DSB) werd op 7 januari op de Jaap Edenbaan Nederlands Kampioen marathonschaatsen. Andres Landman was op de 15e plaats de beste Amsterdammer. Op zaterdag 10 februari komen de mannen van de lange afstand opnieuw naar Amsterdam voor de 15e wedstrijd om de Essent Cup. De start is om 16 uur.



Foto: Fred Rotgans, Sportphotography & Life Moments

neem gratis mee!



5

USC is méér dan roeien en schermen



11

Synchroteam van De Dolfijn traint 15 uur per week

Deze editie: uitneembare sportkalender 2007

In dit nummer o.m.

- Racketlon groeit snel
- American Football in Nederland
- Boksstrijd met Rotterdam
- AHC '31 gaat voor jeugd
- Caland Lyceum wint trofee
- Nieuw bestuur voor Smash
- Column Trainingwetten
- AV Phanos goed in Dortmund
- Interview Cor du Buy

VOORZITTER ARIE VAN EIJDEN TROTS OP SAMENWERKING TOPSPORT

"Komst Amsterdamse Sport Instellingen is hard nodig voor sportstad Amsterdam"

AMSTERDAM - De verslaggever moet grinniken als Arie van Eijden vertelt dat de organisatie van de Amsterdam Marathon ieder jaar stuk voor stuk alle stadsdelen langs moet om het parcours vast te kunnen leggen. "Daar kan je nu wel om lachen, maar het kost onvoorstelbaar veel tijd. Het zou goed zijn als daar één aanspreekpunt voor was. In Amsterdam staat de topsport gewoon niet hoog genoeg op de agenda."

DOOR MARCEL BEIJER

Arie van Eijden is voorzitter van Amsterdamse Sport Instellingen (ASI); een koepeloverleg van 25 Amsterdamse topsportorganisaties, accommodaties, evenementen en verenigingen. De ASI moet de belangen gaan behartigen van de hoofdstedelijke topsport. "In jullie krant zei wethouder Gehrels onlangs dat de sport in Amsterdam zich moet verenigen", aldus Van Eijden. "Nou, wij waren daar dus al mee bezig. Ik heb Gehrels daarna ontmoet en ik moet zeggen dat dit college toch meer sportminded is dan ik had gedacht. Maar

"Wij willen van Amsterdam weer dé sportstad van Nederland maken"

het moet beter. De stad loopt een hoop mooie evenementen mis omdat het promotionele belang van de topsport wordt onderschat. Dat concludeerde de Kamer van Koophandel ook al. Zij schatten de pro-

motionele waarde op 350 miljoen euro. Topsport hoort eigenlijk bij de wethouder Economische Zaken."

Weggezakt

Het doet Van Eijden pijn dat Amsterdam de laatste jaren veel van de sportstatus verloren heeft. "Hier was ooit een echte soft- en honkbalcultuur. Ook voor basketbal moest je in Amsterdam zijn. Dat is helemaal weggezakt. Het geeft

des te meer aan hoe de beleidsmakers vervreemd zijn van sport. In het plan Amsterdam Topstad wordt sport niet genoemd. De sport wordt ook niet betrokken bij stedelijke overlegorganen. Geloof me: de komst van de ASI is hard nodig. Wij willen Amsterdam weer dé sportstad van Nederland maken. Dat kan door een relatie te leggen met de overheid, het be-



drijfsleven, de promotionele instellingen en de media."

Met kromme tenen kijkt Van Eijden soms hoe Rotterdam het ene na het andere mooie sportevenement binnenhaalt. Naast de reguliere grote evenementen was de havenstad dit jaar bijvoorbeeld ook een etappeplaats van de Volvo Ocean Race en trok het wederom duizenden toeschouwers met het formule-1

circus 'Monaco aan de Maas'. Van Eijden heft zijn handen ten hemel: "Rotterdam is gewoon alerter. De EK-finale Voetbal in 2000 was in De Kuip. In elk ander land ter wereld wordt een finale in de hoofdstad gespeeld. Tja, en Amsterdam heeft toch een prachtige Amsterdam Arena."

Lees verder op pag. 3

Nederland verdient méér. Ook als het om hypotheek gaat.

Buikslotermeerplein 140
1025 EZ, Amsterdam
Tel.: 0900 0575 (lokaal tarief)

Amsterdamseweg 162-164
1182 HK, Amstelveen
Tel.: 0900 0575 (lokaal tarief)

DSB BANK
www.dsbbank.nl

sparen • lenen
hypotheek • verzekeren



De Nationale Sportweek staat weer voor de deur! 13 t/m 21 april 2007

In het hele land zijn er tijdens de Nationale Sportweek extra sportactiviteiten, met als startpunt een spetterende opening op de Dam in Amsterdam op 13 april.

De gemeente Amsterdam en de stichting Nationale Sportweek roepen bedrijven, instellingen en particulieren op om tijdens de Nationale Sportweek zoveel mogelijk sportactiviteiten te organiseren.

Hoe groter het sportaanbod in de stad, hoe meer Amsterdammers (samen) kunnen sporten en bewegen!

Uw activiteiten kunt u aanmelden op www.nationalesportweek.nl.

Als u dit doet vóór 1 maart 2007, krijgt u van de stichting Nationale Sportweek een gratis promotiepakket met onder andere posters, spandoeken en T-shirts.

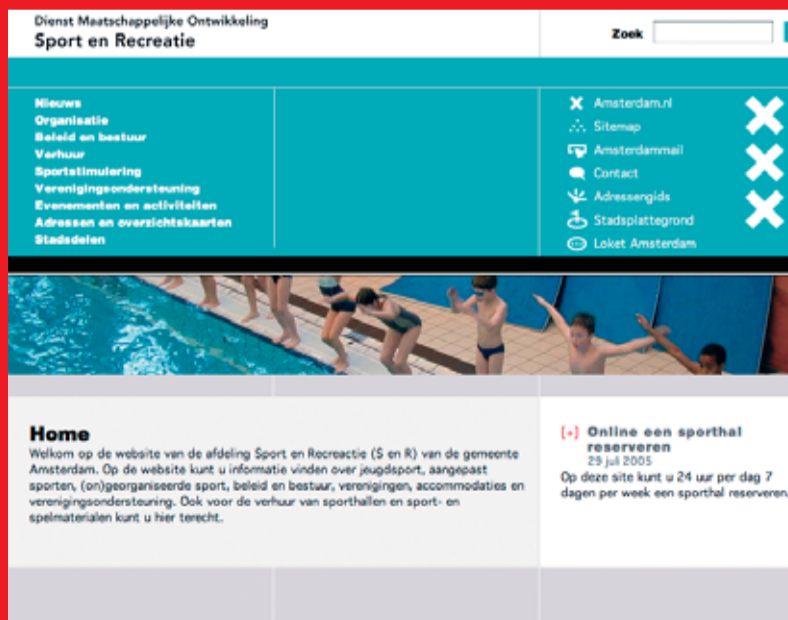
Bovendien krijgt u van de gemeente Amsterdam de bidon 'Amsterdam sport samen' voor alle deelnemers.



Wij wensen u alvast veel sportplezier!

www.sport.amsterdam.nl

U zoekt adressen van sportverenigingen bij u in de buurt?
U wilt een ruimte huren in een sporthal? Of zoekt u informatie over subsidies, sporten op school, aangepast sporten, sportactiviteiten in de vakantie, het huren van sport- en spelmateriaal?



dé website over sport in Amsterdam

VERVOLG VAN VOORPAGINA

"Onvoorstelbaar veel expertise"

Olympische Spelen

De ASI kan ook een rol spelen in de ambities van de hoofdstad om de Olympische Spelen binnen te halen. Van Eijden: "Binnen de ASI zit onvoorstelbaar veel expertise. Maar ook op het gebied van accommodaties kan het ASI een verbindende rol spelen, zodat die omslachtigheid rond de Amsterdam Marathon niet nodig is. De Arena is gebouwd met private middelen. Dat kunststukje kan best nog eens herhaald worden. Dat schept voorwaarden voor het Olympische plan 2028. Maar dan moet die samenwerking top zijn."

Van Eijden wil zeker niet onbenoemd laten dat via de ASI de topsport ook als instrument gebruikt kan worden om de breedtesport een impuls te geven. "Top- en breedtesport zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Wat denk je dat het met mensen doet als ze zich in hun eigen stad kunnen vergapen aan topsporters? Dat stimuleert ze om zelf ook te gaan sporten."

Amsterdamse Sport Instellingen

Het ASI-bestuur wordt gevormd door voorzitter Arie van Eijden, vooral bekend als ex- algemeen directeur van Ajax. Vice-voorzitter is Tom Krijns van Topsport Amsterdam. De overige twee leden zijn Jons Hensel van Amsterdam Hockey en Henk Markerink van Amsterdam Arena.

De volgende partijen zijn bij de ASI aangesloten:

Verenigingen	Accommodaties	Evenementen
Ajax	Amsterdam Arena	Amsterdam Marathon
Amsterdam Admirals	Amsterdam RAI	Amsterdam Rugby
Amsterdam Astronauts	Olympisch stadion	Sevens
Amstel Tijgers	Sloterparkbad	Jumping Amsterdam
HvA Volleybal	Jaap Eden IJbanen	Zesdaagse van Amsterdam
VRA Cricket	Velodrome	Koninklijke Holland
Amsterdams Hockey	Amsterdamse Bos	Beker Roeien
Amsterdams Atletiek	Sporthallen Zuid	Atletiek Gala i.o.
Amsterdams Honkbal	Amsterdamse	
Amsterdams Roeien	Tennispark	
Nationaal Zweminstituut Amsterdam		

AmsterdamSport krijgt een zusje in Lelystad

AMSTERDAM - De krant AmsterdamSport krijgt vanaf deze maand een zusje in Lelystad. Naast Almere en Amsterdam is Lelystad nu de derde gemeente in ons land waar de sportkrant verschijnt. De totale oplage van de drie kranten is nu vergroot naar ruim 130.000 exemplaren.

In tegenstelling tot AmsterdamSport zal LelystadSport in eerste instantie tweemaandelijks huis-aan-huis worden bezorgd. Ook in de provinciehoofdstad van Flevoland lijkt het principe aan te slaan dat de verenigingen zelf hun kopij kunnen verzorgen. Nog voordat de krant is verschenen, is al de gratis workshop Journalistiek Schrijven gegeven. De tweede workshop is ook al bijna volgeboekt.

De MediaUitgevers, die de drie sportkranten uitgeven, hoopt ook in Lelystad zo snel mogelijk naar een maandelijkse frequentie over te gaan. Omdat de krant gratis wordt verspreid, is één en ander afhankelijk van de advertentieverkoop. Met Lelystad werd al langere tijd onderhandeld over een eigen sportkrant die door de eigen verenigingen geschreven wordt. Wethouder Willem de Jager kent de krant vanuit Almere en Amsterdam. "Een krant als

LelystadSport zie ik als een zeer welkome aanvulling voor onze gemeente", aldus De Jager in de eerste editie van LelystadSport die maandag 29 januari verschijnt. "Ik hoop dat de krant ertoe bijdraagt dat veel inwoners geïnteresseerd raken om te sporten. Sport is ontzettend belangrijk voor Lelystad." Op vrijdag 26 februari neemt de wethouder het eerste exemplaar van de fullcolour krant in ontvangst.



Wethouder Willem de Jager van Lelystad: "LelystadSport is een zeer welkome aanvulling voor onze gemeente."

Racketlon: snelst groeiende racketsport in de wereld

AMSTERDAM - De sport racketlon is de snelst groeiende racketsport ter wereld. Met een zeer grote sportieve deelname in Engeland, België en diverse Scandinavische landen begint de sport ook in Nederland razend populair te worden.

Vorig jaar vond het eerste WK Racketlon voor landenteams plaats in Nederland en midden december werd het eerste Dutch Open Racketlon gehouden, waar meer dan 130 deelnemers uit verschillende landen streden om de eerste plaats in diverse klassen. Racketlon wordt gespeeld in vier racketdisciplines direct na elkaar tegen één tegenstander, startend van het kleinste racket en eindigend met het grootste racket. Iemand die excelleert in slechts één sport

strijd wordt gespeeld volgens het rallypoint systeem en eindigt bij 21 punten. Er moet minimaal met twee punten verschil gewonnen worden. Bij iedere sport wisselt men om de twee punten van service. (Bij tennis behoudt men altijd een eerste en een tweede service, als normaal). Er zit zo weinig mogelijk tussentijd tussen de wedstrijden, waardoor een volledige wedstrijd ongeveer een uur duurt, afhankelijk van de onderlinge standen.

Spelers hoeven niet perse in iedere sport even bedreven te zijn om mee te kunnen doen aan racketlon. Voor iedere deelnemer, jong of oud, man of vrouw, beginner of (ver)gevorderd is er wel een leuke tegenstander of speelklasse te vinden.

Amsterdam

In Amsterdam kunnen de racketsporters hun lol op bij Amstelborgh/Borchland een maandelijks terugkerende Racketsportvrijdag aan. Inschrijven is zeer eenvoudig, de deelname staat open voor iedere sportliefhebber. Meer informatie vindt u op www.borchland.nl of telefonisch 020-5633366. Contactpersoon is Niels Hemelaar.



hoeft dus niet per definitie de beste racketlonner te zijn. Een officiële wedstrijd begint met tafeltennis, gevolgd door badminton, squash en eindigend met tennis. Elke wed-

In Racketlon kent men 4 verschillende klassen, zodat iedereen op zijn of haar eigen niveau kan inschrijven voor toernooien en/of competities.

