

b e w o g e n
b e w E g e n

motivatie- en inspiratiebundel
bij het leerplan bewegingsopvoeding
-met verwijzing naar veertigdagentijd 2012: p.36 t.e.m.40-

Een **kwaliteitskenmerk** van **goed onderwijs** is het **voortdurend in beweging zijn**. Dat geldt ook voor het leergebied bewegingsopvoeding. Wie op een geëngageerde wijze met dit leergebied bezig is, tracht uit de voortdurende stroom van nieuwe inzichten en wettelijke bepalingen datgene te weerhouden dat leidt tot een kwaliteitsvolle verbetering van de opvoeding van kinderen. Het behoort tot het voortdurende proces van schoolontwikkeling.

een leerplan bewegingsopvoeding...

‘het hangt ervan af **HOE ZE BEWEGEN**’.

Op een keer was ik weer met de kinderen het bos ingetrokken en ineens zei Saskia: "God is in de bomen". Saskia is een blij en diepzinnig kind. Ze had wel meer van die plotse uitspraken. Maar deze vond ik toch wel merkwaardig. "Zit God in de bomen?", vroeg ik verwonderd. "God zit niet in de bomen. God is in de bomen", zei ze. "Ah zo." We zwegen een poosje. En plots gaf ze zelf een verklaring en zei: "God is toch in alles wat beweegt?" "Ja", zei ik, "en daarom ook in de bomen?" "Ja, de bomen bewegen toch, ziet ge dat niet?" Ja, dat zag ik. We luisterden allebei naar hun suizend gezwiep. "En waarom beweegt God?" vroeg ik bedachtzaam. Dat was een heel domme vraag: "God moet toch overal zijn om de mensen te helpen? Dat zegt mijn mama toch." Ja, dat moest ik erkennen. "Is God ook in de wolken?" "Jaja, dat ziet ge toch, ze bewegen." Ze huppelde verder. "En in het water?" "Dat hangt ervan af", zei Saskia. Ze neep in mijn hand van het nadenken en zei tenslotte: "In de beek wel, maar niet in een plas, want een plas beweegt niet." Zelf was ik er stil van geworden. Toen waagde ik mijn laatste vraag: "En in de mensen, is God in de mensen?" "Dat hangt ervan af hé", zei de kleine Saskia, "als ze bewegen."

L.V.

Het geloof is niet iets dat je bewaart als een levenloos voorwerp. Het is voortdurend in ontwikkeling. Het begint alsmat opnieuw. Het is een traject dat nooit eindigt. Geloof is steeds in beweging en vindt zichzelf telkens opnieuw uit in het nu.

OPDRACHT 1 OKB: WERKEN AAN EEN SCHOOLEIGEN CHRISTELIJKE IDENTITEIT



VADEMECUM BEWEGINGSOPVOEDING VOOR DE BASISCHOOL
VLAAMS VERBOND VAN HET KATHOLIEK BASISONDERWIJS 2006

“In de christelijke levensvisie beleeft men het leven als een geschenk, als een gave én tegelijk als een opgave. Dat leidt tot **een positieve levenshouding** die ook in het domein bewegingsopvoeding tot uiting komt.

De figuur van **Jezus Christus** en de evangelische waarden die Hij belichaamt, kunnen vanzelfsprekend ook de leraar bewegingsopvoeding inspireren. Dit uit zich onder andere in de manier waarop hij/zij met mensen, met hun talenten en hun tekorten omgaat.

Binnen de vele relaties met mensen heeft het lichaam een duidelijke brugfunctie (bv. communicatie): de relatie met zichzelf (hoe men zichzelf ervaart en hoe men zichzelf droomt), de relatie met de andere(n), de relatie met de dingen, de natuur en de diepere relatie met de Andere die alle andere relaties overstijgt en omvat. Het oproepen tot een grotere waardering en liefde, én een positieve en zorgzame houding voor het lichaam, behoort tot de specifieke taak van bewegingsopvoeding.”

HET LEERPLAN EN HET OPVOEDINGSCONCEPT

-1.1 SITUERING (p. 5)-



“De school wil haar leerlingen meer meegeven dan louter overdracht van kennis en verwerven van vaardigheden. Waardeopvoeding en christelijk engagement maken deel uit van het opvoedingsproject van een school.

In een christelijke levensvisie wordt het leven tegelijk als een gave én een opgave beschouwd. Dat impliceert een positieve levenshouding die **ook tot uiting komt in de beleving van het leergebied bewegingsopvoeding**. De leerkracht bevestigt dat door de manier waarop hij met jongeren omgaat.

Hij biedt leerlingen een houvast als hij de waarden die hij aanbrengt ook voorleeft. De houding, de competenties, interactievaardigheden en de persoonlijkheid van de leerkracht kunnen de betrokkenheid en het welbevinden van de leerling positief beïnvloeden.”

look at yourself **AFTER** watching this.

Nick Vujicic

<http://www.youtube.com/watch?v=Gc4HGQHgeFE>



duur: 4: 11

You Tube

(zie ook pagina 4 en 5)

Geen armen, geen benen. En dan?

Het verhaal van Mick Vujicic

Zopas is een Nederlandse vertaling verschenen van het boek 'Life without limits' (*), geschreven door de jonge Australiër met de Servische naam Nick Vujicic. Sedert enkele jaren woont en werkt hij in het Oosten van de Verenigde Staten. Een ongewoon, maar heel bemoedigend levensverhaal krijgen we te lezen.

Hoe doe je dat: zonder die onmisbare ledematen die onze armen en benen zijn, een heel actief leven leiden, op reis gaan naar verre landen, voordrachten houden voor groepen allerhande, een tiental hulporganisaties helpen oprichten ten bate van hulpbehoevende medemensen? Daarover vertelt Nick verrassende dingen in zijn autobiografie: "In dit boek maak ik je deelgenoot van de manier waarop ik omga met de tegenslagen en obstakels op mijn pad. Een deel daarvan heeft specifiek betrekking op mij, maar het overgrote deel treft iedereen. Ik kan je door mijn ervaringen laten zien dat de meeste moeilijkheden die we tegenkomen, ons de mogelijkheid bieden om erachter te komen wie we bedoeld zijn te zijn en welke talenten we kunnen delen, zodat anderen er ook profijt van hebben".

Geboorte en jeugd.

Geboren werd Nick in Melbourne/Australië op 4 december 1982, als eerste kind van een uit Servië afkomstig ouderpaar. Zijn vader nam een pastorale taak waar in de evangelische kerk waartoe hij behoorde. Zijn moeder was verpleegkundige van beroep en werkte in een materniteit. En juist zij werd met onvermoede moeilijkheden geconfronteerd bij de geboorte van haar eerste kind. Dadelijk na Nick's geboorte speurde zij verdriet op de gezichten van de leden van het medisch team. Ze beseftte dat er iets heel erg mis moest zijn. "Wat is er aan de hand? Wat is er met mijn kindje?", wilde zij weten. De dokter wilde eerst niets zeggen, maar toen de moeder bleef aandringen, wist hij niets beters te verzinnen dan een medische term: 'Focomelie', zei hij. Vanuit haar verpleegkundige achtergrond wist de moeder wat dat betekende: haar kind was geboren met misvormde of zonder ledematen. Later werden in het gezin nog een broertje en een zusje geboren zonder enig letsel.

