

# WAD'N BEWEGING

*It's almost summer! En dat moeten we vieren, toch? Het afgelopen jaar is namelijk nogal een gek jaar geweest. Online lessen, weinig beweegactiviteiten en nauwelijks tot geen sociale gelegenheden. Om dit schooljaar toch goed af te sluiten, hebben wij weer een programma vol met leuke activiteiten voor jullie opgezet! Bij iedere activiteit staat aangegeven voor welke leeftijdsgroep de activiteit bedoeld is. De meeste activiteiten zijn voor jongeren. Als er basisschool bij staat, mogen alle kinderen van de basisscholen eilandbreed meedoen. Staat er klas 1 t/m 4 bij? Dan mogen de leerlingen van de Burgemeester Walda School en de leerlingen die aan de wal op school zitten, meedoen. Als er geen leeftijdsgroep benoemd wordt, mag iedereen meedoen. Neem in dat geval je buurvrouw, je oma, je neefje of je tante mee en kom samen in beweging!*

Sommige activiteiten waarbij je je moet aanmelden, bieden ruimte aan een beperkt aantal deelnemers. Geef je daarom snel op, vóór de aanmelddatum. Alle activiteiten zijn op eigen risico; denk om je eigen veiligheid én om de veiligheid van anderen. Helaas mag er geen publiek aanwezig zijn bij de activiteiten.

We hopen dat je ook meedoet met Wad'n Beweging! Deel je een foto van één van de activiteiten op social media? Tag ons dan met Sport op Ameland, zodat wij jouw foto kunnen delen. We wensen je succes en vooral heel veel plezier met de activiteiten!



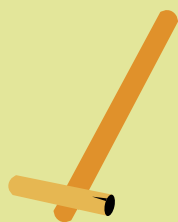
## DE SUMMERGAMES

Na het grote succes van de wintergames organiseren we nu de summergames in samenwerking met Ameland Adventure en Outdoor Ameland. Leuke en uitdagende activiteiten op het strand, in het water of in het bos. Meedoen is gratis. Je kunt je aanmelden door een mail te sturen naar [brenda@sportfryslan.nl](mailto:brenda@sportfryslan.nl). Vermeld in de mail aan welke activiteit(en) je mee wilt doen en in welke groep of klas je zit. De activiteiten bieden ruimte aan een beperkt aantal deelnemers, vol is vol. In onderstaand schema zie je waar je aan mee kunt doen. Veel plezier alvast!

Activiteit	Datum	Tijd	Groep	Locatie	Bijzonderheden
Klimmen	Woensdag 23 juni	14.30-16.30	3 t/m 8	Outdoor Ameland	Dichte schoenen en sportieve kleding
Golfsurfen	Woensdag 30 juni	14.30-16.00	6 t/m 8	Ameland Adventure	Zwemkleding + handdoek mee
Archery tag/kids paintball	Woensdag 7 juli	14.30-16.00	5 t/m 8	Outdoor Ameland	Dichte schoenen en sportieve kleding

Activiteit	Datum	Tijd	Klas	Locatie	Bijzonderheden
Klimmen	Vrijdag 18 juni	14.30-16.30	1 t/m 4	Outdoor Ameland	Dichte schoenen en sportieve kleding
Golfsurfen	Vrijdag 2 juli	14.30-16.00	1 t/m 4	Ameland Adventure	Zwemkleding + handdoek mee
Blokarten	Vrijdag 9 juli	14.30-15.30	1 t/m 4	Ameland Adventure	Dichte schoenen en sportieve kleding



## AMELANDER KAMPIOENSCHAP TIEPELEN

Wil jij de ins en de outs leren van het enige en echte Amelanders spel: tiepelen? Dorpsbelang Buren leert jou dit graag! Vrijdag 25 juni organiseren zij een tiepeltoernooi voor de Amelanders jeugd! Eerst worden de regels en de handelingen van het tiepelen besproken en uitgelegd, met als slot een tiepeltoernooi. De winnaars krijgen een prijs en mogen zichzelf Amelanders kampioen onder de jeugd noemen! **Meld je aan vóór maandag 21 juni**, dit kan door een mail te sturen naar [brenda@sportfryslan.nl](mailto:brenda@sportfryslan.nl). Vermeld in de mail in welke groep of klas je zit. Het tiepelen vindt plaats op het (oude)trainingsveld van Geel Wit, het veld naast de locatie van Dorpsbelang Buren. Tot dan!

Activiteit	Locatie	Datum	Tijd	Leeftijd
Tiepelen	Dorpsbelang Buren	Vrijdag 25 juni	16.00-17.30	Groep 6 t/m 8
Tiepelen	Dorpsbelang Buren	Vrijdag 25 juni	19.30-21.00	Klas 1 t/m 4



## BEACHVOLLEYBAL | BEACH RUGBY

Heb je altijd al eens willen volleyballen of rugbyen op het strand? Dan is dit de kans! Sportclub Nes-Buren organiseert een beachvolleybal clinic en A.B.R.S verzorgt de clinic voor het beach rugby. Leer eerst de basis van deze toffe sporten en speel vervolgens in teams tegen elkaar! **Geef je voor beide sporten op vóór vrijdag 25 juni** door een mail te sturen naar [brenda@sportfryslan.nl](mailto:brenda@sportfryslan.nl). Vermeld in de mail aan welke activiteit(en) je mee wilt doen en in welke groep of klas je zit. Trek sportieve kleding aan, veel plezier!