- A-klasse: Top-club niveau in minimaal 2 sporten, goed of vooruitgaande in de twee andere sporten.
- B-klasse: Club-niveau (of club-deelname) in drie sporten, zonder een echt zwakke sport of top-clubniveau in één sport, geen echte zwakke sport bij de overige drie.
- C-klasse: Club-deelname in twee sporten of goed in één sport en beginner in twee sporten.
- D-klasse: Speelt twee sporten voor ongeveer een jaartje, de andere twee sporten nauwelijks of is zeer goed in één sport en heeft de overige drie nog nooit gedaan

Amstelborgh | Borchland
conferentie-, evenementen- en sportlocatie

Iedere eerste vrijdag van de maand
Racketlon instuifavond

Vrijdag 2 februari
19.00 - 23.00
€ 15,- per persoon

Schrijf nú in via de mail
sport@borchland.nl
o.v.v. uw naam en de gewenste speelklasse.

SQUASH
untill you drop!

Jaarkaart onbeperkt squashen voor slechts € 195,- p.p!
- géén plektoeslagen
- perfecte baanbeschikbaarheid
- gratis parkeren voor jaarkaarthouders

Studentenjaarkaart onbeperkt € 99,50 p.p!

Download nú uw inschrijfformulier via
www.borchland.nl

Amstelborgh/Borchland

Borchlandweg 6-12 • 1099 CT Amsterdam/Duivendrecht
T (020)5633333

www.borchland.nl



Gemeente Amsterdam Stadsdeel Amsterdam-Noord

Vrouwensport in Amsterdam-Noord

Wil je aan je conditie werken? Leren fietsen? Of heb je zin in aerobics? Begin 2007 goed en doe mee met vrouwensport in Noord.

Sportbuurtwerk organiseert activiteiten op verschillende locaties in Amsterdam-Noord:

- Banne Zuid: (conditietraining en aerobics)
- Nieuwendam: (conditietraining en fitness)
- Molenwijk: (spinshape en total body workout)
- Sporthal Elzenhagen: (fietslessen)
- Midden Noord: (fietslessen)

Prijzen variëren van € 1,50 tot € 2,50 per les.

Graag vooraf en per periode betalen. Bel voor meer informatie met Rita Gemerts: 020-63 63 867 of kom langs bij Sportbuurtwerk in het Floraparkbad (Sneeuwbalweg 5 in Amsterdam-Noord).

Kijk ook op www.amsterdam.noord.nl > recreatie > sport > sportactiviteiten > sport voor vrouwen.



PFANN SCHOENEN SPORTS

**DE MEEST GESPECIALISEERDE CLUB
SPORTZAAK IN AMSTERDAM-NOORD**

ANKERPLAATS 42
1034 KC AMSTERDAM-NOORD
TEL: 020-6319411

DE OPLOSSING VOOR ELKE OVERVOLLE PRIJZENKAST

Voor elk ruimteprobleem - groot of klein, permanent of tijdelijk - heeft City Box de oplossing. Want bij City Box huurt u een opslagruimte vanaf 1m³, waarin u alles wat in de weg staat schoon, droog en veilig kunt opslaan.

En ter kennismaking voor lezers van Amsterdam Sport kost een ruimte van 7m³ bij City Box Amsterdam-Noord nu geen € 69,50 per maand, maar slechts € 52,50. Dus héél véél ruimte voor héél véél kampioensbekers, zonder de hoofdprijs te betalen.



T.T. Vasumweg 63-67 Amsterdam-Noord T 020 - 492 49 91

E amsterdam.vasumweg@citybox.nl www.citybox.nl



**Laserprinter defect?
Print slecht?
Wordt het tijd voor
onderhoud?**

Neem voor vrijblijvende
prijsofferte contact op met:

FRS Europe BV,
tel: 036-5329666,
fax: 036-5370094,
e-mail: info@frs-europe.nl

Draaibrugweg 2, 1332 AC Almere



Turnace Hall of Gymnastics: uniek turncentrum in Sloten

AMSTERDAM - De splinternieuwe Turnace Hall of Gymnastics heeft zijn deuren geopend in het Sportpark Sloten. Hoewel de officiële opening van het grote nieuwe sportcentrum pas later zal plaatsvinden, is de turnschool Turnace Gymnastics al verhuisd naar de nieuwe locatie in het sportpark Sloten en hebben de eerste trainingen al plaatsgevonden.

De prachtige accommodatie is een aanvulling op het huidige sportaanbod in het sportpark. Het centrum heeft een unieke combinatie van sportmogelijkheden, zowel voor de recreatieve als voor de prestatiegerichte sporters. Er is keuze uit verschillende gymnastische sporten zoals turnen, aerobics, dans, of een combinatie daarvan. Voor iedereen een ideale mogelijkheid om zich in te spannen en te ontspannen. De sporters van het sportcentrum kunnen gebruik maken van de faciliteiten zoals de meest complete turnfaciliteiten, ballet- en

aerobicszaal, danszaal, ruime kleedkamers, sportfysiotherapie, een gezellige bar en terras.

De Turnace Hall of Gymnastics is een paradijs voor turnliefhebbers. De complete inrichting met turntoestellen, trainingstoestellen, trampolines, luchtkussens, en andere hulpmiddelen is aanwezig. Medische ondersteuning wordt geboden door een sportfysiotherapeut in de fysiotherapie ruimte. De sporters hebben zodoende volop mogelijkheden om zichzelf te ontwikkelen of gewoon plezierig te sporten.

De Turnace Hall of Gymnastics is

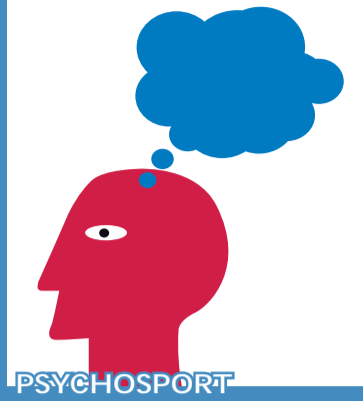
uniek in Nederland. Het is het enige turncentrum in Nederland dat faciliteiten biedt voor trainingen op alle niveaus en tegelijkertijd geschikt is voor het houden van wedstrijden en evenementen, zelf voor het mondiale topturnen.

Aerobics, streetdance, dans

Het centrum is niet alleen een turncentrum: twee ruime zalen zijn beschikbaar voor ballet, aerobics en dans. De ruime danszaal biedt de mogelijkheid voor alle vormen van dans. De aerobicszaal is ingericht voor sportgerichte vormen, zoals

aerobics, streetdance, steps, jazzdans, salsa en ballet. Daarnaast zijn er faciliteiten voor vergaderingen of andere bijeenkomsten.

Verder is gestart met nieuwe activiteiten zoals peuter-/kleutergym, kids dance, street dance, trampoline en airtumbling, bewegen voor kinderen met motorische achterstanden, aerobics en steps. Verder bestaat de mogelijkheid voor organisaties en individuen om de danszaal of sportzaal te huren. Informatie is te verkrijgen bij Turnace Gymnastics Amsterdam www.turnace.nl, e-mail: f.aronson-turnace@wxs.nl.



Inspiratie

Blijf je in een training of wedstrijd onder je niveau dan kan dat allerlei mentale oorzaken hebben. Veelal is het echter het gevolg van waar je je aandacht op richt. Je mindset is cruciaal voor het leveren van prestaties, zowel in sport als in bijvoorbeeld studie of werk. Let je op dingen in jouw sport die jou inspireren, dan is de kans groot dat je goed presteert. Hieruit volgt ook dat je een liefhebber moet zijn van wat je doet om daarin zo goed te worden als je zou kunnen worden. Feitelijk zie je dat ook bij succesvolle mensen om je heen: zij houden van wat ze doen.

In sportpsychologie is 'geïnspireerd zijn' een belangrijk begrip. De kans is dan groot dat je opgaat in wat je doet. En dat is weer een belangrijk kenmerk van 'flow': de toestand waarin iedereen vaker wil komen en je alles wat je doet op je best doet. Bovendien zorgt inspiratie ervoor dat je positief gemotiveerd bent (in tegenstelling tot negatief gemotiveerd). Je zet je in omdat je je graag wilt verbeteren en je kijkt uit naar de prettige dingen die kunnen gebeuren. Negatief gemotiveerde sporters daarentegen spelen vanuit angst en denken vooral aan onprettige dingen die kunnen gebeuren en die ze liever willen vermijden. Ben je positief gemotiveerd dan voelt dat prettiger en heb je meer plezier in wat je doet. Je durft meer risico's te nemen en je kunt makkelijker nieuwe vaardigheden in je sport veranderen of aanleren. Inspiratie vergroot dus de kans dat je opgaat in wat je doet. Als je opgaat in wat je doet denk je niet of nauwelijks na en lijkt alles vanzelf te gaan. Je speelt vooral vanuit je onderbewustzijn. Let je daarentegen op dingen die je niet inspireren dan gebeurt precies het tegenovergestelde. Het vergroot de kans dat je snel bent afgeleid en vooral 'speelt vanuit je hoofd'. Je zit dan in 'denktoestand' waarin je speelt vanuit je bewustzijn. In die toestand probeer je te begrijpen wat er gebeurt en ga je jezelf vragen stellen als 'Wat doe ik hier, waarom speel ik ... terwijl ik weet dat ik eigenlijk ... zou moeten doen, hoe kan ik zo stom zijn om de bal daar te spelen in plaats van ...', enz. In de denktoestand gebruik je maar circa 10% van je geestelijke vermogens. Geen wonder dus dat je onder je niveau blijft. Je gaat krampachtig spelen en neemt verkeerde beslissingen. Welke toestand is beter? De zintuigtoestand: zien en doen!

MERIJN DE BRUIN

USC is méér dan roeien en schermen

AMSTERDAM - Vraag een willekeurige Nederlander een studentensport te noemen en negen van de tien zullen als antwoord 'roeien' geven. De tiende zal wellicht met 'schermen' komen. Bij het Universitair Sportcentrum wordt dagelijks bewezen dat studentensport veelomvattender is.

DOOR MARCEL BEIJER

"Het USC biedt eigenlijk alles", zegt directeur Theo van Uden van het USC. "In de jaren '70 van de vorige eeuw begon een grote opmars van sport onder studenten. Je zag toen de tendens dat de elitaire student verdween. Ze wilden juist lid worden van sportclubs omdat ze met 'het volk' wilden integreren. Toch heeft dat niet lang geduurd. In de jaren '80 kwam de fitnessrage op en kwamen de studenten in elke studentenstad weer naar de eigen sportcentra. Dat was goedkoop. Dat is eigenlijk nooit meer ingezakt. Bij het USC ook niet. Inmiddels hebben we 12.000 deelnemers per jaar en zien we dat ook niet-studenten zich aansluiten. Iedereen mag gebruik maken van het USC. Tien procent van onze leden heeft niets te maken met de universiteit." Studenten kunnen bij het USC nog steeds voordelig sporten. Volgens Van Uden hebben de commerciële fitnesscentra daar geen moeite mee. "We zien onszelf



ook niet als concurrent. Zo maken we geen reclame voor onze activiteiten. Er hangt hier ook een bepaalde sfeer die deelnemers moet aanspreken. Een beetje studentikoos, maar in de goede zin van het woord."

Het aanbod van het USC is inderdaad pluriform. Op het programma staan meer dan zestig activiteiten, variërend van badminton tot wintersportreizen. Van Uden: "Ons uitgangspunt is dat de financiële drempel laag moet zijn."

Het USC is inmiddels met 25 locaties breed over de stad verspreid. "En nog zitten we krap in onze ruimte", aldus Van Uden. "Dat geldt zeker voor de traditionele zalsporten. We zien dat tussen 18.00 en 21.00 uur een enorme piek zit in de bezetting. In die uren zit gewoon alles vol. We leven hier altijd met de vraag: 'kunnen wij iets aanbieden. Frisbeeën bijvoorbeeld is zeer gewild. Het is altijd puzzelen, want sporten afstoten doen we niet graag."



USC-Xtra

Dit seizoen is het USC begonnen met USC-Xtra, met tal van initiatieven die raakvlak hebben met sport. Zoals de Fitclub, fysiofitness, fysiotherapie, massage, mentale training, personal coaching, sportlab en voedingsadvies. Van Uden: "Wie bijvoorbeeld de halve marathon van Egmond wil lopen of de marathon van Rotterdam, kan via USC-Sportlab de voorbereiding doen." Verder biedt USC-Xtra activiteiten voor ontspanning van lijf en geest via bijvoorbeeld stoelmassages. De USC Fysiotherapeut en Diëtisten bieden je een gratis inloopsprekuren op USC De Boelelaan. Informatie: www.usc.uva.nl.

Sporten doe je bij het USC

Sport-voor-NOP

GRATIS sport bij het USC

De USC Sport-voor-NOP week, de GRATIS Sportweek van het USC. We gooien de deuren wagenwijd open! Van maandag 29 januari t/m vrijdag 2 februari 2007 kun je je GRATIS in het zweet werken in de USC-sportlessen van het reguliere programma. Ook als je nog geen lid bent van het USC ben je welkom, studenten en niet-studenten, dus iedereen!

Locatie: USC De Boelelaan, check www.usc.uva.nl.

SCHOLIERE FEMKE DE KOOY (16) VERDIENT ALS POSTBEZORGER BIJ SANDD EEN LEUKE ZAKCENT

'Dit betaalt stukken beter dan folders of kranten rondbrengen'

AMSTERDAM - Afgelopen jaar is Femke de Kooy aan het examenjaar van het Atheneum

begonnen. Een belangrijk én druk jaar, maar haar bijbaantje blijft ze houden: postbezorger bij Sandd.



Twee keer per week bezorgt ze post in een wijk in haar woonplaats Amstelveen. Zo'n anderhalf tot twee uur per keer is ze er mee bezig. Begin 2006 is ze begonnen. Haar vader had haar gewezen op een oproep voor postbezorgers van Sandd. Het leek Femke wel wat. Na een gesprek waarin ze uitleg kreeg over het werk, kon ze een week later al aan de slag.