Dat Nick lang zou kunnen leven, kwam bij zijn ouders niet op. Maar de talrijke medische onderzoeken die in de loop van de jaren volgden, wezen uit dat hij een gezond baasje was, ook al had hij geen armen of benen. Al gauw kwam de tijd dat hij naar school mocht. Het was 'wettelijk' voorzien dat hij naar een speciale school zou moeten. Maar dat was zonder zijn moeder gerekend! Die spande een recht-zaak in en slaagde erin de bestaande wetgeving te doen veranderen. Nick mocht naar een 'gewone' school. Al had hij daar aanvankelijk af te rekenen met plagerijen en schampere opmerkingen van medeleerlingen, hij liet zich niet zomaar doen. Al gauw had hij vele vrienden onder zijn leeftijdgenoten. Ook lukte het hem zijn studies in economie en boekhouden met succes te bekronen.

De weg met hindernissen leidde Nick niet alleen naar braakland, maar ook naar terreinen met nieuwe mogelijkheden. Zo kon hij getuigen: "God heeft mij toegerust met een verbazingwekkende vastberadenheid en met andere gaven. Ondanks het feit dat ik geen armen of benen had, bleek ik al zeer snel zeer atletisch te zijn en over een goede coördinatie te beschikken. Ik had dan wel alleen een romp, maar was ook echt een jochie, een waggelende waaghals die niet terugschrok voor gedurfde prestaties. Ik leerde mezelf overeind te komen na een val of een duik, door met mijn voorhoofd tegen een muur te leunen en het steeds een stukje verder omhoog te schuiven. De dingen doen op mijn manier, ook al was het de moeilijke, werd mijn handelsmerk".

Van hindernissen naar mogelijkheden.

Op internet zijn er talloze video's te zien van de wijze waarop Nick van zijn beperkingen mogelijkheden heeft gemaakt. Als hij een voordracht geeft in een grote zaal, staat op het podium een lange tafel opgesteld. Daarop wandelt hij al sprekend op en neer, steunend op zijn heupen en gebruik makend van zijn twee beschikbare tenen, die hij zijn 'kippenpootje' noemt. "Ik maak er grappen over,

maar ik heb geleerd er heel dankbaar voor te zijn. Dat pootje gebruik ik om de joystick van mijn rolstoel te bedienen, met een snelheid van meer dan 40 per minuut woorden mee te typen op het toetsenbord van mijn computer, muziek mee te maken op mijn keyboard en mijn digitale drum en alle toepassingen op mijn mobieltje mee te bedienen.” Zonder prekerig te willen doen deelt hij adviezen uit waarmee niet alleen mensen met een handicap hun voordeel kunnen doen: “We kunnen ervoor kiezen om te blijven zeuren over onze teleurstellingen en tekortkomingen. We kunnen ervoor kiezen om verbitterd te zijn, boos of verdrietig. Maar we kunnen, als we het moeilijk hebben of als anderen ons pijn doen, er ook voor kiezen van die ervaring te leren, door te gaan en verantwoordelijkheid te nemen voor ons eigen geluk”.

Een boodschap van hoop.

Gaandeweg is Nick zijn leven gaan ervaren als een leven dat hoop kan wekken bij medemensen in de knel: “Doordat ik al in 24 landen spreekbeurten heb gehouden en mijn dvd's en filmpjes op YouTube miljoenen keren zijn bekeken, heb ik gelukkig heel veel mensen kunnen bereiken met mijn boodschap van hoop. Stel je eens voor hoeveel vreugde ik had gemist als ik op mijn tiende zelfmoord had gepleegd. Dan zou ik niet die bijzondere kans hebben gehad om mijn verhaal en alles wat ik had geleerd te delen met meer dan 120 000 mensen in India, nog eens 18 000 mensen in Colombia en 9000 mensen tijdens een onweersbui in Oekraïne.” En hij voegt daar nog deze bedenking aan toe: “Na verloop van tijd realiseerde ik me dat, hoewel ik op die donkere dag in mijn 10^{de} levensjaar, zelf mijn leven niet had genomen, God dat wel had gedaan. Hij nam mijn leven en gaf er meer betekenis, richting en vreugde aan dan dat tienjarige jongentje ooit had kunnen begrijpen”.

Nick blijkt intussen heel dankbaar voor zijn 'linkervoet', dat 'bruikbaar aanhangseltje', zoals hij het zelf noemt. Bekwame technici zijn erin geslaagd er handige instrumenten voor te ontwikkelen waarmee hij, bij wijze van spreken, perfect 'uit de voeten' kan. “Josticks en touchscreens zijn een paar van die hedendaagse dingen die nu zo worden aangepast dat ik ze met 'voet' kan bedienen. Hoewel de mogelijkheden om een zo normaal mogelijk leven te leiden aanvankelijk heel beperkt leken, zijn dank zij de moderne technologie en de kracht van geloven en blijven proberen de beperkingen geleidelijk aan verdwenen. “ Ook dat is telkens weer te bewonderen op die speelse internet-video's. Op zijn reizen kan hij rekenen op de hulp van anderen. Eens hebben vrienden hem een kwade poets gebakken: op een vliegtuigreis stopten ze hem, zomaar voor de fun, in de kofferruimte boven de zetels. Ruim genoeg bleek die te zijn voor zijn lichaam-zonder-ledematen! Toen een verse passagier die bagageruimte opendeed, riep Nick heel hard van binnenuit: 'Boe!'... Dat die man zich haast een bult schrok, kan men zich indenken.

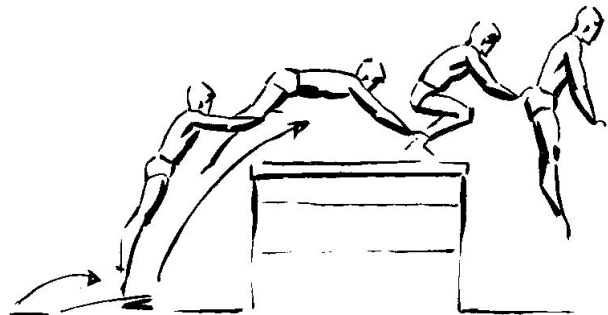
Kracht van het geloof.