Activiteit	Locatie	Datum	Tijd	Leeftijd
Volleybal	Strandopgang Nes	Zaterdag 26 juni	15.00-16.00	Groep 6 t/m 8
Volleybal	Strandopgang Nes	Zaterdag 26 juni	16.00-17.00	Klas 1 t/m 4
Rugby	Strandopgang Nes	Dinsdag 29 juni	16.00-17.30	Groep 6 t/m 8
Rugby	Strandopgang Nes	Dinsdag 29 juni	19.30-21.00	Klas 1 t/m 4



## FUNBOXX

KiteMobile komt met de FunBoxx naar Ameland! Hoe cool is dat? In de Funboxx zitten de nieuwste en tofste urban sporten die jij mag uittesten! Denk aan diverse longboards, diverse steps, driftbikes, xbikes, BMX, bouwblokken voor een skatepark, en nog veel meer! Ben je benieuwd wat dit inhoudt? Scan de QR-code en neem eens een kijkje op hun Instagram.

Lekker spelen en nieuwe sporten ontdekken. Niks moet en alles mag!  
**Anmelden is niet nodig**, check onderstaand schema op welke tijden de FunBoxx in welk dorp staat.



Dorp	Datum	Tijd	Locatie	Leeftijd
Buren	Zaterdag 19 juni	09.30- 10.30	Parkeerplaats bij de strandopgang van Buren	Groep 3 t/m klas 4
Nes	Zaterdag 19 juni	11.00- 12.00	Parkeerplaats bij de Kardinaal de Jong school	Groep 3 t/m klas 4
Ballum	Zaterdag 19 juni	14.00- 15.00	Parkeerplaats Ballum (tegenover het Kruispunt)	Groep 3 t/m klas 4
Hollum	Zaterdag 19 juni	15.30- 16.30	Parkeerplaats Hollum (aan de Jan Jacobsweg)	Groep 3 t/m klas 4



## CRAZY HORSE 88

Ken jij het spel crazy 88? De Amelanders men- en rijvereniging heeft hier een variatie op bedacht, namelijk crazy horse 88! Bij het spel krijg je een lijst met gekke maar vooral leuke opdrachten mee die te maken hebben met paarden. Je kan het individueel, samen of in een groepje doen op een tijdstip die jou of jullie past en in je eigen dorp. Voer zoveel mogelijk opdrachten uit en beantwoord de vragen. Wanneer je een opdracht hebt uitgevoerd, mag je deze afstrepen en vastleggen op foto of video. Per voltooid opdracht of beantwoorde vraag krijg je punten. Heb jij de meeste punten behaald? Dan win je het spel en een leuke prijs!  
Scan de QR-code met je telefoon om de vragenlijst te vinden,  
**stuur de antwoorden vóór maandag 5 juli in.** Zet 'm op!



## FOTOWEDSTRIJD

Doe mee met de fotowedstrijd en win je eigen foto op canvas! Ga tussen 16 en 30 juni de natuur in op pad met je camera of telefoon en maak een foto met het thema "natuur". Maak en stuur je foto in vóór donderdag 1 juli en mail deze foto door naar [brenda@sportfryslan.nl](mailto:brenda@sportfryslan.nl). Vermeld in de mail wat je leeftijd is of in welke groep of klas je zit. Er zijn namelijk drie winnaars, eentje per categorie. De drie leeftijdscategorieën zijn: basisschool, middelbare school en volwassenen. Iedere deelnemer mag één foto insturen die hij of zij in de periode van 16 juni tot 30 juni heeft gemaakt. De winnaars worden gekozen door Jantina Scheltema!

## CHALLENGE SLOOTJESSPRINGEN

Wie wil met dit weer nu niet buitenspelen? De Bond Friese Vogelwachten daagt jou uit om mee te doen met de jeugdfûgelwacht-challenge! Slootjesspringen met een polsstok. Heb je geen polsstok? Geen probleem en probeer het met de ouderwetse 'oersprong'. Stuur je video of foto in voor 21 juni en maak kans op prachtige prijzen.

Bekijk de introductievideo voor meer informatie! Scan de QR code!



## VIRTUELE CHALLENGE(S)

### FIETSEN

Fiets je ook mee? Wij dagen je uit om 150 kilometer te fietsen tussen 16 juni en 5 juli! Je fietst op je eigen tempo, op je eigen moment en je bedenkt zelf je route. Je hebt dus 20 dagen de tijd om een afstand van 150 kilometer te fietsen, met wie doe jij mee? Houd je activiteiten bij door het te noteren in een logboek of download een app zoals Strava. Heb je de 150 kilometer bereikt? Mail je activiteiten door naar [brenda@sportfryslan.nl](mailto:brenda@sportfryslan.nl) en ontvang een Amelanders medaille!

### SKEELEREN

Houd jij van skeeleren? Doe dan mee aan de virtuele skeeler challenge! Skeeler 100 kilometer tussen 16 en 5 juli. Dit mag op je eigen tempo, op je eigen moment en je bedenkt zelf je route. Ga alleen, samen of met een groepje! Denk wel goed om je veiligheid, draag altijd een helm en bescherming. Houd je activiteiten bij door het te noteren in een logboek of download een app zoals Strava. Heb je de 100 kilometer bereikt? Mail je activiteiten door naar [brenda@sportfryslan.nl](mailto:brenda@sportfryslan.nl) en ontvang een Amelanders medaille, succes!

Wad'n Beweging is opgezet door de buurtsportcoaches in samenwerking met Stichting Sociaal Cultureel Werk, de Burgemeester Walda School en lokale partijen. Heb je een vraag over Wad'n Beweging of een andere vraag over bewegen? Of heb je zelf een leuk idee voor een activiteit? Neem dan contact op met de buurtsportcoaches van Ameland. Wij helpen je graag en staan open voor nieuwe ideeën.

Martine Kienstra 06 51198682  
Brenda Metz 06 37423180



Volg ons Sport op Ameland Sport op Ameland