Zelf je tijd indelen

'De post komt altijd op maandag en donderdag binnen, in kratjes. Op de keukentafel sorteer ik dan alle poststukken en leg ik ze op volgorde. Soms heb je 200 poststukken, dan ben je binnen een half uurtje klaar. Maar heb je er 600, dan neemt het sorteren wel twee uur in beslag.'

Op de volgende dag, dinsdag en vrijdag, brengt Femke de post rond. 'Meestal doe ik dat 's ochtends vanaf acht uur. Vooral 's zomers is dat wel zo prettig, want dan is het nog niet zo warm. Maar als het niet uitkomt met school, dan doe ik het in de middag. Dat is het leuke, je kunt zelf je tijd indelen. Daardoor is het prima te combineren met school of sport. Als je de post maar tussen acht uur 's ochtends en zes uur 's middags hebt bezorgd.'

Waardevolle post

Postbezorger bij Sandd is niet het eerste bij-

baantje voor Femke. Ze heeft bijvoorbeeld ook een tijdje folders rondgebracht. 'Maar dit betaalt stukken beter dan folders of kranten rondbrengen. Bovendien vind ik het leuker, omdat post voor mensen toch waardevoller is dan folders. Die gooien ze vaak meteen in de prullenbak. Maar post lezen ze, daarin zijn ze geïnteresseerd.'

Leuk werk

Het bevalt Femke prima. 'Je moet er natuurlijk wel zin in hebben om elke keer de deur uit te gaan. Maar zeker als het goed weer is, is het juist lekker om buiten bezig te zijn?' Dat je als postbezorger in je eentje werkt en niet samen met anderen, maakt haar niet uit. 'Ach, met een mp-3 speler op hoeft je je niet eenzaam te voelen', lacht ze. Als het aan haar lag zou ze er zelfs nog wel een wijk bij willen doen. 'Momenteel loop ik ook een extra wijk voor iemand die op vakantie is. Als je in een winkel wilt verdienen wat ik nu bij Sandd verdien, dan moet je er minstens twee keer zo lang voor werken.'

Sandd, het op één na grootste postbedrijf van Nederland. Wij richten ons op de bezorging van geadresseerd drukwerk. Inmiddels zijn er al ruim 10.500 bezorgers die Sanddpost rondbrengen. Wil je ook graag post bezorgen? Neem dan contact op met Sandd 0800-7263328 of meld je aan via www.sandd.nl

Geef mij maar een sportkrant

U leest graag over sport. Daarom brengt Het Parool elke dag veel sportnieuws. Over Ajax bijvoorbeeld. Hun verrichtingen worden op de voet gevolgd. En dat niet alleen. Want Het Parool schrijft bijvoorbeeld ook over alle grote sportevenementen in en rond Amsterdam. En dat zijn er veel.

Maar Het Parool blinkt niet alleen uit met haar sportnieuws. Ook het algemene stadnieuws samen met de nationale en internationale berichtgeving zijn meer dan de moeite waard.

Beoordeel het zelf en neem Het Parool vrijblijvend 4 weken op proef voor slechts € 12,50.

Geef mij maar **Het PAROOL**

HET PAROOL 4 WEKEN VOOR 12,50

Ja, geef mij maar **Het PAROOL** 4 weken voor € 12,50

naam _____ datum 1^e bezorging _____
 straat _____
 postcode en woonplaats _____
 e-mail _____ telefoon _____

daarna stopt de bezorging automatisch

U KUNT OOK BELLEN 020 558 44 66 TIJDENS KANTOORUREN OF SMS GRATIS "JA" NAAR 2020 OF SURF NAAR WWW.PAROOL.NL/ABONNEMENT

Stuur deze bon gratis naar:
Het Parool Antwoordnummer 2470, 1000 PA Amsterdam



Sandd

Het op één na grootste postbedrijf van Nederland.

Sandd zoekt:

Postbezorgers

Bent u op dinsdag en vrijdag een paar uur beschikbaar?

Zoekt u een goede balans tussen vrije tijd en verdienen?

Uw eigen tijd indelen?

Neem dan contact op met Sandd via

0800 - 7263328 (gratis)

of kijk op www.sandd.nl

Ideaal voor huisvrouwen, senioren en gepensioneerden

SCORE

Uitzendbureau voor de Cosmetica- en Parfumeriebranche

Werken wanneer het jou uitkomt!

PM/Score
 Raadhuisstraat 52 D
 1016 DG Amsterdam

Heb je affiniteit met cosmetica en/of parfumerie- of drogisterij ervaring of opleiding? Ben je enthousiast, commercieel en flexibel? Kijk dan op onze site, voor JOUW mogelijkheden en vacatures.

PM/Score is al 20 jaar het uitzendbureau voor de luxe cosmetica- en parfumeriebranche. Wij hebben opdrachtgevers in heel Nederland. Dit zijn o.a. beautycentra, salons en gerenommeerde cosmeticahuizen met verkooppunten in de grote warenhuizen, parfumerieën en op de luchthaven Schiphol. Daarnaast beschikken wij over uitdagende visagie opdrachten en een volwaardige eigen Vakopleiding Allround Cosmetica Specialist.

Wij zoeken:

Cosmetica adviseurs M/V
 Visagisten M/V
 Geurpromotors M/V

•Luxe
 •Afwisselend
 •Dynamisch

Solliciteren? Ga dan naar www.pmscore.nl of bel voor meer informatie naar 020-6242426

Wat is American Football in Nederland?

AMSTERDAM - American Football is een sport die in Nederland nog niet zo bekend is. Komt dat door geldgebrek? Of toch omdat Nederland geen krachtsportcultuur heeft? Het is in ieder geval te merken dat Nederland achterloopt op dit gebied.



Als American Footballer met ambitie in Nederland, zul je erg vastberaden moeten zijn en zweten, want gemakkelijk is het niet. Ondanks het zo moeilijk is in Nederland zijn er toch veel jongeren die proberen om de weg te bewandelen om bij een profclub te spelen. Zoals de Amsterdam Admirals. Het is een paar Nederlandse atleten gelukt om door te breken bij de Amsterdam Admirals. Defensive Back Amilcar Grot, Linebacker Shurendy Connection, Linebacker Akwasi Mensah.

In het verleden zijn er enkele Nederlanders doorgebroken, dat laat zien dat je door vastberadenheid en hard werken richting je doel kunt bereiken.

Op dit moment zijn de kansen klein om vanaf de Amsterdam Admirals, naar de USA bij een profteam te spelen. De kansen vergroot je door 3 tot 4 jaar op een College of University te hebben gespeeld.

Maar om de weg naar een College compleet te maken, is het verstandiger om eerst op een High School

te studeren en daarna naar een College te gaan. Mocht je ondersteuning nodig hebben en mocht je heel atletisch zijn en hele goede cijfers halen of de High School, kan je een Full Scholar Ship aangeboden krijgen.

Van de vele atletische jongeren, zijn er een paar die deze weg begaan. Waaronder Don Stuurland en Humphrey Koopmans. Zij zijn allebei 17 jaar jong, en hebben de kans gekregen om op een High School te studeren. Daar kunnen zij zich verder in de sport ontwikkelen.

Hoe zijn jullie zo gemotiveerd geraakt?

Humphrey zegt: "Het leven in Nederland kan je op twee manieren zien. Althans dat is hoe ik erover denk: je kan een succesvol leven leiden door een eigen zaak op te richten. Maar je kan ook een succesvol leven leiden door je als topsporter te ontwikkelen. In mijn leven heb ik veel meegemaakt en ik ben nooit erg welvarend geweest. Maar mijn moeder had altijd wel twee broden op de plank.

Ik had en heb het nog steeds niet slecht. Ik was vroeger een jongen die dik was, en altijd werd gepest door klasgenoten. Dat heeft mij gemotiveerd om een sport uit te kiezen waar toekomst in zit. Ik ben hard gaan trainen, diëten en nog veel meer. Ik mag trots op mezelf zijn dat ik de kansen benut die ik krijg. Nu behandelen de klasgenoten van vroeger mij met respect. Ik speel al drie jaar bij de Amsterdam Panthers en maak deel uit van het Nederlands team genaamd de Dutch Lions. Via mijn headcoach van de Dutch Lions heb ik de kans gekregen om mezelf verder te ontwikkelen op een High School."

Don zegt: "Mijn ouders leerden mij: Als je een goed leven wil leiden moet je er ten eerste voor zorgen dat je de school afmaakt op zo'n hoog mogelijk niveau. Verder zorg je ervoor dat je naast de school een sport hebt waarin jij je kan ontwikkelen. Als klein kind in Nederland voetbalt iedereen. Dat geldt dus ook voor mij. Daarente-

gen heb ik nooit wat voor voetbal gevoeld: ik zocht altijd iets spannenders, totdat ik op negenjarige leeftijd een reclame zag van de Admirals en tegen mezelf zei: dat is mijn sport, dat wil ik doen!

Doordat mijn ouders niet wilden dat hun kinderen het slechte pad opgingen, mocht ik naschoolse activiteiten doen op mijn middelbare school (Augustinus College). Daar begon alles. Op die school waren grote talenten aanwezig, die het ook gemaakt hebben. Eentje was zelf naar Amerika gestuurd en dat was mijn inspiratie. Vanaf mijn negende tot nu aan toe heb ik nog steeds dezelfde ambitie om professioneel American Footballer te worden en in de voetsporen van de grote Nederlanders te stappen. Net als Humphrey speel ik al drie jaar bij de Amsterdam Panthers en ook in het Nationale Junior team Dutch Lions. Via onze meneer Elzie Anderson heb ik ook de kans gekregen om mezelf verder te ontwikkelen op een High School."



Don Stuurland (links) en Humphrey Koopmans: American Footballers met ambitie

Stedenwedstrijd met Rotterdam nieuwe impuls voor bokssport

AMSTERDAM - Het Olympisch amateurboksen leeft weer op. Een 'klassieke' steden-ontmoeting Amsterdam - Rotterdam wordt in ere hersteld. Zaterdagavond 27 januari is de return in het Zonnehuis, Amsterdam. Het verschil is erg klein. Vooral in Amsterdam en wijde omgeving is het enthousiasme groot. Er werd zelfs een heus trainingskamp ingelast. Dat is in Nederland nooit eerder voorgekomen.

DOOR TON DUNK JR. EN HANS DE BRUIN

Het verrassende initiatief van Jan Lenten, voorzitter van het boksdistrict Noord-Holland, geeft uiting aan het elan van de Nederlandse boksbond dat streeft naar vernieuwing. De wedstrijd tussen de voormalige Nederlandse 'bokstempels' was voor de oorlog een van de hoogtepunten van het jaar, toen het aloude Crooswijk en Albert Cuyp met elkaar de degens kruisten. Vele oud-kampioenen zagen wekenlang uit naar eneroverende partijen met hun doorgaans grootste concurrenten. Herinneringen, herinneringen - daarop stoelt het nieuwe plan met een eigentijdse aanpak. Want de laatste jaren beseft men veel te weinig dat het amateurboksen ooit een van de populairste takken van sport was. Sla het prachtige, on-

langs verschenen boek over gentleman, bokser en scheidsrechter Ben Brill er maar op na. Auteur Ed van Opzeeland is diep in de rijke bokshistorie van Nederland gedoken en portretteerde, in een fraai gestileerde opmaak, de achtvoudig kampioen van Nederland temidden van iedereen die iets had te betekenen in zijn geliefde sport. Het boek is absoluut een aanrader. Oude tijden herleven en vormen beslist een stimulans voor de Nederlandse bokssport. Al duurt de weg naar de top nog lang. Maar het begin is er, met al deze nieuwe impulsen.

Jan Lenten probeert al drie jaar de burenruzie op boksgedebied van de grond te tillen, en de Rotterdamse familie Dunk maakte zich uiteindelijk sterk om ook in Zuid-Hol-

land enthousiasme te kweken. Dat is gelukt. De wedstrijd bestaat uit vijftien of meer partijen in de A-, B- en C-klassen en junioren. Ook senioren dames staan op de kaart.

Amsterdam betreft zijn bokkers onder andere uit de centra van Kops, Albert Cuyp, Fightclub Purmerend, Sokudo Gym en nog veel meer boksklubs.

Marcelien de Koning voorzitter ISAF-atletencommissie

AMSTERDAM - Zeilster Marcelien de Koning, wereldkampioen in de 470-klasse, is benoemd tot voorzitter van de atletencommissie van de internationale zeilfederatie (ISAF).

De 28-jarige stuurvrouw uit Amsterdam, met bemanningslid Lobke Berkhout tweevoudig wereldkampioene in de olympische 470-klasse, wil in haar nieuwe functie onder meer het zeilen als olympische sport promoten. "Het olympisch zeilen staat ter discussie

bij het Internationaal Olympisch Comité," legt De Koning uit op de website van Topsport Amsterdam. "Het zeilen moet veranderen om de olympische status te behouden. Daar is op zich niets mis mee, maar de ziel van het zeilen moet wel blijven bestaan. Daar maak



SPORTRECHT

Spelersmakelaarscontract

Wie dacht dat je zomaar even betaald voetballers mag begeleiden, heeft het goed mis. Niet alleen is een door de Nederlandse Voetbalbond (KNVB) afgegeven licentie een noodzakelijk vereiste. Maar daarnaast ben je ook verplicht om met de voetballers een zogenaamd spelersmakelaarscontract aan te gaan; een contract tussen de speler en de makelaar waarin de belangrijkste bepalingen zijn opgenomen, zoals bijvoorbeeld afspraken over de vergoeding, verplichtingen voor de makelaar, etc. Vervolgens moet dit spelersmakelaarscontract in viervoud worden ingediend bij de KNVB. Dit alles is met zoveel woorden vastgelegd in artikel 9 van het Reglement Spelersmakelaars.