Op onze dagen wordt het geloof vaak voorgesteld als een hinderpaal om met tekorten en handicaps in het reine te komen. Er wordt uitsluitend gewezen en gewed op de positieve mogelijkheden van techniek en psychologische begeleiding. Dat het geloof daarmee niet in concurrentie hoeft te staan, wordt door Nick Vujovic's levensverhaal op volgehouden wijze beklemd en bewezen. Hij demonstreert een gezindheid en een levenswijze die wortelen in de overtuiging restloos aanvaard te zijn door een God-die-van-mensen-houdt, van ieder mens, welke ook zijn handicaps of sociale positie mogen zijn. “Volgens mij”, bekent Nick, “is geen andere generatie zo voorgelogen als de onze. We worden permanent bestookt met de boodschap dat we er op een bepaalde manier moeten uitzien, in een bepaalde auto moeten rijden en er een bepaalde leefstijl op moeten nahouden om een zinvol leven te kunnen leiden, geliefd te zijn, gewaardeerd te worden, of als succesvol te worden beschouwd. We zijn in onze cultuur op het gevaarlijke punt beland, dat een optreden in een seksvideo wordt gezien als een weg naar roem, rijkdom en vervulling. Als je vast blijft zitten in materiële zaken en oppervlakkige schoonheid, en als je andere mensen laat bepalen wat je waard bent, geef je teveel op van jezelf en loop je het risico dat je talenten verloren gaan”.

(*) Nick Vujicic, Leven zonder beperkingen. Niets is onmogelijk. Uitgeverij Kok, 2011, 243 blz., 16,50 euro.
Overgenomen uit: 'HET TEKEN', januari-februari 2012.

niet iedereen geraakt onmiddellijk **OVER** de bok of de plint...

Er was eens een vogel met slappe vleugels.
Hij was geen hoogvlieger.
Moed en kracht waren er ook niet bij.
Hij voelde zich minderwaardig.
De andere vogels slierden in hoge vlucht door het azuurblauw.
Maar hij...hij keek maar...en pikte in de grond.
Hij tippelde wat, vloog eens op,
enkele meters maar...en plofte op de grond.
Zijn hart werd een kleine spons
die alle verdriet opzoog.
Hij voelde zich verloren en eenzaam
tot het hem te machtig werd!
Hij verzamelde al zijn krachten en vloog...
Gelukkig was daar net een boom met lage takken,
dicht bij de grond.
Daarop kon hij zich neerzetten.
Voor vogels met slappe vleugels
zijn er gelukkig bomen met lage takken.
Soms denk ik dat mensen, die van elkaar houden,
bomen met lage takken zijn.



Soms is het net alsof je niks of niemand bent:
niemand, die werkelijk ziet wie je bent en waar je mee zit.
Altijd maar doen alsof niets aan de hand is, terwijl je stikt van binnen.
Soms is het alsof je dood bent terwijl je leeft.
Je kan niks, je wil niks en je doet het altijd fout.
Je kan jezelf niet meer verdragen.
En de mensen rondom je: het is net alsof ze leven op een andere planeet ...

Verwerking van het verhaal:

Wat bedenk je bij het verhaal?
Zijn er ook mensen met slappe/sterke vleugels?
Zijn er ook mensen met lage/hoge takken?

Een mens wordt geboren als een vogel met slechts één vleugel:
hij kan maar vliegen als hij ondersteund wordt door andere vogels,
die hem een vleugel aanbieden.
Elke mens moet als het ware een tweede vleugel ontvangen van andere mensen.
Wie op zijn levenspad niemand tegenkomt die een vleugel aanbiedt,
zal een leven lang niet in staat zijn om op eigen kracht te vliegen.



De Olympische Gedachte: **'Meedoen is belangrijker dan winnen!'** is opgesteld in 1920. De gedachte zegt: "Het belangrijkste bij de Olympische Spelen is niet het winnen, maar het meedoen. De Olympische Gedachte wordt tijdens iedere Olympische Spelen herhaald en wil zeggen dat een deelnemer al tevreden mag zijn met zichzelf, voordat hij de wedstrijd is begonnen. De deelnemer heeft immers het Olympische niveau behaald; iets wat niet voor iedere sporter is weggelegd.

anderen kunnen je helpen om 'DE HOOGSTE SPORT' op de ladder te bereiken!

Verhaal van de adelaar en het winterkoninkje

Lang, lang geleden kregen de vogels ruzie over de vraag wie het hoogst kon vliegen. "Ik kan zo hoog vliegen", zei de leeuwerik, "dat ik nog maar een puntje ben aan de hemel, en daarna verdwijn ik. Je kunt alleen nog horen hoe mooi ik zing. Dus kan ik het hoogst vliegen." "Ik kan nog hoger vliegen" zei de gier. Ik cirkel hoger en hoger, tot ik de hele wereld zie. Zo vind ik mijn eten ... Ik kan het hoogste vliegen." "Dat is niet waar" zei de adelaar. "Ik ben de koning van de vogels. Ik heb sterke vleugels en een groot hart. Ik vlieg ver boven de wereld en zie alles wat er gebeurt." "Stil allemaal" zei de wijze uil. "We zullen een wedstrijd houden. Alle vogels mogen meedoen. Dan kijken we hoe hoog ieder van ons kan vliegen." Alle vogels vlogen de lucht in. Het was een enorm gefladder van vleugels. Sommige vogels vlogen niet erg hoog. Ze landden al snel weer op de grond en in de bomen. Ze waren een beetje verdrietig. Maar de struisvogel troostte hen. "Jullie hebben het heel goed gedaan", zei hij. "Zo heeft de natuur het bedoeld. Jullie kunnen zo hoog vliegen als nodig is. Ikzelf kan helemaal niet vliegen en daar schaam ik me niet voor. Ik gebruik mijn vleugels bij mijn mooie bruiloftsdans." Maar na een tijdje werden een heleboel vogels moe. Ze konden niet hoger vliegen. Daarom kwamen ze naar beneden. De gier kreeg opeens grote honger, hij vergat de wedstrijd en dook naar de grond. Zelfs de leeuwerik en de duif konden niet hoger vliegen. Ze kwamen naar beneden. Nu zagen ze nog maar één vogel in de lucht. Hij vloog zo hoog dat het leek of hij in de hemel verdween. Het was de adelaar. Hoog op de berg is het nest van de adelaar. In zijn nest liggen zijn jongen. Niemand kan er bij. Tenslotte kon zelfs de adelaar niet meer hoger vliegen. Moe, maar trots, zweefde hij, hoog, hoog aan de hemel. "Ik wist dat ik zou winnen" dacht hij bij zichzelf. Maar terwijl de machtige adelaar hoog boven de aarde zweefde, kroop er iets tevoorschijn uit zijn verenkleed. Tot zijn grote verbazing zag de adelaar een klein vogeltje dat nog hoger vloog dan hijzelf. Het was het dappere winterkoninkje. De adelaar deed zijn uiterste best om boven hem te komen, maar hij was te moe. "Hoe ben jij zo hoog gekomen?" vroeg de adelaar. Het winterkoninkje lachte, heel zacht, want het was maar een klein vogeltje. "Op je rug," zei het winterkoninkje. "Maar maak je geen zorgen, jij hebt gewonnen. Ik had zelf nooit zo hoog kunnen vliegen. Ik heb me altijd afgevraagd hoe de wereld eruit zou zien vanaf zo'n grote hoogte. Nu weet ik het. ik zal het nooit vergeten. Dank je wel." Toen ze terugkwamen op de aarde, vertelden ze de andere vogels hoe het was afgelopen. De uil prees hen allebei. "Jullie hebben SAMEN een nieuw record gevestigd." zei hij. "Met jouw sterke vleugels en moed, machtige adelaar; en met jouw dromen en slimheid, klein winterkoninkje, zijn jullie het allerhoogst gekomen. "

