

One wall

bron: <http://www.knkb.nl/pageid=13298/Wallball.html>

Wallball

Het wallball is een spel, gelijkend op squash, dat één tegen één of twee tegen twee gespeeld wordt. Er wordt met de blote hand of met handschoentjes gespeeld met een rubberen bal op een veld van ruim 10 meter bij 6 meter en een muurhoogte van bijna 5 meter. Het is een snel en attractief spel, dat op alle niveaus gespeeld kan worden.

Wallball in Nederland

Sinds 2005 wordt in de KNKB het wallball vooral in de winter gespeeld. Kaatsers zien het al een welkome aanvulling en ondersteuning van het Friese kaatsen in de zomer. Anderen spelen graag een partijtje, omdat het een attractief, snel, gezellig en gezond spel is, dat geen instapbarrières kent. De regels zijn eenvoudig te leren en er is niet meer nodig dan een bal, tegenstander en een vlakke muur.

Wallball internationaal

Kaatsen met behulp van één of meerdere muren wordt overal ter wereld beoefend in allerlei varianten.

Het wallball heeft beoefenaren in inmiddels meer dan 30 landen waaronder Verenigde Staten, Canada, Argentinië, Mexico, Ierland, Spanje en Italië.

Tijdens de internationale toernooien en ontmoetingen maakt wallball standaard deel uit van het programma.

De KNKB zet vooral in op wallball indoor als seizoen verlenging, het aantrekken van nieuwe beoefenaren en als voorbereiding van wedstrijdkaatsers op het Friese spel in het zomerseizoen.

Er worden trainingen, competities en toernooien georganiseerd en arrangementen aangeboden.

Voor de toekomstige internationale toernooien zal de inmiddels ingevoerde selectiegroep mogelijk een hoger niveau kunnen halen, als het wallball zich als spelsoort door ontwikkelt qua niveau en aantal deelnemers.

Wallball organisaties

In Europa wordt wallball in een 8-tal landen in georganiseerd verband beoefend: België, Frankrijk, Engeland, Wales, Ierland, Italië en Spanje hebben net als Nederland het wallball omarmd als 2e kaatstak. Wallball wordt gespeeld binnen alle internationale kaatsorganisaties: de CIJB waarbij de KNKB is aangesloten, de Baskische koepelorganisatie en de WHC, waarin de Angelsaksische landen zijn verenigd. Ook de Engelse Fives-organisaties zijn regelmatig op internationale toernooien present. Begin 2012 is de overkoepelende World Wallball Association (WWBA) opgericht met als doel wallball op de wedstrijdagenda te krijgen bij de Olympische Spelen.

Accommodaties

In Nederland kun je wekelijks spelen bij een aantal clubs (o.a. Jirnsum, Berltsum, Kimsword en Grou). Vaak in de vorm van 'inloop-uren', maar er worden ook

regelmatig toernooien georganiseerd. Wallball wordt zowel indoor als outdoor gespeeld. De meeste outdoor banen zijn vrij toegankelijk om te trainen en te spelen. Er zijn indoorbanen in o.a. Franeker, Tzummarum, Jirnsum, Kimswerd, Berltsum, Minnertsga, Easterein, Sibrandabuorren, Grou, Sportstad Heerenveen, Menaldum, Dokkum en Harlingen.

In de laatste drie jaar zijn er ook steeds meer outdoorbanen bijgekomen. In Jirnsum, Marssum, Berltsum, Wijtgaard, Sexbierum, St. Annaparochie en Bitgum zijn deze vrij toegankelijk om te trainen en te spelen.

Outdoorbanen in ontwikkeling zijn: Kimswerd, Reduzum, Grou en Arum.

Beweegtuinen

Bewegen kan overal. Binnen en buiten. In de sportschool, het zwembad of op een pleintje in de stad. Of in een van de zogenaamde beweegtuinen: speeltuinen met outdoor fitnessstoestellen waarvan er in Nederland steeds meer verschijnen. Het leuke: beweegtuinen zijn echt voor jong en oud.

Steeds meer steden en dorpen toveren parken, pleintjes en andere openbare plaatsen om tot sportieve plekken. In Groningen bijvoorbeeld verschijnen de laatste tijd steeds meer beweegtuinen, zoals een buiten-fitnessplek, een beweegtuin met turntoestellen en een plek met voetbalkooi en speeltoestellen.

Beweegtuinen voor iedereen

De beweegtuinen waren in eerste instantie vooral bedoeld om senioren op een leuke manier meer te laten bewegen en werden dan vaak gerealiseerd in samenwerking met een zorgcentrum of -organisatie. Maar ook veel jongeren en jongvolwassenen bewegen te weinig, dus schieten beweegtuinen die voor alle leeftijden leuk zijn, de laatste tijd als paddenstoelen uit de grond, met bijvoorbeeld elementen van gaming of gebouwd in de vorm van een spannend circuit.

Intensief

Beweegtuinen zijn dus vooral fun, maar denk maar niet dat ze alleen een rustige sportieve ontmoetingsplek zijn. Je kunt er al je spieren intensief aan het werk zetten voor een volledige workout in de buitenlucht. Daarvoor zijn de fitnessstoestellen speciaal ontworpen, vaak in de vorm van een parcours zodat je net als in de sportschool een trainingsronde kunt maken. Je traint er onder andere je spierkracht, balans, coördinatie en flexibiliteit.

Bewegen in de buurt

In veel beweegtuinen wordt ook les gegeven, bijvoorbeeld onder begeleiding van (vrijwillige) trainers of een buurtsportcoach. De meeste beweegtuinen zijn altijd open, zodat je niet hoeft te wachten tot je er terecht kunt. Er bestaat (nog) niet een volledig overzicht van alle beweegtuinen in Nederland, maar met het intypen van het woord 'beweegtuin' in combinatie met je plaatsnaam in Google vind je er vast eentje bij jou in de buurt!

Bron: <https://sport.nl/artikelen/2016/03/beweegtuinen-in-de-stad>

Pim Mulier Spelen

Witmarsum 2018

- Wat:

Meerkamp van 7 á 8 sporten in (gemengde) teams van 4 of 5 personen. Aan elk sportonderdeel doen wisselend 3 of 4 personen van een team mee. Deze meerkamp te draaien in dag of middag.

- Wanneer:

In 2017 optie om klein te beginnen, beste tijd lijkt mei of juni, of gekoppeld aan de Merke. Bij positief resultaat ook in 2018 (en wellicht jaarlijks).

- Doel:

Sporters met meer sporten in aanraking brengen, in de geest van hoe Pim Mulier het bedoelde. Daarnaast kunnen de verenigen hun onderlinge samenwerking aan het dorp laten zien.

- Welke sporten:

Voetbal, kaatsen, tennis, gymnastiek, hardlopen, volleybal, zwemmen, fietsen, (en/of kiezen uit judo, skaten, jeu de boules, darten, ...)

Pim Mulier was erg betrokken bij de introductie en ontwikkeling van de eerste 5 sporten. Er is gekozen voor sporten die in ons dorp en omgeving al worden uitgeoefend , al dan niet in verenigingsverband.

- Actie:

Een organisatiecomité instellen met 1 persoon per sportvereniging. De Buurtsport is hierin de kartrekker.

Het organisatiecomité krijgt als taak om te brainstormen over de mogelijkheden en met een nader uitgewerkt voorstel te komen.