In mijn tijd bij de KNVB, waar ik op de afdeling 'Transfers & Overschrijvingen' werkte, moest ik deze spelersmakelaarscontracten beoordelen en controleren. En als er dan bijvoorbeeld contracten ontbraken, dan moest ik de betreffende makelaars opbellen. Op de een of andere manier deden de makelaars dan altijd erg moeilijk. Ik begreep toen maar niet waarom. Zo moeilijk kon het toch niet zijn om de speler een contract te laten tekenen en dat vervolgens bij de KNVB te deponeren, dacht ik toen nog.

Zoals ik in mijn vorige column al liet weten, ook ik ben sinds kort in het bezit van een licentie. En als ik eerlijk ben, ik loop nu ook een beetje tegen deze reglementaire bepaling aan. Ik merk steeds meer dat de theorie misschien niet helemaal aansluit op de praktijk. Nu ik werkzaam ben in die praktijk, ga ik pas echt inzien hoe belangrijk dat wel is. Misschien wordt het daarom tijd voor een wijziging...

FRANS DE WEGER

Voetbaladvocaat en FIFA spelersmakelaar, werkzaam bij De Vos en Partners Advocaten in Amsterdam

ik me sterk voor. Ook kan ik als voorzitter echt iets gaan doen met alle opmerkingen die we zelf steeds hebben richting de ISAF." De Koning is samen met Lobke Berkhout genomineerd als Sportploeg van Amsterdam in 2006.

AMSTERDAMSPOR

JANUARI

6-7	Wielrennen	NK Veldrijden Wierden
12-14	Schaatsen	EK allround (M+V) Collalba (Ita)
12-28	Schaken	Corustoernooi, Wijk aan Zee
13-21	Hockey	Champions Trophy (v), Quilmes (Arg)
14-20	Snowboard	WK, Arosa (zwi)
15-28	Tennis	Australian Open, Melbourne
20-21	Schaatsen	WK sprint (M+V), Hamar (Noo)
21-6/2	Handbal	WK (M), Duitsland
22-28	Kunstrijden	EK, Warschau (Pol)
23-25	Voetbal	KNVB-beker, achtste finales
27-28	Schaatsen	WB sprint, Heerenveen
27-4/2	Bobslee	WK, St. Moritz (zwi)
31	Schaatsen	Marathon, NK Open, Weissensee

FEBRUARI

1-4	Darts	NK open, Veldhoven
2-4	Badminton	NK Den Bosch
2-4	Shorttrack	WorldCup, Heerenveen
3	Schaatsen	Alt. Elfstedentocht, Weissensee
3-4	Schaatsen	WB, Turijn (Ita)
3-4	Tafeltennis	Top-12 (M+V), Arezzo (Ita)
3-18	Skien	WK (m+v), Are (Zwe)
5	Am. football	Super Bowl, Miami
7	Voetbal	EK-kwalificatie
7	Voetbal	Nederland-Rusland (vr. A'dam)
9-11	Schaatsen	WK allround (m+v), Heerenveen
9-11	Tennis	Davis Cup, 1ste ronde
11	Wielrennen	Int. Veldrit, Heerlen
14-15	Voetbal	UEFA Cup, 3de ronde
17	Atletiek	NK indoor, Gent (bel)
17	Schaatsen	Marathon, Essent Cup, Alkmaar
17-18	Schaatsen	WB, Erfurt (Dui)
19-15	Tennis	ABN Amro-toernooi, Rotterdam
20/21	Voetbal	CL, achtste finale, 1ste duel
24	Schaatsen	Marathon, Essent Cup, Eindhoven
22	Voetbal	UEFA Cup, 3de ronde
27	Voetbal	KNVB-beker, kwartfinales

MAART

1-4	Biljarten	WK driebanden (pl), Viersen (Dui)
204	Schaatsen	(m+v), Calgary (Can)
2-4	Atletiek	EK indoor, Birmingham (Eng)
3	Wielrennen	Omloop het Volk
6-7	Voetbal	CL, achtste finale, 2de duel
8-11	Schaatsen	WK afstanden, Salt Lake City (VS)
8	Voetbal	UEFA Cup, 4de ronde, 1ste duel
9-11	Shorttrack	WK, Milaan (Ita)
10	Motorsport	GP Qatar, Doha
11-18	Wielrennen	Parijs - Nice
13-28/4	Cricket	WK
14-15	Voetbal	UEFA Cup 4de ronde, 2de duel
14-20	Wielrennen	Tirreno - Adriatico
17	Atletiek	City-Pier-City, NK halve marathon
18-1/4	Zwemmen	WK, Melbourne (Aus)
18	Formule 1	GP Australië, Melbourne
19-25	Kunstrijden	WK, Tokio (Jap)
22-25	Paardensport	Indoor Brabant, Den Bosch
24	Wielrennen	Milaan - San Remo
24	Voetbal	EK-kwalif. Ned-Roe, Rotterdam
25	Motorsport	GP Spanje, Jerez de la Frontera
25-1/4	Tafeltennis	WK (m+v), Belgrado (Ser)
28	Voetbal	EK-kwalif., Slovenie-Nederland
29-1/4	Wielrennen	WK baan, Palma de Mallorca (Spa)

APRIL

3-4	Voetbal	CL, kwartfinales, 1ste duel
3-5	Wielrennen	3-daagse van de Panne (Bel)
5-8	Golf	The Masters, Augusta (VS)
5	Voetbal	UEFA Cup, kwartfinales, 1ste duel
6-8	Judo	EK, Belgrado (Ser)
6-8	Tennis	Davis Cup, GBR-Nederland
8	Formule 1	GP Maleisie, Sepang
8	Wielrennen	Ronde van Vlaanderen
10-11	Voetbal	CL, kwartfinales, 2de duel
11	Wielrennen	Gent Wevelgem
12	Voetbal	UEFA Cup, kwartfinale, 2de duel
14	Korfbal	Zaalfinale, Rotterdam
15	Atletiek	Marathon van Rotterdam
15	Formule 1	GP Bahrein, Manama
15	Wielrennen	Parijs Roubaix
17	Voetbal	KNVB-beker, halve finales

22	Wielrennen	Amstel Gold Race
22	Motorsport	GP Turkije, Istanbul
24-25	Voetbal	CL, halve finale, 1ste duel
25	Wielrennen	Waalse Pijl
26-29	Turnen	EK, Amsterdam
26	Voetbal	UEFA Cup, halve finale, 1ste duel
27-13/5	IJshockey	WK A-landen, Moskou
29	Wielrennen	Luik-Bastenaken-Luik

MEI

1-2	Voetbal	CL, halve finale, sde duel
106	Wielrennen	Ronde van Romandie
1	Wielrennen	Rund um de Henniger Turm
3	Voetbal	UEFA Cup, halve finale 2de duel
4-6	Karate	EK, Bratislava (Slw)
6	Voetbal	KNVB beker, finale
11-2/6	Dammen	WK, Harderberg
11-15/7	Volleybal	World League, finale, Rome (Ita)

16	Wielrennen	Delta Profonde	5
16-24	Wielrennen	Ronde van Zwitserland	7
17-23	Tennis	Ordina Open, Rosmalen	8-12
17	Formule 1	GPVS, Indianapolis	9-12
19-24	Beachvolleybal	Grand Slam, Parijs (Fr)	9-12
21-24	Wielrennen	Route du Sud, (Fr)	11-14
23-7/7	Zeilen	America's Cup, Valencia	11
23-24	Zwemmen	NK sprint, Drachten	12
24	Wielrennen	Ploegentijdrit Pro Tour, Nederland	12-19
24	Motorsport	GP Groot-Brittannië, Donington	18-26
25-8/7	Tennis	Wimbledon, Londen	19
26-1/7	Beachvolleybal	Grand Slam, Noorwegen	19
29-1/7	Wielrennen	NK op de weg, Maastricht	22-26
30	Motorsport	GP Nederland, Assen	22-29
30-1/7	Atletiek	NK baan, Amsterdam	22

NIEUW:

Opleiding Sport & bewegen

ROC-ASA AMSTERDAM

Start september 2007

tel.: 020 - 5708800, e-mail: sportenbewegen@asa.nl




11	Atletiek	Super GP, Doha (Qat)
12-13	Turnen	World Cup, Gent (Bel)
12-20	Wielrennen	Olympia's Tour
12-3/6	Wielrennen	Ronde van Italië
13	Formule 1	GP Catalonië, Barcelona
16	Voetbal	UEFA Cup, finale, Glasgow (Sch)
18-22	Taekwondo	WK, Peking (Chn)
21-27	Wielrennen	Ronde van Catalonië
21-27	Tafeltennis	WK, Zagreb (Kro)
23	Atletiek	Global Athletics, Nijmegen
23-27	Zeilen	Holland Regatta, Medemblik
23	Voetbal	CL, finale, Athene (Gri)
25-28	Hockey	Champ. Cup (m+v), Den Bosch
26	Atletiek	FBK-games, Hengelo
27-10/6	Tennis	Roland Garros, Parijs
27	Formule	GP Monaco, Monte Carlo

JUNI

1	Roeien	Wereldbeker, Linz
2	Voetbal	EK-kwalificatie
3	Motorsport	GP Italië, Mugello
6-10	Wielrennen	Ronde van Luxemburg
6	Voetbal	EK-kwalificatie
10-17	Wielrennen	Dauphine Libere
10	Formule 1	GP Canada, Montreal
10	Motorsport	GP Catalonië, Barcelona
13	Wielrennen	Veenendaal-Veenendaal
13	Atletiek	Papendal games, Arnhem
14-17	Golf	US Open, Oakmont (VS)
15	Atletiek	Golden League, Oslo (Noo)
15-28	Schaken	NK, Hilversum

JULI

1	Formule 1	GP Frankrijk, Magny-Cours	26
2	Atletiek	Super Grand Prix, Athene (Gri)	27-9/9
2-7	Schermen	EK, Gent (Bel)	SEPT
4	Wielrennen	GP Gerrie Knetemann, Arnhem	1-2
4-8	Roeien	Henley Royal Regatta	1-9
5-15	Hboogschieten	WK, Leipzig	1-23
6	Atletiek	Golden League, Parijs (Fra)	2
7-29	Wielrennen	Tour de France	2
8	Formule 1	GP Groot-Brittannië, Silverstone	3-9
10	Atletiek	Super Grand Prix, Lausanne (Zwi)	3-16
10-15	Beachvolleybal	Grand Slam, Berlijn	6-16
13-15	Roeien	WB, Luzern (Zwi)	6-20/10
13	Atletiek	Golden League, Rome (Ita)	7
15	Motorsport	GP Duitsland, Sachsenring	8
16-22	Tennis	Dutch Open Amersfoort	9
19-22	Golf	Britisch Open, Carnoustie (Sch)	10
19-22	Atletiek	EK junioren, Hengelo	12
20-22	Tennis	Davis Cup	13-16
22	Formule 1	GP Duitsland, Nurburgring	14
22	Motorsport	GP Verenigde Staten, Monterey	15-16
24-29	Beachvolleybal	WK, Gstaad (Zwi)	15-24
26-29	Paardensport	NK vierspannen, Beekbergen	16
27-3/8	Zeilen	EK Laser Radial (v), Scheveningen	16
28	Atletiek	Super Grand Prix, Monaco	16

AUGUSTUS

1-5	Beachvolleybal	Grand Slam, Klagenfurt	17-23
2-12	Honkbal	WPT, Rotterdam	19-23
3	Atletiek	Super Grand Prix, Londen	20-30
4	Wielrennen	Clasica San Sebastian	21
			22-23

Als een speer: revolutie in de populaire dartssport

AMSTERDAM - Wie het brein is achter de slogan 'Even Apeldoorn bellen', krijgt bij voorbaat veel krediet. Maar auteur Aad Muntz heeft dat krediet voor zijn boekje 'Als een speer' niet eens nodig.

Het boekje van Aad Muntz gaat over Philip Brands, een official in de Darts wereld die zelf geen talent heeft voor het 'pijltjes gooien'. Hij bedenkt op wetenschappe-

lijke basis nieuwe ideeën over de dartssport en zijn zoontje moet de beste darter ter wereld worden. Speltechnisch promoveert hij de 'bulls eye' tot het belangrijkste vakje op het dartsbord en dus niet de triples en de doubles. Ook het gewicht van de pijltjes wijzigt en hij bedenkt zelfs een speciale schoen voor darts. Een nieuwe bloeitijd voor de dartssport breekt aan, maar die komt uiteindelijk ook weer tot staan.

Op dat moment keert Philip de sport weer de rug toe. De beoefenaars blijkt het toch vooral om de lol te gaan. Dat is wat anders dan louter willen presteren.

'Als een speer' is een makkelijk leesbaar boekje in zakformaat. Het is voor 13,95 te bestellen via de website www.alseenspeer.nl.



2BFIT STUDY ZOEKT PROEFPERSONEN

Enkelproblemen gezocht!

AMSTERDAM - Drs. Maarten Hupperets is onderzoeker aan het EMGO Instituut van het VU medisch centrum te Amsterdam en is bezig met een promotieonderzoek dat gericht is op het voorkomen van herhaalde enkelverstuikingen bij een brede sportpopulatie. Hiervoor is hij dringend op zoek naar mensen die de afgelopen twee maanden een enkelverstuiking hebben opgelopen.