Ook wij, wij willen vliegen
met pluimen of metaal.
We dromen van het zonlicht
en dat is heel normaal.
Dus durf maar op te stijgen
maar zoek het niet te hoog
en kleur dan maar je wereld
onder Gods regenboog.
<http://users.telenet.be/peterenilse/>

DE SPRONG WAGEN!

Peter Biesbrouck

t. & m.: P. Biesbrouck



Ik ge - loof, ik ver-trouw en waag de sprong om te gelo - -ven



o - ver twij-fels heen weet ik heel diep van bin - -nen, weet ik



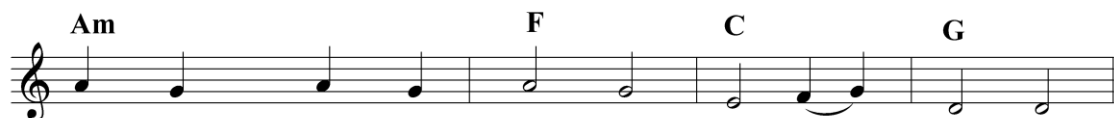
ze - ker, dat Hij zoekt naar mij. God blijft niet



bo-ven, ver weg van mij, maar wil steeds weer iets nieuws be -



gin-nen, iets nieuws be-gin - -nen.



1. Als een Va - der ben Jij el - ke mor - gen

2. Als Jouw Woord dat mens werd, on - ze broe - der:

3. Als Jouw Geest die brandt en ons bij - een-brengt



1. Schep - per van de we - reld die ik ken:

2. Je - zus die ons toon - de wat Jij wil:

3. A - dem die ons voedt en in - spi - reert,



1. wat ik zie en wat ik niet zie,
2. le - ven dwars door dood en on - recht
3. die in ons droomt van Jouw schep - ping:



1. waar en hoe en wie ik ben. Ik ge -
2. maakt een he - mels - breed ver - schil. Ik ge -
3. de - ze we - reld om - ge - keerd. Ik ge -



de sprong wagen



een gewaagde sprong!

God is SUPPORTER van de liefde

Jij schopte de bal vijftig centimeter
toen riep de meester: "O, wat ver".
Jij schopte weer
toen vijf meter ver
Dankzij: "O, wat ver".

Ad Goos

Wij mensen kunnen elkaar bemoedigen.
Zo groeien wij.
De bemoediging
is de beste raadgeving
om mensen iets te laten leren
en zo vooruit te helpen.
Als je bemoedigd wordt,
weet je dat iemand in je gelooft
en krijg je de opdracht
om op jouw beurt te geloven.
Bemoediging is kracht wekken en aanreiken
om het geloof in het leven aan te wakkeren.
In de bemoediging komen we zelfs
Gods zegen op het spoor.

Geloof als zodanig kom je nooit tegen:
geloof ontmoet je alleen in mensen, die geloven.
Ook vertrouwen is nergens los verkrijgbaar:
het bestaat alleen in mensen,
die vertrouwen hebben.
En liefde bestaat alleen in liefhebbende mensen.
Geloof, hoop en liefde
kom je enkel tegen
in mensen van vlees en bloed,
het zijn mens-geworden woorden.

Strikt genomen zijn het werkwoorden.
Omdat iemand uitstraalt, wat hij is,
schept een gelovige een gelovig klimaat,
wekt de hoopvolle mens vertrouwen
en roept de liefhebbende mens liefde op.

Daarom is spreken alleen nooit voldoende.
Geloof, hoop en liefde moet je ontmoeten
in levende lijve.

Zo krijgt iemand de smaak te pakken
om op zijn beurt geloof, hoop en liefde te worden,
in levende lijve.

TEAMSPIRIT



Wat ganzen ons leren...

Les 1

Elke gans die zijn vleugels uitslaat creëert daarmee een opwaartse kracht voor de vogels die volgen. Door te vliegen in een "V" formatie, vliegt de groep 72% verder dan wanneer de ganzen alleen zouden vliegen.

Mensen die een gemeenschappelijk doel nastreven, en een gevoel voor samenwerking hebben, zullen sneller en makkelijker hun doel bereiken, omdat zij van de stuwende kracht van elkaar kunnen profiteren.

Les 2

Als een gans uit de "V" formatie raakt, dan voelt hij ineens de vertraging en weerstand van het alleen vliegen. De gans zal dan snel weer in de formatie invoegen om te profiteren van de opwaartse kracht van de vogel die voor hem vliegt.

Als we hetzelfde besef zouden hebben als die gans, dan blijven we bij de groep die dezelfde kant opgaat als waar wij naar toe willen. Wij accepteren hulp en geven het door aan anderen.

Les 3

Als de voorste gans moe is, wordt hij afgelost door een andere gans.

Het loont om beurtelings de moeilijke taken en het leiderschap op ons te nemen. Net als de ganzen zijn mensen afhankelijk van elkaars vaardigheden, capaciteiten en unieke combinatie van gaven, talent en middelen.

Les 4

Ganzen in formatie snateren om de voorste ganzen aan te moedigen om op snelheid te blijven.

Wij moeten ervoor zorgen dat ons gesnater stimulerend is. Enthousiaste groepen zijn productiever. De kracht van motivatie is het soort gesnater dat we willen horen. Sta achter je eigenwaarde en kernwaarden, en stimuleer het zelfbesef en waardenbesef in anderen.

Les 5

Als een gans ziek wordt, gewond raakt of neergeschoten wordt, verlaten twee andere ganzen de formatie en volgen deze gans om hem te helpen en beschermen. Ze blijven bij hem totdat hij dood is, of weer kan vliegen. Dan sluiten zij zich aan bij een andere vlucht, of ze proberen de eigen groep in te halen.

Als we hetzelfde besef zouden hebben als de ganzen, dan staan we niet alleen in goede tijden, maar ook in slechte tijden klaar voor elkaar.

Les 6

Ganzen overwinteren in het zuiden.

