

# SPORTEN IN ROTTERDAM

**ROTTERDAM** – De gemeente Rotterdam vindt het belangrijk dat alle kinderen sporten en genoeg bewegen. In de stad zijn veel mogelijkheden om te sporten. Kijk op [www.rotterdamspor.nl](http://www.rotterdamspor.nl) welke sporten je allemaal kunt doen in de stad. *Tekst: Suzanne Huig*

# Dansen met een hoepel

**FEIJENOORD** – In de Persoonshal volgden buurtkinderen op vrijdag 21 december een workshop Hoopdance. 'Ik vind het leuk om danspasjes te leren en om te hoepelen. Bij hoopdance kan ik die dingen combineren', zegt Yaren (7). *Tekst: Suzanne Huig*

'Ik zet mijn linker voet iets naar voren. Ik houd de hoepel op heuphoogte en druk hem zachtjes tegen mijn rug aan. Ik geef mijn hoepel een zwaai naar links om hem in beweging te krijgen. Ik beweeg mijn heupen vervolgens steeds van voor naar achter en van links naar rechts. De hoepel blijft daardoor rondom mijn heupen draaien', legt Amyrah (11) uit. 'We leren de hoepel niet te langzaam te laten ronddraaien, want dan valt hij op de grond', vertelt Chloë (8).



**Amyrah:** 'Ik ben goed in dippen. Ik beweeg dan mijn arm van boven naar beneden langs mijn lichaam terwijl de hoepel ronddraait.' *Foto's: Arjen Jan Stada*

### Trucjes leren

Dylara (7): 'Juf Juliette leert ons danspasjes en trucjes met onze hoepel.' 'De juf kan de hoepel helemaal van haar voeten naar haar schouders laten bewegen. Ik wil dat ook graag leren', zegt Amyrah. Chloë: 'Ik vind het leuk om verschillende trucjes te leren. Ik vind het bijvoorbeeld leuk om mijn hoepel tijdens het dansen af en toe in de lucht te gooien en weer op te vangen.' 'We leren tijdens hoopdance met heel ons lichaam soepel te bewegen', zegt Katrina (9).



**De leerlingen** dansen met hun hoepel op muziek.

# Topsporter William

**ROTTERDAM** – William (14) is topsporter. Hij hoort bij de 16 beste zeilers van Nederland in zijn leeftijdscategorie. 'Ik train ieder weekend met de andere 15 zeilers. Ik train met de beste zeilers van Nederland. Dat is een uitdaging voor mij en vind ik leuk', zegt William. *Tekst: Suzanne Huig*

'Ik ben begonnen met zeilen toen ik 8 jaar was. Ik vind het leuk om te zeilen met harde wind en hoge golven. Ik zeil alleen in mijn boot. Ik kan iedere beslissing op het water alleen nemen. Dat vind ik fijn. Ik kan daardoor snel reageren.'



**William:** 'Ik trek na het startsein gelijk mijn schoot aan. De schoot is de lijn waarmee ik mijn zeil strak kan trekken.' *Foto: Arjen Jan Stada*

### Theorie

'Op het water gelden regels. Het is belangrijk om die regels te weten om ongelukken te voorkomen. Ik heb daarom theorielessen gevolgd en 3 diploma's behaald. Ik heb tijdens die lessen ook geleerd om goed naar de windrichting te kijken en verschillende knopen te maken.'

### De start bij een wedstrijd

'Ik heb bijna ieder weekend een wedstrijd. Voor een wedstrijd wordt op het water een baan uitgezet met boeien. Iedere zeiler krijgt via een speciaal horloge een startsein. De vlaggen op het startschip gaan dan ook naar beneden. Ik vind de start altijd spannend. Zeilboten kunnen niet stil liggen doordat ze bewegen door de wind en de stroming. Iedereen wil bij de start de beste plek en precies op het startsein weg vanaf de startlijn. Dat is heel lastig.'

### Internationale wedstrijden

'Ik zeil een paar keer per jaar wedstrijden in het buitenland. Ik vind het leuk en leerzaam om op verschillende plekken in de wereld te zeilen. Overal heb je andere stromingen en windrichtingen. Ik heb in Garda in Italië tegen 2 wereldkampioenen gezeild. Dit was een geweldige ervaring. Het is mijn droom om ooit mee te doen aan de Olympische Spelen', vertelt William.



**William:** 'Ik hang vaak naar achteren om mijn boot recht te krijgen in het water. Ik ga daardoor harder.' *Foto: Arthur Faas*



*Foto: Arjen Jan Stada*

### Veel tijd

'Ik ben in het weekend bijna altijd aan het zeilen. Ik heb daardoor weinig vrije tijd. Ik doe doordeweeks oefeningen om mijn been- en armspieren te trainen. Topsport kost veel tijd. Ik zit daarom op een speciale school voor kinderen die op een hoog niveau sporten. De roostermaker houdt rekening met mijn wedstrijden. Ik kan toetsen bijvoorbeeld inhalen. Ik moet zelf goed plannen zodat mijn huiswerk af is.'

## Welke sport wil jij een keer proberen?

*Tekst en foto's: Suzanne Huig*



**ESILA (11):** 'Ik wil een keer schaatsen. Het lijkt mij heel leuk om over het ijs te glijden. Ik wil schaatsen op een binnenbaan. Ik ben op natuurijs bang dat het ijs breekt en ik in een wak val.'



**NESA (9):** 'Ik wil graag een keer hoogspringen. Ik heb dat nog nooit gedaan. Ik ben benieuwd hoe hoog ik kan springen.'

Welke sport wil jij een keer proberen? En waarom?