Sportblessures komen veel voor in Nederland. Het totaal wordt geschat op 2,9 miljoen per jaar, waarvan bijna een kwart (23%) een enkelverstuiking is. Na een eerdere enkelverstuiking, lopen

sporters een verhoogd risico om opnieuw een verstuiking van de enkel mee te maken, vooral in het jaar na eerste letsel. Het is algemeen bekend dat zowel tape als braces enkelverstuikingen kunnen voorkomen. Echter, wat niet iedereen weet, is dat beide maatregelen alleen de ver-

stoorde aansturing van de spieren rondom de enkel ondersteunen en daardoor alleen werkt bij mensen die al eerder een verstuiking hebben opgelopen. Om te voorkomen dat sporters nogmaals door hun enkel gaan, probeert 2BFit Study juist de oorzaak van het probleem aan te pakken. Namelijk door het

verminderde positiegevoel van de spieren rond de enkel te verbeteren. 2BFitStudy is van mening dat iedereen die een sport beoefent, moet kunnen profiteren van een simpel en effectief middel. Het hui-



gezet. Het onderzoek wordt uitgevoerd onder duizend sporters die in de afgelopen twee maanden een enkelverstuiking hebben opgelopen (dit hoeft niet tijdens sporten te zijn gebeurd). Hiervoor is

de organisatie op zoek naar deelnemers die de afgelopen twee maanden door hun enkel zijn gegaan, ouder zijn dan twaalf jaar en een sport beoefenen.

Het onderzoek wordt ondersteund door NOC*NSF en Stichting Consument en Veiligheid (SCV) en

wordt uitgevoerd in het kader van het programma 'Sport, Bewegen en Gezondheid' van het Ministerie van VWS. Voor meer informatie of inschrijving: <http://www.2bfistudy.nl>.

2BFit doet onderzoek naar enkelproblemen

dige onderzoek richt zich dan ook op het voorkomen van herhaalde enkelverstuikingen bij een brede sportpopulatie.

Proefpersonen gezocht

Gelukkig is er wat te doen tegen herhaalde enkelverstuiking en daarom is dit onderzoek ook op-

Sloterparkbad heeft nieuw onderwaterbeveiligingssysteem

AMSTERDAM - Het Sloterparkbad krijgt als eerste zwembad van Nederland een onderwater video-beveiligingssysteem. Het systeem geeft toezichthouders volledig zicht op de activiteiten boven én onder water. Het drenkelingendetectiesysteem, Swimguard geheten, werd woensdag 17 januari in gebruik genomen.

Het bad heeft nu een aantal onder- en bovenwatercamera's die continue beelden doorgeven aan monitors. Deze monitors staan op een aantal plaatsen rondom het bassin opgesteld. Veel Nederlandse zwembaden zijn voorzien van computers die een signaal geven wanneer iemand een bepaalde tijd stil onder water ligt. Met Swimguard kunnen de toezichthouders veel eerder ingrijpen. De camera's brengen het hele bad zeer goed in beeld, zowel boven als onder water.

Professionals

"Onze toezichthouders zijn professionals die uitstekend hun werk doen", zegt Eddy Bakker, manager van het Sloterparkbad. "Dit systeem geeft hen een paar extra ogen onder water doordat camera's voortdurend het bad scannen. Toezichthouders zijn ervaren in het ontdekken van kinderen die soms ondanks zwemdiploma's in problemen kunnen komen. Met dit systeem kun je aan de bewegingen en gelaatsuitdrukking inschatten of een kind aan het spelen is of echt in problemen is geraakt. In mijn optiek een daadwerkelijk preventief hulpmiddel".

Naast bovenstaande hoofdfunctie werkt het systeem ook preventief tegen ongewenst gedrag omdat de camera's registreren waar lastposten actief zijn. Bovendien is het zelfs toe te passen bij trainingen. Martin Trijens en Fedor Hes, toen nog in functie als trainer van het Nationaal Zweminstituut Amsterdam, willen Swimguard gebruiken bij trainingssessies voor

visueel ingesteld. Het zou me niets verbazen als we met dit systeem kinderen sneller aan een zwemdiploma kunnen helpen".

Helpt

Stadsdeel Geuzenveld-Slotermeer betaalt voor de helft mee aan de aanschaf van Swimguard. Robin de Bood, stadsdeelvoorzitter: "Het Sloterparkbad is het mooiste zwembad van Amsterdam. Er worden allerlei nationale en internationale evenementen georganiseerd, en het is erg populair onder recreatiezwemmers, het hele jaar door. Het zwembad was al veilig, maar met dit systeem is de kans dat er iets gebeurt nog kleiner. Dat is een fijn gevoel".

Bewezen systeem

Swimguard Nederland is het bedrijf dat dit systeem - dat zich inmiddels heeft bewezen in Engeland, Ierland en de Verenigde Staten - op de Nederlandse markt brengt. Wim Timmers, directeur van Swimguard Nederland is trots dat hij samen met stadsdeel Geuzenveld-Slotermeer en Optisport Amsterdam in het mooie en drukbezochte Sloterparkbad zijn eerste stap op het vaste land kan zetten.

Systeem is ook toe te passen bij training topzwemmers

topzwemmers die dagelijks in het Sloterparkbad trainen. De camera's brengen immers ook de techniek van zwemmers onder water beter in beeld. "Dat zou een enorme toevoeging zijn aan de goede faciliteiten die we al hebben in Amsterdam om maximaal te presteren op de Olympische Spelen en Beijing" zegt Fedor Hes tevreden. Eddy Bakker overweegt Swimguard ook te gebruiken bij zwemles voor kinderen. "Kinderen zijn tegenwoordig zeer



Nikki van Bergen

Mijn eigen sportfoto

Iedere maand biedt AmsterdamSport lezers de kans om met een eigen sportfoto in de krant te komen.

"Ik won ineens alle wedstrijden in mijn leeftijdscategorie, onder andere het Nederlands jeugdkampioenschap. Vroeger zag ik altijd tegen de wedstrijden op, omdat ik er zo zenuwachtig van werd, maar nu vind ik het echt heel leuk om te doen. Ook het klimmen zelf vind ik erg leuk. Ik zou het liefst elke dag klimmen, maar je hebt nou eenmaal ook rust nodig.

Ook in de vakanties ben ik met klimmen bezig. We gaan dan naar grote en bekende klimgebieden om te klimmen. Daar ben ik dan een paar weken en klim een hoop moeilijke routes in de rotsen. Buiten klimmen vind ik nog leuker dan binnen, omdat je de hele dag lekker buiten bent en moeilijke passages op je eigen manier uit kan puzzelen. Er zit altijd wel ergens een extra randje om je aan vast te houden. Ik ga dan ook zo vaak mogelijk naar de rotsen om lekker te klimmen.

Met de eerste jeugdwedstrijd dit jaar werd ik uitgenodigd voor de nationale jeugd selectie, dat is de opstap naar jong oranje. Daarmee trainde ik één keer in de twee weken. Die trainingen waren door het hele land heen en ik verheugde me er altijd erg op. Nu ben ik uitgenodigd voor jong oranje en ga komend jaar ook internationale wedstrijden klimmen. Mijn doel is om daar een keer de finale te halen, maar daar zal ik dan wel heel hard voor moeten trainen.

Ook met uw eigen sportfoto in AmsterdamSport? Stuur de foto naar redactie@amsterdamsport.nl en omschrijf wat er op de foto te zien is. Zorg ervoor dat de digitale foto minimaal 350 kb is.

VIERDE NK-TITEL OP RIJ VOOR SYNCHROTEAM DE DOLFIJN

Ballet in het water

AMSTERDAM – Synchroonzwemmen, menigeen heeft deze sport vast wel eens gezien. Meiden met klemmetjes op de neus die sierlijke bewegingen maken op muziek. Het wordt dan ook niet voor niets vergeleken met ballet alleen vindt dit nu plaats in het water.

DOOR MARCEL VAN ALDER

En net als in alle andere sporten worden ook hier Nederlandse kampioenschappen in gehouden. Als je dan de nummer één van Nederland wordt, is dat natuurlijk een mooi resultaat. Maar viermaal op rij de nationale titel in de wacht slepen mag zeker een topprestatie genoemd worden.

Het team van De Dolfijn bestaan-

Vier maal nationale titel mag een topprestatie genoemd worden

de uit Elsa de Greef, Sylvia van Stijn, Brenda Zoetbrood, Evelien en Charlotte de Graaf, Fleur Amesen, Rosanne Keizer en Esme en Rachel Louiws klaarden deze klus op 6 en 7 januari in het Sloterparkbad.

Het lijkt dan misschien een makkelijke sport maar om tot dit resultaat te komen gaan er vele trainingsuren aan vooraf. "We hebben vijftien uur watertraining per week.", legt Esme Louiws uit. "Maar dan ben je er nog niet. Je moet namelijk ook heel lenig en sterk worden. Hiervoor doen wij dan kracht- en lenigheidstraining. Dat is eigenlijk een beetje tegenstrijdig want bij krachttraining worden je spieren korter en de lenigheidsoefeningen doe je om je spieren weer langer te maken. Verder wordt er natuurlijk geoefend op muziek want daar draait het uiteindelijk om."

Origineel

De uitvoeringen op muziek die ongeveer drie minuten duren,



Het succesvolle synchroteam in actie

worden voor iedere wedstrijd nauwkeurig samengesteld. Daarbij wordt bekeken welke figuren er gezwommen kunnen worden. "Een uitvoering moet natuurlijk origineel zijn. Verder bepaal je ook de moeilijkheid van een uitvoering. Bij een wedstrijd let de jury daar op. Er worden ook punten gegeven voor de technische- en artistieke waarde. Daarbij maakt het niet uit of je een solo, duet of team uitvoering laat zien. Naast je eigen creatie dien je ook enkele verplichte figuren te laten zien", laat Esme weten. Een team dient minimaal uit vier en maximaal uit acht zwem-

sters te bestaan. "Het is een hele opgave om iedereen de figuren

"We hebben vijftien uur watertraining per week"

gelijk te laten uitvoeren. Daar gaan veel trainingsuren inzitten. Vanuit je ooghoeken volg je de bewegingen van je teamgenoten. Maar vertrouwen hebben in elkaar is hierbij het belangrijkste."

Kleine sport

Het synchroonzwemmen is in Nederland een relatief kleine sport. In totaal zijn er ongeveer achthonderd kunstzwersters verdeeld over slechts honderd verenigingen wekelijks actief. ZPCH uit Hoofddorp en De Dolfijn hebben daarvan het grootste aandeel deelnemers. "Wij hebben het grootste aantal senioren. Dat komt omdat talenten bij kleinere verenigingen naar een goede vereniging gaan waar meer mogelijkheden voorhanden zijn", vertelt Esme. De nationale titel is voor de vierde keer behaald.

Doelen

Hebben de dames nog meer doelen voor ogen? "We hebben natuurlijk wel doelen in ons hoofd. Maar als je goed wilt worden in deze sport dien je er fulltime mee bezig te zijn. Dat is in Nederland gewoon heel moeilijk want er is veel te weinig geld voor. Naast onze trainingen bij de club en de nationale ploeg zullen we er voorlopig dus allemaal nog een studie of werk naast moeten hebben."



COLUMN TRAININGSWETTEN

Ontwikkeling (deel 2)

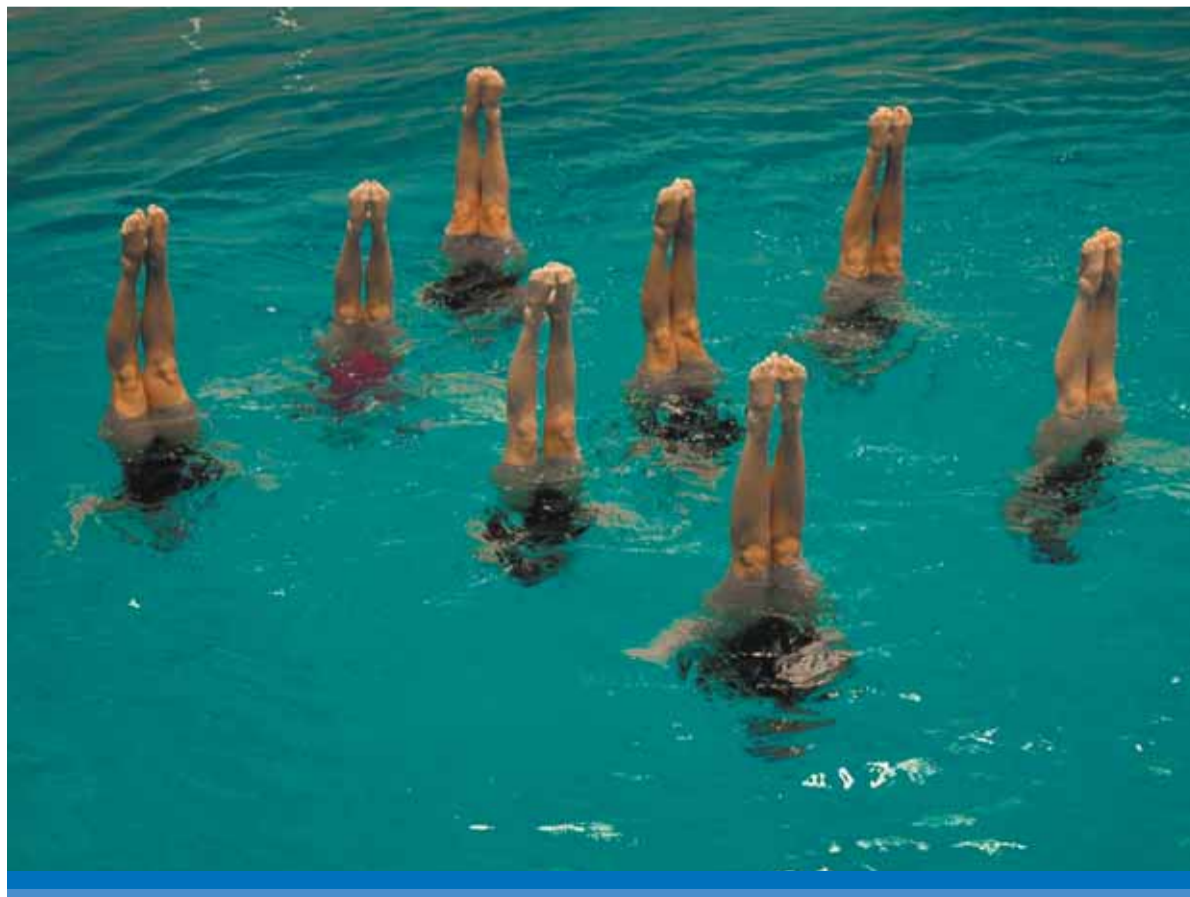
Belangrijk in de veelzijdige benadering van kinderen is het ontwikkelen van het aanpassingsvermogen. Aanpassen aan steeds weer nieuwe omstandigheden en verstoringen is een trainingsdoel op zich. Naast deelaspecten als lenigheid, kracht, snelheid en uithoudingsvermogen is de ontwikkeling van de coördinatie voor kinderen buitengewoon interessant. De coördinatie doorspekt alle hiervoor genoemde deelaspecten, bij elkaar 'conditie' genoemd.