Vergeet niet om zelf ook af en toe de kou en de winter te ontvluchten. Zoek een warme en zonnige plek waar je weer op krachten kan komen.

BASKETBAL

TEAMWORK / TEAMSPIRIT

Een gebruikelijke vraag bij een sollicitatiegesprek is: **“Wat zijn uw zwakke kantjes?”** Het even gebruikelijke antwoord is: “Soms neem ik teveel hooi op mijn vork,” “Ik wil het te goed doen” of iets in die aard. Dit hoort er nu eenmaal bij. Jij probeert je zo goed als mogelijk te verkopen en de interviewer probeert achter de façade te kijken. Je stelt een zwak punt zo voor dat het eerder een troef lijkt.

Al te zeer je best doen is een zwak punt, zij het misschien op een andere manier dan je wel denkt. Ik ken massa's mensen die “te veel hooi op hun vork nemen”. Ze engageren zich in projecten die hen niet liggen. Ze werken op hun eentje terwijl ze beter in team zouden werken. Ze mikken te hoog en vallen behoorlijk diep. Eigenlijk gaat het hier over problematische karaktertrekken: hoogmoed, controledrang, drang naar bevestiging?

Allemaal heel menselijk. Maar onlangs leerde ik iets van een basketbal coach over “het al te goed willen doen”. Hij deed zijn beklag over spelers die het “al te goed willen doen”. Ze duiken naar een verloren bal en verlaten hun positie. Eerder dan een pass te geven maken ze liever een slechte shot. In de verdediging zijn ze al te agressief. De coach legde me uit dat deze spelers egoïstisch zijn. Hij zei ook: “Mensen die het al te goed willen doen kiezen voor de makkelijkste oplossing.”

Ik had het nooit zo bekeken. Maar dit lijkt me echt hout te snijden. Het is inderdaad makkelijker om het op je eentje te doen dan om samen te werken met anderen. Het is makkelijker om “ja” te zeggen aan bijkomend werk, eerder dan om te gaan met het ongemak dat een “nee” met zich brengt. Het is makkelijker om de touwtjes zelf in handen te houden dan om aan de slag te gaan volgens de werkwijze van iemand anders.

Een juister antwoord op de genoemde vraag in het sollicitatiegesprek zou kunnen zijn: “Soms kies ik voor al te makkelijke oplossingen.”

Jim Manney

OLYMPISCH VUUR als brandstof

‘Meester, wat is geloof?’

De meester vroeg zijn leerling een vuurtje te maken. De twee gingen zitten en keken naar het vuur. ‘Wat je ziet, is het geloof,’ zei de meester, ‘het hout waardoor het vuur brandt. De brandstof die de vlam van God in onze harten brandend houdt.’

‘Maar het hout heeft wel een vonk nodig om te kunnen veranderen in licht.’
‘Er zijn allerhande vonken, de meest voorkomende noemen ze de Wil. Je hoeft alleen maar te willen geloven en er is al een vonk.’

‘Ook als je je leven lang niet hebt geloofd?’

‘Geloven doen we altijd, ook al herkennen of erkennen we dat niet, en daardoor is het zo gemakkelijk om de vonk te laten ontstaan. En bovendien, hoe langer we leven, hoe dichter we bij God zijn: oud hout vat altijd sneller vlam en brandt veel makkelijker.’

De Olympische vlam is een vuur dat ontstoken wordt tijdens de openingsceremonie van Olympische Spelen en blijft branden tijdens de gehele duur van de Spelen tot het tijdens de slotceremonie gedoofd wordt. Het vuur is afkomstig uit Olympia - de plaats van de antieke Spelen in Griekenland - waar men een fakkel heeft ontstoken door tijdens een ceremonie het zonlicht met spiegels op de fakkel te concentreren. Daarna wordt deze fakkel door een estafetteloop (maar gedeeltelijk ook met snellere vervoermiddelen) via een groot aantal landen naar het stadion van de Spelen gebracht, waar de laatste loper de eer te beurt valt om de Olympische vlam te ontsteken. De eerste Spelen waar de Olympische vlam brandde waren die van de IX olympiade in 1928 te Amsterdam; toen echter vond er nog geen estafette plaats. Dit gebeurde voor het eerst bij de Spelen van 1936 te Berlijn.

'oefening baart kunst'

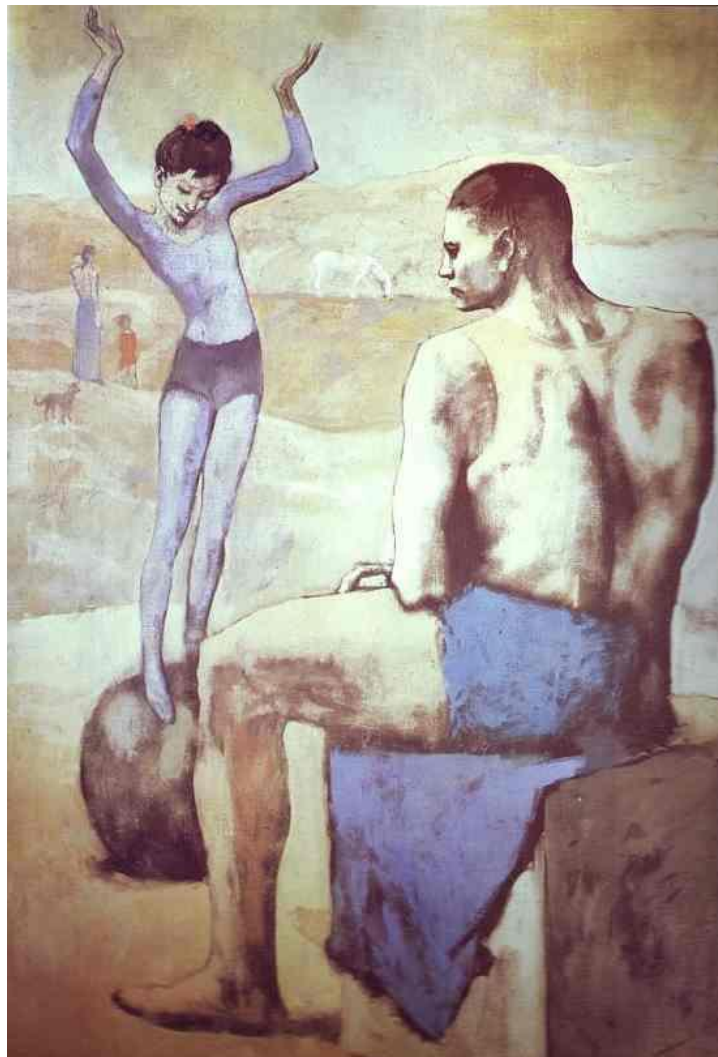
EVENWICHTSKUNSTENAAR

Een beeld van een volwassen kind, voorgesteld als een evenwichtskunstenaar, een ballerina. Balancerend op onze aardbol. Dit staat voor: twijfelen, zoeken, kwetsbaar mogen zijn, nog onstabiel, opkijken naar...