Een voorbeeld van coördinatie is de afstemming tussen zenuwstelsel en spieren zoals bij complexe bewegingen of balansoefeningen. Maar ook de koppeling tussen waarnemen en handelen maakt onderdeel uit van de bewegingscoördinatie. Voorbeeld hiervan is de ruimtelijke oriëntatie (waar ben ik, waar is de bal, waar is mijn tegenstander, waar is de grond...) Je kunt je voorstellen dat alléén al deze omstandigheden continu veranderen tijdens het spelen, de training of de wedstrijd.

De ontwikkeling van de coördinatie bij kinderen gebeurt optimaal door buiten te spelen of ook door niet met de auto gebracht worden naar school, maar te gaan lopen of fietsen en ga zo maar door. Allemaal wisselende omstandigheden voor diverse vormen van bewegen en coördinatie. Spelende wijs ontwikkelen en... plezier hebben. Helaas is het vanwege veiligheid, ruimtegebrek en het succes van de computerspellen niet meer zo gewoon om deze activiteiten buiten te doen. Bewegingsonderwijs 'gym' kan dit deels opvangen. Vakleerkrachten die met toestellen uitdagende bewegingsvormen vragen, bijvoorbeeld met de trampoline, kast, ringen, matoefeningen of een combinatie als apenkooi waarbij alles in een circuitvorm achter elkaar is geplaatst in spelvorm. Bij het buitenspelen en de schoolgym overheerst het veelzijdig bewegen, het plezier en de psychosociale ontwikkeling. Daarnaast staat het competitieve element niet op de voorgrond. Dit in tegenstelling tot het doen van één sport waarbij er éézijdige ontwikkeling plaatsvindt, vaak in combinatie met het accent op 'presteren'. Het heeft de voorkeur om kinderen niet continu in een prestatieve omgeving op te laten groeien.

Volgende keer deel 3

RENÉ WORMHOUDT
Conditie- en hersteltrainer bij Ajax



De meiden van De Dolfijn die voor de vierde keer landskamp

Tafeltennis-legende Cor du Buy sluit kaatsevenement in zijn hart

AMSTERDAM - "Wie kaatst, moet de bal verwachten". Een uitspraak, die je nog wel eens uit de mond van Cor du Buy kan horen. Het tafeltennisfenomeen, in 1999 officieel uitgeroepen tot nationaal tafeltennisser van de twintigste eeuw en lid van Sociëteit Olympisch Stadion, lanceert dit gezegde als hij wil aangeven, dat als je iets denkt, zegt of doet, je er altijd rekening mee moet houden, dat er een reactie komt.

DOOR HANS DE BIE

Het is, gezien het aangehaalde gezegde, dan ook niet te verwonderen, dat Du Buy's tweede sport de kaatssport geworden is. Niet als beoefenaar, maar als gastvrije toeschouwer. De Amstelvener wordt er jaarlijks met open armen ontvangen bij het meest roemruchte kaatsevenement van Nederland: de PC van Franeker. Du Buy is lid van de zogeheten 144-Club, waardoor hij in de Friese kaatsstad nogal wat sportvrienden en sportcoryfeeën tegenkomt, waaronder, tot Cor's vreugde ook NOC*NSF-voorzitter Erica Terpstra. Hij kan er boeiend over vertellen, waarbij het leuk is waar te nemen, dat een sporter die het bij tafeltennis zo ver geschopt heeft, op oudere leeftijd warm kan lopen voor een andere sport. "De PC vindt altijd jaarlijks plaats op de vijfde woensdag na 30 juni", zegt Du Buy. "Ik ben zeker van plan, als mijn gezondheid het toelaat, ook dit jaar te gaan. De PC begint met een bijeenkomst in de Korenbeurs, zodra de Martini-toren acht heeft geslagen, houdt PC-voorzitter Jan

van der Meij zijn traditionele toespraak." Daarin wordt vaak verwezen naar de politieke situatie van dat moment. Du Buy: "Bijvoorbeeld als de gemeente Franeker de PC-commissie wil laten opdraaien voor kosten, die eigenlijk door de gemeente moeten worden betaald. En of bij zo'n toespraak nu de Friese Commissaris van de Koningin, Ed Nijpels of burgemeester mevrouw Havermans in de zaal zitten, de PC-voorzitter uit gewoon zijn kritiek, doorspekt met de nodige humor".

Geen hooligans

Du Buy ervaart dat de sfeer rond de kaatswedstrijd prima is. "Niets geen hooligans, hard spel met lieflijk geweld of protesten bij de scheidsrechters. Ze hebben respect voor de andere partij en de winnaars uit het verleden. Zelfs winnaars van vijftig jaar geleden worden gehuldigd. Of zij er wel of niet nog bij kunnen zijn, maakt niets uit.

Cor du Buy is iedere finaledag als een van de eersten aanwezig en

wordt dan hartelijk verwelkomd door de PC-autoriteiten.

Voormalig tafeltennisfenomeen Du Buy kan wel uren over "zijn" PC-kaatsdag vertellen. Hij voltooit zijn verhaal over het vaste ritueel op de PC dat van het uiteindelijk winnende team van drie spelers een speciale commissie een enkele speler tot de beste benoemt en tot koning benoemt. Een titel die in 1883 is ingevoerd en in Friesland hoog aanzien staat. Cor de Buy heeft dit voor Nederland unieke kaatsevenement in zijn hart gesloten.



Een tafeltennisbatje en een kaatsbal: tafeltennis-coryfee Cor du Buy heeft beide sporten lief

Handbalvereniging AHC '31 gaat voor jeugd

AMSTERDAM - Medio januari vond de eerste naschoolse handballes plaats in sporthal De Pijp. Zeventien kinderen deden er aan mee. "Een recordaantal", zegt Daan Blaauw, één van de vrijwilligers van handbalvereniging AHC'31.

DOOR TESSA VAN RIJSSINGE

Daan Blaauw: "We hebben eerst kennismakingslessen handbal gegeven op de 3e Daltonschool in Oud-Zuid aan alle kinderen uit groep 4 tot en met 8, daarnaast zijn we twee keer op de sportinstuif in sporthal De Pijp met handbal geweest. Het resultaat zijn dus dat er zeventien kinderen meedoen aan het naschoolse traject."

De kinderen vonden het spelletje 'cool'. "Nu maar hopen dat ze willen blijven handballen en naar onze club toekomen."

Omdat AHC'31 op dit moment helemaal geen jeugdteams heeft, worden ook de paar kinderen die zich per jaar aanmelden helaas afgewezen. Met dit traject hoopt AHC'31 daar verandering in te krijgen. Het doel is om volgend seizoen minstens met één jeugdteam te gaan starten in de competitie.

Volgens de afdeling sportbuurtwerk van Combiwel blijft de doorstroming van een sportactiviteit of cursus naar een sportvereniging de moeilijkste stap. "Door een sport eerst laagdrempelig aan te bieden in

de buurt of op school in samenwerking met een vereniging, zal deze stap kleiner worden", vertelt Marcel Bosse, medewerker jeugdsport. Combiwel organiseert al een paar jaar sportcursussen, onder meer in sporthal De Pijp. Het handbaltraject past volledig in de plannen van Combiwel om de samenwerking en doorstroming van kinderen uit het sportbuurtwerk naar sportverenigingen in Oud-Zuid te intensiveren. Zodoende organiseert Combiwel in samenwerking met AHC'31, in navolging van de kennismakingslessen op de 3e Dalton, de naschoolse handbalcursus om kinderen nog meer te enthousiasmeren voor handbal. Kinderen uit groep 4 tot en met 8 kunnen nog tot 6 februari elke dinsdag van 15.30-17.00 uur terecht in sporthal de Pijp. Daarna kunnen ze op dinsdagavond van 19.00-20.00 uur komen handballen bij AHC'31 in Sporthallen Zuid en vanaf het voorjaar buiten op het Olympiaplein. Meer informatie: erna@ahc31.nl of surf eens naar www.ahc31.nl.

Caland Lyceum en Topscore Amsterdam Osdorp ontvangen Alliantietrofee voor hun samenwerkingsproject

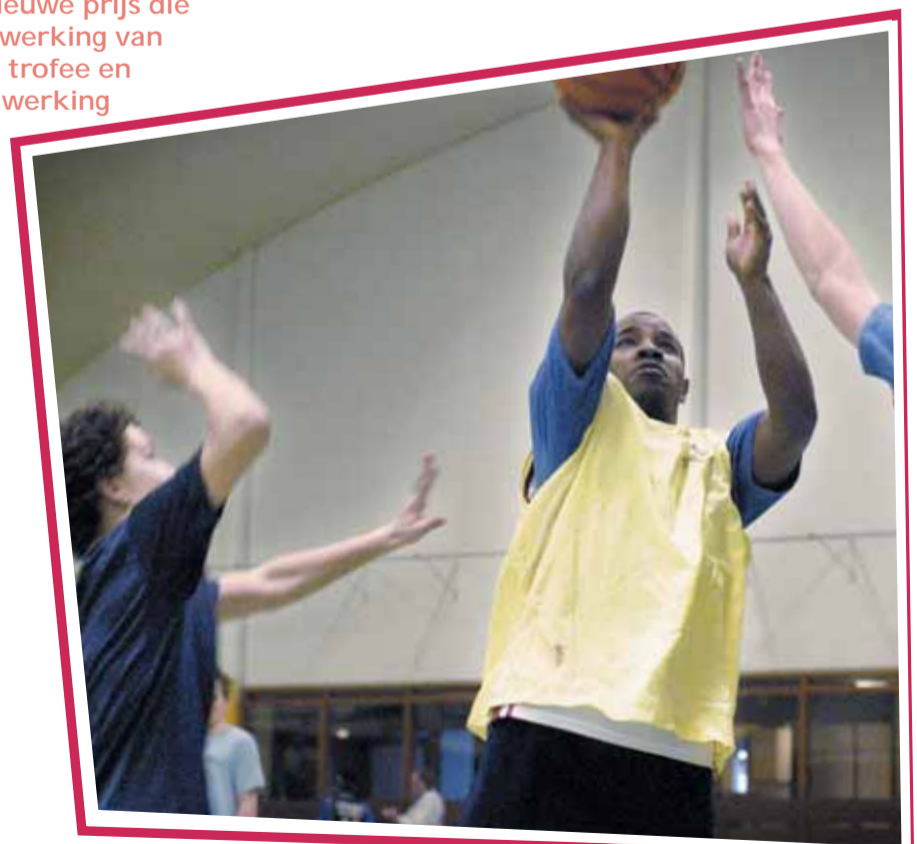
Het Amsterdamse Caland Lyceum en Topscore Amsterdam Osdorp hebben deze maand uit handen van Johan Wakkie, directeur van de KNHB, de Alliantietrofee voor het beste samenwerkingsproject tussen onderwijs en sport in Noord-Holland en Flevoland. De partners bieden leerlingen van het Caland een uitgebreid naschools sportprogramma aan. Op deze wijze leveren zij een waardevolle bijdrage aan de samenwerking tussen school en sport en de verbetering van het beweegonderwijs op scholen. De Alliantietrofee is een nieuwe prijs die wordt uitgelooft door de Alliantie School & Sport samen sterker, een samenwerking van de ministeries van OCW, VWS en sportkoepel NOC*NSF. Met deze prijs - de trofee en een bedrag van € 5.000,- - wil de Alliantie een stimulans geven aan de samenwerking tussen onderwijs en sport.

Johan Wakkie lichtte het juryrapport toe en overhandigde de prijzen. Om in aanmerking te komen voor de Alliantietrofee, moeten projecten structureel verankerd zijn binnen de school en sportvereniging, moeten zij de doorstroming van leerlingen naar de sportvereniging stimuleren en moeten zij een waardevolle bijdrage leveren aan de hoofddoelstelling van de Alliantie School & Sport: namelijk dat in 2010 alle leerlingen op 90 procent van alle scholen dagelijks kunnen sporten.

De jury oordeelde dat het Topscoreproject aan al deze voorwaarden voldoet. Dit Amsterdamse sportstimuleringsproject richt zich voor leerlingen in de eerste twee leerjaren vooral op hen die (nog) niet bij een sportvereniging zitten. Zij kunnen zich via het naschoolse sportaanbod oriënteren op de mogelijkheden. In de eindschoolklassen richt het beleid zich hoofdzakelijk op sport in wedstrijdverband. Hiervoor kunnen alle leerlingen zich inschrijven. Het gevarieerde sportaanbod

wordt mede gerealiseerd door een intensieve samenwerking met onder meer zes sportverenigingen binnen het stadsdeel. De inzet van leerlingen (als 'Topscore-ambassadeur') is tevens een interessant aspect van het project. Het vergroot de betrokkenheid. Bovendien verrichten ze als ambassadeur allerlei ondersteunende diensten en zorgen ze er zo voor dat het project soepel kan verlopen. Het Amsterdamse project is structureel verankerd binnen de betrokken organisaties, heeft veel perspectief op groei en is uitstekend overdraagbaar. Daarom zijn de samenwerkingspartners wat de jury betreft met recht de winnaar van de Alliantietrofee.