Voor de schilder is dit echter een stijlvol en feestelijk gebeuren: een lintje in het haar, een sierlijke lijn. Je moet kunnen groeien in alles wat je doet, een juist evenwicht zoeken in het leven en de kans krijgen om te balanceren – de leerkracht kijkt hier op toe of dat wel gebeurt.

De volwassene, de acrobaat, de leraarmeester, die er bij mag zijn is sterk, en toch op afstand, gespierd, gezeten op een stevige blok (symbool van wijsheid en kracht), en confronteert de ballerina de wijsheid waar zij op haar beurt over kan nadenken en balanceren

Het tafereel heeft diepte, en ademt (mede door de kleurcompositie) warmte en geborgenheid uit.



Pablo Picasso
Acrobaat en jonge evenwichtskunstenaar
olie op doek 1905

PLUIMEN

van *waardering* en *bemoediging* als

LAUWERKRANS

Elke **pluim** die ik, zomaar, vind,
is ergens
een stille boodschap
van een vrijmakende engel:
je bent nooit alleen!
er is iemand die
het beste voor je wil
en die ene pluim
geeft me bij die gedachte
onzichtbare vleugels
om
op mijn beurt
anderen zacht nabij te blijven.

Geef kinderen **een sportieve pluim**, en ze krijgen vleugels
Geef ze regelmatig een pluim!
Dan krijgen ze vleugels!

Vleugels! Dan wordt het leven lichter.
Vleugels! Dan wordt alles vrolijker.

Die pluim,
dat woord van waardering
kan wonderen doen.

Naar Phil Bosmans



In de Romeinse tijd was de laurier een symbool van de overwinning. Overwinnaars in de arena werden getooid met een laurierkrans. De laurierkrans, gemaakt van laurierbladeren is door de groenblijvende bladeren symbool van onvergankelijkheid en eeuwig leven. In onze cultuur is de laurierkrans vervangen door een zegebekeer... Sterker sprekend vanuit de bijbel is de laurierkrans. Voor de sportman, symbool van overwinning, roem en eerbetoen.

bewegings - tussendoortje hoe knap is je rechtervoet?

Je moet dit even proberen, het kost je 2 seconden. Het is een oefening van een orthopedische chirurg, het zal je verstand doen schrikken en je wilt het keer op keer weer over doen om je voet niet de verkeerde richting op te laten gaan, maar... het gaat niet. Het is voorgeprogrammeerd in je hersenen.

Hier komt de oefening:

1. Terwijl je nu bv. achter je computer zit:
til je de rechter voet van de vloer
en maak klokgewijs cirkels (dus rechtsom).
2. En nu,
terwijl je voet nog bezig is
teken je met je rechter hand het cijfer 6.
En zie daar:
je voet zal van richting veranderen.

En je kunt er niets aan doen!

Voor de linkshandigen: jullie moeten dit met je linkervoet proberen!



de apostel PAULUS TRAINER VAN HET EERSTE UUR

Weet u niet dat van de atleten die in het stadion een wedloop houden er maar één de prijs kan winnen? Ren als de atleet die wint.

Iedereen die aan een wedstrijd deelneemt beheerst zich in alles; atleten doen het voor een vergankelijke erekrans, wij echter voor een onvergankelijke.

Daarom ren ik niet als iemand die geen doel heeft, vecht ik niet als een vuistvechter die in de lucht slaat.

Ik hard mezelf en oefen me in zelfbeheersing, want ik wil niet aan anderen de spelregels opleggen om uiteindelijk zelf te worden gediskwalificeerd.

1 Kor. 9, 24-27

'Iemand die aan sport doet, zal geen prijs winnen als hij zich niet aan de spelregels houdt...'

2 Tim. 2, 5

Wij, de sterken, moeten de zwakken in hun kwetsbaarheid helpen en niet ons eigen belang dienen.

Rom. 15, 1

Wat je goed moet weten
is weten waar je aan begint.
Blijf daarom zo veel trainen
dat je aan niets anders denkt.
Je moet je concentreren op dat ene
ieder moment van de dag.
Alles waar mensen zich druk om maken
wordt dan vanzelf flauwekul.

Het gaat er dan om door te zetten
dat je volhoudt in wat je wilt.
Dat je er voortdurend
aan blijft werken.
Dat je gelooft dat je het kunt.
Daar ga je voor, je gaat voor goud.
Daar doe je het voor, daar gaat het om.
Het grootste doel, de hoogste plaats.
Meer kan niet, minder mag niet.
Dan opeens is het raak.
Dan opeens is het prijs.
Dat je merkt
dat je werkt
voor wat God heeft bedoeld.
Dat je merkt
dat het werkt
wat God heeft bedoeld.

Naar 1 Korintiërs 9, 24-25

het WONDERLIJK lichaam

René luisterde met zijn ogen dicht. Dan hoor je alles veel beter. Hij rolde zich heel klein op in bed, dat is lekker warm. Hij voelde zijn hart kloppen.

“Jij slaapt eigenlijk nooit”, dacht René, “jij tikt maar door. En overal voel ik het: in mijn pink, in mijn hoofd, in mijn arm. Overal. Fijn gevoel is dat.”

Hij probeerde zich nog kleiner te maken. Als een bal. Zijn handen dicht bij zijn voeten.

“Wie hebben we daar?”, zei de voet.

“Hallo”, antwoordde de hand, “fijn dat ik zo dicht bij je ben. Wat ben jij lekker warm. Wat heb je vandaag allemaal beleefd?”

“Gehold, heen en weer en gevoetbald. Ik ben doodmoe! En jij?”

“Nou”, antwoordde de hand, “dat kan ik je in één, twee drie niet vertellen, maar het was ontzettend veel: schrijven, allerlei dingen aanpakken, water gevoeld en zand, zachte en harde dingen. Maar ik moet alles weer afgeven. Alles... Soms aan een andere hand, soms aan de mond. Die krijgt heel wat van mij en die houdt alles voor zichzelf. Ik wou dat ik mond was!”

“Dat vind ik nou ook”, zei de voet, “wij doen alles maar wij krijgen niets terug. De mond en de buik, die krijgen alles. We zouden eigenlijk eens moeten staken.”

“Wat is dat?”, vroeg de hand.

“Nou, dat je geen hand meer uit de mouwen steekt en geen pas meer zet. We doen niets meer.”

Ze luierden er samen lekker op los, de handen en de voeten. Ze bleven knusjes bij elkaar. Soms zeiden ze tegen elkaar: “Hoe gaat het?”

“Best”, zeiden ze dan, “heel best.”

En ze sliepen weer in.

Tot na een hele tijd de buik begon te knorren. De mond werd droog en de benen werden stijf.

“Vreemd”, zei de hand tegen de voet, “ik voel me niet meer zo kiplekker. Zou er iets niet in orde zijn?”

En het hoofd dat altijd het verstandigste is, kreeg rimpels en dacht diep na.

“Domme handen en voeten”, dacht hij, “ze snappen er niets van.”

En weet je wat het hoofd deed? Hij riep iedereen bij elkaar, groot en klein. Ze zaten allemaal in een grote kring: de keel, de stem, de tong – die nooit stil kon zitten –, de ogen, de oren en de neus, de pink en de duim, de grote teen en de tanden. Ook heel onbekenden waren erbij: de longen, de nieren, de blindedarm, de maag,... En op de grote zetel zat het hart en aan het hoofd natuurlijk het hoofd.

“Beste vrienden”, begon het hoofd, “we moesten maar eens met elkaar praten, want we kennen elkaar niet eens goed. Dat heb ik gemerkt. Daarom heb ik jullie allemaal bij elkaar geroepen. Van harte welkom. Ieder van jullie mag dadelijk zeggen hoe hij heet, wie hij is en wat hij doet, groot of klein. Luister goed naar elkaar.”

De hand stak het eerst zijn vinger op en begon: “De hele dag ben ik in de weer. Overal moet ik een handje helpen. Alles moet ik pakken en weer afgeven.” En de vingers knikten allemaal van “ja!”.

“Precies”, zei de voet, “wij lopen de hele dag, brengen jullie overal naar toe, en wat doen jullie?”

“Dat zal ik je vertellen”, zei het oog. “Ik ben de lamp, zodat jullie niet struikelen.”

En zo vertelde iedereen wie hij was. En dat duurde een hele tijd. Iedereen zat ademloos te luisteren.

De wijsvinger vertelde dat hij soms mensen riep, de stem vertelde zijn verhaal, het oor, de longen, de buik, allemaal. Ook het wijze hoofd vertelde wat hij allemaal deed en hoe vervelend het is als mensen iets doen waar ze hun hoofd niet bij hebben. Hij zei ook nog: “Vinden jullie het niet fijn dat niet iedereen precies hetzelfde is? Stel je voor dat we allemaal hand waren, dan zouden we niet kunnen lopen en zien. We werken allemaal samen en iedereen doet iets anders. Als de pink pijn heeft, werken we allemaal mee om hem weer beter te maken.”

“Dat klopt”, zei het hart, dat al die tijd nog niets gezegd had. “En ik zal ervoor zorgen dat jullie bij elkaar blijven. Ik klop in jullie allemaal. Voel maar eens. Ik klop bij jullie allemaal aan, om jullie werk te doen. Ik ben altijd bij jullie.”

Toen zeiden ze allemaal: “Oké! We werken met elkaar samen, want we zijn één lichaam. Het hoofd is ons hoofd en het hart houdt ons bij elkaar. Zo is het goed.”

Toen werd René wakker. Hij sprong zijn bed uit.

“Wat is het heerlijk”, dacht hij, “dat ik springen kan en zien en horen en voelen en ademen en zingen en stoeien!” En hij voelde overal zijn hart kloppen.

Naar Brief aan de Romeinen 12, 4

Uit: XXL... 't Is maar een bagatel?! Bundeling van teksten en gebeden, Jeugd & Gezondheid, 1997-1999, p.116-118.



Ik adem diep in en uit.
Ik doe mijn ogen wijd open.
Ik strek mijn armen en handen uit.
Ik trek mijn neusgaten groot open.
Ik ruik de bloemen, de bomen, het gras.
Ik beweeg mijn hoofd, mijn heupen, mijn benen.
Wat doet dat deugd, goede God.
Ik leef van kop tot teen!

Tip: lees dit terwijl de kinderen de bewegingen uitvoeren.

MENS SANA in CORPORE SANO

Een gezegde dat al door een Romeins dichter -Juvénalis- in de eerste eeuw van onze tijdrekening werd neergepend.

*Dit gebed staat in de muur van de kathedraal van Chester gebeiteld.
Chester ligt in Engeland ten zuidoosten van Liverpool.*

Schenk mij een goede spijsvertering Heer,
en ook iets om te verteren.

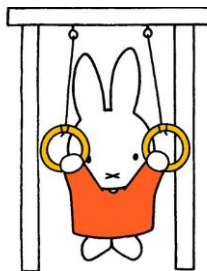
Schenk mij een gezond lichaam Heer,
en verstand om het gezond te houden.

Schenk mij een gezonde geest Heer,
om het goede en zuivere te zien.
Die bij het zien van zonde niet ontzet is,
maar een manier vindt ze uit te wissen.

Schenk mij een geest die niet verveeld raakt,
die niet jammert, klaagt of zucht.
Maak dat ik mij niet te veel zorgen maak,
over dat opgewonden ding dat "IK" heet.

Schenk mij zin voor humor Heer,
schenk mij de genade een grap te waarderen.
Om een beetje geluk uit het leven te peutenen,
en het aan anderen door te geven.

Een gezonde geest in een gezond lichaam.



sport EN geloof

<http://www.youtube.com/watch?v=WXkO1GqwEDM&list=UUuBUNAz1ccxvnYo38ciFOsg&index=3&feature=plcp>

of

<http://www.youtube.com/watch?v=WXkO1GqwEDM>



duur: 5:37



BUITENSPEL staan

Zij bestaan
de mensen die buitenspel staan
in het samenleven.
Veel meer dan wij vermoeden
en dichter bij ons
dan wij het voor mogelijk houden,
leven ze verdoken,
weggestoken achter muren
van vergetelheid en schaamte.
Mensen zonder naam,
hoogstens met een nummer
in de registers van de hulporganisaties.
Ongezien.
Voorbijgezien.
Alsof ze niet bestaan.

Zij bestaan
de mensen die buitenspel staan
in het samenleven.
In hun ogen lees je de vraag,
de Jezusvraag:
Wie zeg je dat ik ben?
Wat denk je van mij?
Ben ik ook voor jou
de niet te vertrouwen mislukkeling?
Heb ik ook voor jou
schuld aan mijn eigen armoede?
Of zeg je:
Jammer, pech gehad?
Wie zeg jij dat ik ben?

Met die vraag kan je vele kanten uit,
maar dit is zeker:
je moet kiezen:
voor of tegen,
met of zonder hen.
Je antwoord is bepalend
voor hen
en voor jezelf.

Carlos Desoete

LANGER-ZIJN
kan een sportief voordeel zijn!

GROTER-zijn
niet...

Napoleon Bonaparte regeerde aan het eind van de 18e en het begin van de 19e eeuw over een groot deel van Europa. Napoleon was een machtig man, maar met een lengte van 1 meter 67 was het maar een klein mannetje.