Bron: persbericht Alliantie School en Sport - Samen Sterker



www.topscore-amsterdam.nl

Opleiding Sport & bewegen

AMSTERDAM - Ben je sportief? Doorzetter? Houd je van organiseren en presteren? Wil je van je sportieve hobby je beroep maken? Dan is de nieuwe, exclusieve opleiding Sport en Bewegen van ROC ASA echt iets voor jou!

In deze opleiding werk je, samen met ervaren docenten en topspecialisten, aan je ontwikkeling tot een veelzijdige sportmedewerker met de mogelijkheid je te specialiseren in een bepaald sportonderdeel, in samenwerking met KNLTB (tennis), KNHB (hockey) en KNVB (voetbal). Naast theoretische cursussen en sportieve trainingen is er ook aandacht voor sociale vaardigheden. Verder krijg je individuele begeleiding en ga je op studiereis.

De lessen worden gegeven op schitterende locaties in de 'Sportgordel' die loopt van de hockeyvelden in het Amsterdamse Bos, via de Bosbaan, het Amstelpark, de Sporthallen Zuid tot het Olympisch stadion. Na de opleiding zou je aan de slag kunnen als trainer, coach of als begeleider van sport- en bewegingsactiviteiten. Maar ook als bewegingsconsulent of -manager. Ongeveer zestig procent van je opleidingstijd bestaat uit stages. En dat begint al meteen: je wordt na een introductieperiode van 10 weken direct als allround sportassistent ingezet in de praktijk. Om de twee maanden zit je met je coach om tafel om deze ontwikkeling te bespreken.

stent ingezet in de praktijk. Om de twee maanden zit je met je coach om tafel om deze ontwikkeling te bespreken.

Verantwoordelijkheid

Motivatie en eigen initiatief zijn staan centraal in de opleiding: want verantwoordelijkheid is erg belangrijk. Daarom stellen we ook best hoge eisen bij de aanname. Je moet beschikken over het vereiste opleidingsniveau, maar je wordt ook onderworpen aan een conditie- en intake-test, er wordt een sportmedisch advies uitgebracht en je krijgt een interview.

Het eerste jaar is een basisjaar. In het tweede jaar ga je je richten op een van de specialismen die we aanbieden, het derde jaar wordt besteed aan het afronden van je stage, voorbereiden op het examen en het doen van je meesterproef. In het vierde jaar kies je voor één van de Niveau 4 middenkaderfuncties: trainer/coach, Sport en Bewegingsconsulent, -coördinator en -leider, operationeel Sport- en Bewegingsmanager of

bewegingsagoog.

Met het diploma op zak staat een breed werkerterrein voor je open: sportverenigingen, overheidsinstanties, recreatiebedrijven, zwembaden, fitness- en gezondheidscentra, buitensportondernemingen, sportbuurtwerk, sociaal-cultureel werk, sportevenementen, defensie of justitiële inrichtingen.

**Interesse?
Neem dan
nu contact
op met:**

Eric Verkuil of Wim Muller van Moppes, Bart Kuyper en Jef Knijn, of opleidingsmanager Johannes v. Vugt
Email: ROC ASA Sport en Bewegingen: P/A: ROC ASA Zorg en Welzijn, Dongestraat 8, 1078 JW Amsterdam
Telefoon: (020) 570 88 00/ 06-53353856



Rody

Mijn naam is Rody, 18 jaar. Ik volg de opleiding Sportmarketing & Communicatie bij ROC ASA te Amsterdam. Op dit moment zit ik in mijn laatste jaar en loop ik stage bij ASA Sport. Na deze opleiding wil ik verder studeren aan de ALO.

Net als alle andere leerlingen van het ROC ASA heb ik vorig jaar sportclinics moeten kiezen. Ik had de volgende sporten gekozen; voetbal en tafeltennis, fitness, tennis en zwemmen. Sporten is een grote hobby van mij en daarom lijkt het mij leuk om van mijn hobby mijn werk te maken. In mijn vrije tijd zit ik op voetbal

bij VVZ te Zaandam. Naast voetbal heb ik nog een leukere hobby, namelijk snowboarden. Aangezien ik niet wachten op het wintersportseizoen, ga ik regelmatig naar een kunstsneeuwbaan. Ik hoop dan dat er iets aan de baan veranderd is om weer mooie Jumps of Grinds te maken.

Sport moet verleiden

AMSTERDAM - Het gymlokaal van vroeger maakt steeds meer plaats voor professionele accommodaties. In een gymlokaal kan de huidige MBO-leerling zijn ei niet meer kwijt. Om te komen tot een verantwoord aanbod van bewegen en sportactiviteiten, dat past bij de behoefte en bewegingsdrang van jongeren en dat leidt tot een actieve levensstijl, is tegenwoordig meer nodig! Leerlingen moeten verleid worden om te bewegen. Verleid worden? Ja precies!

De leerlingen zijn kritischer geworden. Vroeger bepaalde de docent wat er gebeurde en hadden ze het maar te slikken. Plezier in bewegen is veel belangrijker geworden. Kortom, wat bied je aan?

Alle leerlingen die bij ROC ASA te Amsterdam binnenkomen krijgen eerst een fitnessstest. Daar hebben wij een inspanningsfysioloog voor ingehuurd. Met hem werken wij samen om binnen drie weken de conditie van de leerling in kaart te brengen. Wij kijken naar lenigheid, souplesse, kracht, uithoudingsvermogen, vetpercentage enzovoort. De leerlingen vinden het doorgaans heel erg leuk om te weten hoe het met hun conditie is gesteld. Wij maken van het meten van de conditie een feest. Dan komen de clinics.

Bij ASA Sport kunnen 2500 leerlingen uit 32 verschillende clinics kiezen. Na de conditietest loggen zij via de computer in op een cli-



WIM MULLER VAN MOPPES
Sportdocent ROC ASA Amsterdam

nic, die vier weken duurt. In totaal kiezen de leerlingen per cursusjaar gemiddeld zes clinics en zijn 24 weken per jaar met sport bezig. Natuurlijk de reguliere sporten zoals voetbal en basketbal maar ook bijvoorbeeld salsa, tennis,

persluchtduiken, fitness, squash, baanwielrennen, golf, klimmen, buikdansen, schaatsen, spinning, kickboksen enz.

Naast de fun, het plezier, leent sport zich uitstekend om belangrijke competenties zoals, respect, initiatief nemen, doorzettingsvermogen, souplesse, flexibiliteit, sociaal gedrag, creativiteit etc., in kaart te brengen. Al deze aspecten moeten in orde zijn als onze leerlingen op stage gaan omdat dit belangrijke eigenschappen zijn waar het bedrijfsleven steeds meer om vraagt. Cognitieve ontwikkeling wordt mede bepaald door motorische ontwikkeling. In dit licht gezien, zou ik politici willen oproepen één uurtje per week meer te sporten, maar zeker in het "landsbelang" sport binnen het MBO weer verplicht te stellen.

Er komt een betere tijd als je met sport verleidt; maar dan wel met goed beleid!



Halima

Mijn naam is Halima (19) en ik zit in het tweede jaar van de opleiding Juridische Dienstverlening bij het ROC ASA in Amsterdam West. Vanuit de school begon ik vorig jaar met ASA Sport. De clinics die ik volgde waren; tafeltennis, kickboxen, badminton, aerobics, voetbal en fitness.

Aerobics vond ik erg leuk omdat we op muziek pasjes en oefeningen deden. De Aerobics lerares Maggy is een leuke docent en dat maakte de les nog leuker. In het begin had ik last van spierpijn, maar in de loop van de daaropvolgende weken werd het steeds minder. Op dit moment doe ik niet veel aan sport omdat ik het druk heb met school en stage.

Binnenkort wil ik wel beginnen met fitness.

Samen met mijn vriendin Ikram loop ik nu stage bij ASA Sport waar wij verschillende werkzaamheden verrichten die te maken hebben met onze opleiding. Het leuke aan deze stage is dat wij ook mogen meedoen met de sportclinics. Tot nu toe is dit mijn leukste en beste stage ooit.



Opleiding
Sport & bewegen
NIEUW:
ROC-ASA AMSTERDAM

ROC ASA
opleidingen

tel.: 020 - 5708800,
e-mail: sportenbewegen@asa.nl

Nieuw bestuur voor Smash Amsterdam

AMSTERDAM - Smash, de nieuwste en leukste homo volleybalvereniging van de hoofdstad, heeft een nieuw bestuur. Ook is er een technische commissie (TC) en een evenementen commissie (EC) ingesteld.

DOOR JEROEN ZOON



Het nieuwe bestuur. Van links naar rechts: Wim Brouwer, Wim Cuppen, Ries Beerthuijzen, Jeroen Zoon, Gerard Huls en Michel Schwartz.

De TC is in het leven geroepen om het technisch beleid verder vorm te geven en de EC zal diverse activiteiten voor de leden gaan organiseren. Voorbeelden zijn de maandelijkse Smash-borrel in de Amsterdamse homo horeca, het meedoen toernooien in binnen- en buitenland (Hamburg en Antwerpen), beachvolleyballen aan het strand en zomervolleybal in het Westerpark. Ook is de vereniging aanwezig op de Roze Wester op Bevrijdingsdag. Een compleet en vernieuwd overzicht van de activiteiten staat op de

website www.smash-amsterdam.nl onder het kopje 'agenda'.

Het ontbreekt Smash niet aan ambitie: in juli van dit jaar vaardigt de club een team af naar de Eurogames in Antwerpen. Een internationaal homo sportevenement, waaraan duizenden sporters zullen deelnemen.

Sinds september vorig jaar biedt Smash haar leuke en pittige trainingen niet op twee, maar op drie niveau's aan: beginners, half-gevorderden en gevorderden, met ruime aandacht voor techniek en speltac-

tiëren. In de Homocompetitie werd het gevorderden team, Smash 1, kampioen in de heren B-poule en mocht een mooie beker mee naar Amsterdam nemen. Naast alle sportieve elementen, zijn er ook sociale activiteiten, variërend van een borrel in de stad, een kerstdiner tot een weekend weg.

Iedere woensdagavond van 19.30 tot 21.00 uur traint de vereniging in de Apollohal Du Midi in Zuid. Informatie: www.smash-amsterdam.nl of mail naar info@smash-amsterdam.nl.

Automatische incasso oplossing bij inning van contributiegeld

AMSTERDAM - Veel clubs hebben problemen met de contributie-inning. Dat bleek tijdens de themabijeenkomst 'Contributie-inning: Koppijn of hoofdzaak?', die eind oktober werd georganiseerd door Verenigingsondersteuning. De oplossing lijkt om nieuwe leden standaard via automatische incasso te laten betalen.

Penningmeesters (en andere bestuursleden) van dertien Amsterdamse sportverenigingen hadden zich aangemeld voor de themabijeenkomst die werd geleid door Tom Berendsen, oud-penningmeester van hockeyclub HC Scoop en verenigingsondersteuner.

De deelnemers konden ervaringen uitwisselen. Duidelijk werd dat een penningmeester veelal alleen opereert en voor de moeilijke taak staat om de contributies daadwerkelijk op de giro gestort te krijgen. Opvallend is dat de contributie-inning tegenwoordig een tijdrovende taak is en dat een individuele, persoonlijke aanpak vaak de beste resultaten oplevert. Dit betekent dat een moderne penningmeester goed moet communi-

ceren.

Overeenkomst tussen de verenigingen was dat ze nieuwe leden standaard via automatische incasso laten betalen. Dit wordt meestal niet als een probleem ervaren door de nieuwe leden. Uit de gezamenlijke ervaringen bleek ook dat veel leden geen idee hebben waar hun contributiegeld nu precies aan uitgegeven wordt. Als dit op de Algemene Ledenvergadering duidelijk aan de leden wordt uitgelegd, begrijpt men ook eerder waarom de contributie in het nieuwe jaar verhoogd moet worden.

Voor specifieke vragen over de inning van contributies kunnen clubs mailen of bellen naar t.berendsen@dmo.amsterdam.nl of 020-55224.

Zes miljoen voor Masterplan Arbitrage

AMSTERDAM - Meer en betere scheidsrechters en een opvijzeling van het imago van de scheidsrechter, dat zijn de doelen van het Masterplan Arbitrage. De bonden voor basketbal, handbal, hockey, voetbal, waterpolo en ijshockey gaan samen met NOC*NSF werken aan onder meer het werven van nieuwe arbiters, aan kwaliteitsverbetering en verbetering van de opleiding van scheidsrechters.

Bij de deelnemende teamsporten manifesteren de problemen voor de scheidsrechters zich namelijk het meest. Het ministerie van VWS trekt tot het eind van het Masterplan Arbitrage in 2011 zes miljoen euro uit voor dit project. Tegen die tijd wil VWS in ieder geval rond de negentig procent van de wedstrijden die gespeeld worden in de deelnemende takken van sport, geleid worden door goed opgeleide scheidsrechters. Ook de deelnemende bonden zullen investeren in het Masterplan.

Het Masterplan Arbitrage is een van de speerpunten uit het sportprogramma Samen voor Sport, dat VWS in juni 2006 naar buiten bracht. Staatssecretaris Ross wil met het programma de negatieve tendens rondom scheidsrechters keren: er is een tekort aan scheidsrechters en scheidsrech-

ters kampen met imago-problemen. Daarnaast moet het plan de sfeer langs de lijn verbeteren zodat het voor scheidsrechters aantrekkelijker wordt om te fluiten. Om ervoor te zorgen dat de samenstelling van het arbiterkorps een afspiegeling wordt van de samenleving zullen de bonden met name werven onder jongeren, vrouwen en allochtonen.

Dit jaar zullen de bonden van American football, korfbal en rugby in het project instromen. Naast deze negen bonden lopen wielrennen, volleybal, judo, autosport en tennis ook mee in het project. Bij elkaar wordt zo een groot deel van de Nederlandse georganiseerde sport bereikt. In het voorjaar organiseren VWS en NOC*NSF een manifestatie om oplossingen voor het arbitrageprobleem te bespreken.

Goede prestatie Amsterdammers tijdens indoormeting Dortmund

AMSTERDAM - De stijgende lijn, die de atleten van AV Phanos uit de groep van Oscar Terol dit seizoen laten zien, werd weer verder doorgetrokken tijdens een indoormeting in Dortmund. Velen zorgden voor prestaties, die veel beloven voor de komende NK indoorwedstrijden.

DOOR ANGELINA HAMMOND

Sommige atleten presteerden zelfs zo goed, dat ze hun categorie ontstijgen en op verschillende ranglijsten hoog staan: prestaties van niet-senioren, die niet zouden misstaan bij de senioren! Zo snelde Jamile Samuel op de 60 meter naar 7.64 seconden. Op dit moment staat zij met deze tijd bovenaan de nationale ranglijst en zelfs als tweede bij de senioren! Haar broer Tjendo liep ook een keurig persoonlijk record (PR) op de 60 m horden: 8.64. Mike van Kruchten was niet te

stoppen op de 60 m. horden (7.90, PR) en op de 60 m. vlak (6.84). Kadene Pirigaye liep een uitstekende 24.90 op de 200 meter, waarmee ze nu bovenaan de ranglijst staat op deze afstand. Daarnaast verbeterde ze, tot tweemaal toe, haar PR op de 60 meter: 7.94 (series) en uiteindelijk 7.86.

Rik Wester sprintte naar PR's op de 200 en 60 meter: 22.24 en 7.06. Nicky van Leuven liep in haar eerste wedstrijd, na wat blessureleed, prima tijden op de 400 (58.64) en de 200 meter (25.51).



Van Zijderveld Amstelveense Sportploeg 2006

AMSTERDAM - Badmintonvereniging Van Zijderveld is verkozen tot Amstelveense Sportploeg van 2006. Deze gemeentelijke sportprijs bestaat uit een geldbedrag en een wisseltrofee.

Badmintonvereniging Van Zijderveld leverde vorig jaar vele kampioenen. De onafhankelijke jury schreef in haar rapport dat de club zich vorig jaar wist te onderscheiden met speciale aandacht voor

(groepen) jongeren, senioren (55-plussers) en vrijwilligers. Zij bevordert daarmee de samenwerking, integratie en gemeenschapszin binnen de Amstelveense samenleving. Badmintonvereniging Van Zij-

derveld, in 1971 opgericht door Rob van Zijderveld, is reeds jaren een begrip in badmintonland.

De vereniging stelt zich onder andere als doel om badminton op het hoogste niveau te spelen. Het eerste team van BV Van Zijderveld speelt al jaren op het allerhoogste niveau en werd in haar historie al twee keer landskampioen.

Advertentie

Adverteren in
AmsterdamSport?
Retteketet mail...

Bernadette
sales@demediavitgevers.nl

Dopingvrij topsportproduct door sporters, voor sporters

AMSTERDAM - Holland Pharma introduceert twee nieuwe producten op de Nederlandse markt Sportersmulti Indoor en Sportersmulti Outdoor. Onlangs zijn de twee multivitaminen-mineralenpreparaten op de Necedo-lijst geplaatst, die ondersteund wordt door de NOC*NSF.

Topprestaties vragen om een natuurlijk gezond lichaam. Naast gezonde voeding vormen veilige multivitaminen-mineralenpreparaten een uitstekende aanvulling op de dagelijkse energiebehoefte. En zeker in een topsportomgeving is extra lichamelijke en geestelijke ondersteuning noodzakelijk. Sportersmulti Indoor en Sportersmulti Outdoor helpen de sporter het maximale uit zichzelf te halen.

Bekende topsporters als schaatster Marja Vis, schoonspringster Marleen Groothuis en de beachvolleybalsters Sanne Keizer en Marrit Leenstra hebben de producten inmiddels al ontdekt. Op het gebied van multivitaminen-mineralen blijken goedgekeurde

charges beperkt beschikbaar zijn. Daarom heeft Holland Pharma Sportersmulti Indoor en Sportersmulti Outdoor ontwikkeld. Naast deze voedingssupplementen staan ook de Arctic Omega-3 en Magnesium M op de Necedo-lijst. Deze producten zijn specifiek ontwikkeld voor de zelfstandige apothek, drogisterij en reformhuis, zodat zij ook sporters als klant kunnen bedienen.

Het Nederlands Centrum voor Dopingvraagstukken heeft de beide producten op de Necedo-lijst geplaatst, aangezien dit product volledig voldoet aan de eisen van het Nederlands Zekerheidsstelsel Voedingssupplementen Topsport (NZVT). Dit houdt in dat beide producten dopingvrij zijn en dus veilig gebruikt kunnen worden door (top)sporters. Kijk ook op: www.necedo.nl voor de volledige lijst van veilige (top)sportproducten.



AQUAFIT goed voor de lijn

AMSTERDAM - Wie het nieuwe jaar met goede voornemens wil beginnen kan zich nu reserveren voor de dol fijne afslankactiviteit bij De Dolfijn op maandagavond. DOOR HERMAN RADEMAKER

Want wie veel plezier heeft in zwemmen en eens meer wil doen dan banen zwemmen alleen, dan brengt Aquafitness conditie en gezelligheid. De lessen bestaan uit zeer gevarieerde oefenvormen en er wordt gebruik gemaakt van muziek. Zo en nu dan is er ook Aquajogging of Aquarobic. Bij instructrice Jacqueline Beijersbergen in het Sloterparkbad op iedere maandagavond van 19.15 uur tot 20.15 uur. Reserveren kan via: jacqueline_goossens@planet.nl. Volwassenen zwemmen op maandag van 19.15 tot 20.15 uur voor het diploma B en C, zwemvaardigheids-diploma's, Aquafit en ba-

nen. Er wordt aandacht besteed aan zwemslagen, zwemmend red- den. In het instructiebad lest men om te leren zwemmen van 20.15 tot 21.15 uur. Verstandig bij interesse telefonisch te reserveren bij instructeur Ton van Kuilenburg: telefoon 020 - 6191261. Conditie-zwemmen en slagverbetering kan men ook op woensdag om 18.15 tot 19.15 uur. Toegang tot het les- sen en zwemmen heeft men uit- sluitend via de clubingang, links van de grote lange opgang. Telefonisch kan men zich informeren bij Piet Derks, telefoon 020-6690377 of via www.dedolfijn.com.

topsport amsterdam

Kalender Topsportevenementen

Februari

- 4 Voetbal, Amsterdam Arena, Ajax - Feyenoord
- 7 Voetbal, Amsterdam Arena, Nederland - Rusland
- 10 Marathonschaatsen, Jaap Eden IJsbanen, 15e Essent Cup
- 15-18 Squash, Frans Otten Stadion, Nederlands Kampioenschap
- 23-25 Bridge, Witte Huis, White House Bridge Top Team

Maart

- 17-18 Roeien, Amstel, Heineken Roeivierkamp
- 17 Rugby, Nationaal Rugby Centrum, ING Cup & Plate
- 25 Roeien, Amstel, Head of the River
- 25 Wielrennen, Amsterdam e.o., Ronde van het Groene Hart

www.topsportamsterdam.nl

Road to Marathon Rotterdam gaat van start in Amsterdam

AMSTERDAM - Ook vanuit Amsterdam doen op 15 april veel lopers mee aan de Marathon Rotterdam. Atleten kunnen door heel Nederland meedoen aan trainingslopen. Deelname hieraan is een optimale voorbereiding en daarnaast is het gewoon leuker om de noodzakelijke lange duurlopen gezamenlijk te lopen.

Het programma bestaat uit een serie van vier trainingslopen over de afstanden 20, 25, 30 en 35 km, die alle vier starten vanaf de AAC Atletiekaccommodatie in Osdorp. Bij elke trainingsloop zijn er ervaren en goed herkenbare tempomakers (pacers). Uitgangspunt hierbij zijn de vijf kilometer tijden, die beginnen bij 20 minuten (4 min. per km) en vervolgens oplopen tot 32.30 minuten (6,5 min. per km). Zo kan een ieder zich aansluiten bij een tempogroep die de gewenste persoonlijke marathon-streeftijd het dichtst benadert. De pacers fungeren tevens als vraagbaak en aanspreekpunt voor de lopers. Op elk 5 km-punt is water en sportdrink beschikbaar en bij de finish thee en

banaan. Daarnaast kunnen de deelnemers worden geïnformeerd over de diverse aspecten van hardlooptraining en wordt voorlichting gegeven over blessurepreventie, kleding en schoeisel.

De lopers zijn al van start gegaan, maar er zijn nog lopen op 10 februari (30 km), 24 maart (35 km). De trainingsloop is steeds op zaterdag 10.00 uur. Op de website www.aacamsterdam.nl staat een online inschrijfformulier. Voor vier trainingslopen bedraagt het inschrijfgeld bij voorinschrijving 20 euro (inclusief een unieke herinnering). Na-inschrijving kan ook op de dag van een trainingsloop; de kosten zijn dan zes euro. Wie onder deskundige begeleiding wil lopen of

Colofon

AMSTERDAMSPORT
De sportkrant van Amsterdam

AmsterdamSport is een uitgave De MediaUitgevers. De krant richt zich op sportieve Amsterdammers. Het concept van AmsterdamSport is wettelijk beschermd. Nadere informatie is verkrijgbaar bij De MediaUitgevers.

Uitgever/directie



Randstad 22115
1316 BW ALMERE
info@demediayoutgevers.nl
www.demediayoutgevers.nl

Redactie

Telefoon: 036-8450146
www.amsterdamsport.nl
E-mail: redactie@amsterdamsport.nl

Redactie en fotografie

diverse correspondenten sportclubs
Ron Weinbrecher
Marcel van Alder
Fred Rotgans

Eind- en hoofdredactie

Marcel Beijer
Robert Mienstra

Vormgeving en opmaak

Dirk Gorter

Druk

Rodi Media

Accountmanager

Bernadette Zevenhuizen
Tel: 036-7112801
mob: 06-14540663
mail: sales@demediayoutgevers.nl

Copyrights

het auteursrecht op de in deze krant verschenen artikelen en foto's wordt door de uitgever voorbehouden.

Verspreiding

AmsterdamSport verschijnt in controlled circulation onder Amsterdamse sportclubs, stadsdeelraden, advertentiers en sportzaken. Oplage: 30.000.

zich wil bekwamen in atletiekonderdelen kan altijd langskomen bij AAC op een maandag- of woensdagavond. Atletiek voor elk niveau.

Yong Chun Kung-fu strijkt neer in Amsterdam

AMSTERDAM - Driehonderd jaar geleden hebben twee vrouwen de aanzet gegeven voor een van de meest geavanceerde zelfverdedigingsystemen ter wereld. Het systeem gaat uit van een sterkere tegenstander, waarin een vrouw, die toen als het 'zwakkere' geslacht werd gezien, als overwinnaar uit de strijd kan komen.

In een destijds door interne oorlogen geteisterd China ontstonden verschillende vechtkunsten waarvan het Yong Chun (WingTsun, Wing Chun, Ving Tsun etc.) systeem hier een van is.

Tot rond begin jaren tachtig was het een 'geheim' systeem dat alleen onderwezen werd aan Chinezen. Hierin kwam op grote schaal verandering in door Grandmaster Leung Ting. Hij is de eerste persoon die Yong Chun succesvol onder een groot publiek heeft gebracht. Alhoewel het in een groot deel van Europa op grote schaal wordt beoefend is het in Nederland nog relatief onbekend. Om het ook in Amsterdam te introduceren heeft Sifu Benno Westra besloten om les te geven bij UCT in Amsterdam-Noord.

Yong Chun is een vechtkunst en geen vechtsport, daarom is er geen sprake van com-

petitie. Voor wedstrijden is het niet geschikt, omdat de Yong Chun-beoefenaar wordt voorbereid op een confrontatie op straat waar een gevecht niet beperkt wordt door regels. Binnen het UCT (Un/Armed Combat Technology) wordt naast het Yong Chun aspect dieper ingegaan op de psychologische gevolgen van een gevechtssituatie op straat in het CST (Conflict Strategy Training). De 'vormen' die geleerd worden hebben een positief effect op ademhaling en houding. De manier van lesgeven is op het individu afgesteld. Deelnemers beginnen dus in een eigen programma tot een examen voor de eerste TG (zwarte band) in het UCT-vechtsysteem. Meer informatie is te krijgen via telefoonnummer 06-20366067 of de website www.iucta.nl. Op zondag 18 februari is er een open dag.

精武詠春拳

UN/ARMED COMBAT TRAINING INTERNATIONAL

JING WU YONG CHUN QUAN - KUNG FU

INLOOPDAG

Op 18 februari is er een inloopdag op het UCT Center In Amsterdam Noord

- * Gratis 1 maand training
- * Gratis DVD
- * Gratis T-shirt

Kijk op www.iucta.nl voor meer info of bel: 020 669 3212!!!

* Bij inschrijving voor de duur van een jaar.



AMSTERDAM-AMSTELLAND IN 2006 WEER VEILIGER VOOR HET 7^E JAAR OP RIJ!

ZIE: JAARVERSLAGPOLITIEAA.NL



- Amsterdam-Amstelland
- Waakzaam & Dienstbaar