In de militaire staf van Napoleon bevond zich een veldmaarschalk die juist enorm opviel door zijn enorme lengte: maarschalk Michel Ney was ruim 2 meter lang.

Op een dag stond Napoleon voor zijn boekenkast en wilde een boek nemen dat, gezien zijn lengte, net iets te hoog stond op een boekenplank. Net op dat moment kwam zijn maarschalk binnen in de kamer. "Sire", sprak hij, "sta me toe dat ik het boek voor u neem, ik ben immers groter dan u". Napoleon schudde met zijn hoofd. "U ziet het verkeerd, mijn beste. U bent langer. Niet groter..."

SPORT
=
een ideale VINGER- en VOETENoefening
om een
DIENEND mens
te worden

Bij de SPORTENDE mens zijn armen en benen trouwe bondgenoten.
Zij brengen hem in beweging, zij stuwen hem vooruit.
Handen en voeten vormen de raakpunten op de weg, op de bodem, op de mat en op de grasmatt,
op de tatami, de wiplank, de surfplank en de schaats.

Handen bieden een stevige greep, een forse stoot, een betrouwbaar draagvlak.
Voeten houden ons in evenwicht, bieden veerkracht bij elke sprong.
Zij duwen ons uit de startbokken en waarborgen een soepele tred.

Beiden zijn onmisbare instrumenten
voor snelheid en beweeglijkheid,
voor kracht en behendigheid,
evenwicht en zelfbeheersing.

Ook een DIENENDE mens kan beide moeilijk missen.
Handen om te geven en te ontvangen, om zorgend nabij te zijn.
Voeten om op weg te gaan naar de berooide medemens.
God heeft geen andere handen en voeten dan de onze om zijn mensen liefdevol nabij te zijn.

IEDERE leerKRACHT is geroepen om ...

“Onderwijs en opvoeding zijn geen job, geen vak, geen beroep. Wat zijn ze dan wel? Ze hebben wel iets van dat alles.

Ja, ook een job; en die wordt verloond. Maar het echte salaris ligt elders: de vreugde het gewoon te mogen doen! Echte leraars zeggen dat: ‘Mijn echte loon is het onschatbare cadeau het te mogen doen’.

Het is ook geen vak; het is een kunst. Je maakt iets nieuws. Timmerlui maken een meubel. Ze kloppen een nagel in het hout en die nagel gehoorzaamt hun perfect. Hij gaat erin. Een kunstenaar maakt ook iets: een beeld. Maar het marmer gehoorzaamt niet zo automatisch: je kan met één verkeerde hamerslag het beeld al stuk maken. Maar wie onderwijst, die ‘maakt’ nog op een heel andere manier. Hij kan iemand zover brengen dat hij zelf en geheel vrij, wil worden wat de opvoeder hem voorhoudt. En dat is meer nog dan kunst.

En onderwijzen is tenslotte ook geen beroep. Het is een roeping. Wie echt leraar of opvoeder is, kan het gewoon niet laten. Hij heeft het virus beet. En dat is onweerstaanbaar. Hij zegt: “Ik kan het niet laten. Het komt van verder”.

Godfried kardinaal Danneels bij de inzegening van de vernieuwde VSKO-gebouwen op 24 april 2009.

she without arm, he without leg

<http://www.youtube.com/watch?v=LnLVRQCjh8c>



duur: 4: 54



geloof in jezelf

Duizend vragen,
vele twijfels, soms zie ik het niet meer zitten!
Dan iemand hebben die tot je zegt:
“ Je kunt het,
geloof er maar in”
Dat is goud waard.
God,
zo'n mensen schenken mij vertrouwen.

geduld

Soms moet je even stilstaan
in de drukte van het leven...
Geduld is een mooie deugd, maar,
als ik niet begrepen word, loop ik weg,
als men niet doet wat ik wil, word ik kwaad,
als het werk niet vlot, geef ik het op,
daar wil ik iets aan doen,
God,
heb nog wat geduld met mij...



risico

Risico nemen , gebeurt zo weinig.
Ik ben bang om te mislukken.
Wie nooit iets durft, leeft niet echt.
God,
leer mij stappen zetten,
geef me een duwtje in de rug,
geef me een beetje durf om de wereld te
verkennen,
zodat er iets nieuws
kan groeien in onze wereld.

om moed

Heer, ik dank U omdat U mij geschapen hebt
en voor dit wondere leven.
Maar soms word ik overweldigd door angst
en krijg ik koude voeten
als ik denk aan de toekomst.
Dan heb ik vertrouwen en moed nodig
al was het maar om de volgende stap te zetten.
Droom in mij,
dat ik zelf ook mag dromen.
Geloof in mij,
dat ik in mijzelf mag geloven.
Dan kan ik erop vertrouwen
dat mijn talenten, gaven zijn voor uw wereld.
Amen

Conall O'Cuinn sj

friendship

Bij het samenstellen van de ploeg
hadden we alleen oog voor onze eigen plaats;
tijdens het spel konden we moeilijk onze plaats afstaan
om een ander te laten delen in het samenspel.
Om zoveel ikzucht.
Heer, vergeef ons.

Wij wilden niet verliezen
en daarom gebruikten wij listige middelen om onze tegenstrever uit te schakelen.
Om dit gebrek aan fair-play.
Heer, schenk ons vergiffenis.

Als wij toch verloren, zochten wij steeds naar uitvluchten
en konden onze tegenstrever niet gelukwensen met een gemeende handdruk.
Om zoveel hoogmoed.
Heer, vergeef ons.

RESPECT

ZEG MAAR -JA- TEGEN DE SPORT



In het hart van elke mens heeft God een drang gelegd naar geluk.
Zo zoekt elke mens wegen naar geluk.
Ook een sportman zoekt wegen naar geluk... wegen naar succes.

Goede woorden zijn als richtingwijzers:
goede raad van een trainer, een begeleider, een leermeester bewegingsopvoeding, een verzorger,
een sportbestuurder, een supporterende opa aan de zijlijn, ...

Woorden kunnen bemoedigen: zij zijn een riem onder het hart.
Woorden worden aan gevoeld als gelukwensen, zoals de zaligsprekingen uit het evangelie:

“Gelukkig zal je zijn, als je bescheiden en eenvoudig blijft bij een overwinning, als je begrip opbrengt voor de ontgoocheling van je tegenstrever die je overwonnen hebt.”

Soms klinken woorden te hard, te radicaal en men aarzelt zoals de rijke jongeling die aan Jezus kwam vragen:

“Meester, wat moet ik doen om Je te volgen? Als je een goede sportman wil zijn, keer dan op je stappen terug om je tegenstreven geluk te wensen als jij verloren hebt. Neem nooit wraak als je een natrap incasseert, weiger nooit een handdruk als gebaar van verzoening.”

Woorden krijgen een speciale geladenheid omwille van het ogenblik waarop ze werden uitgesproken, zoals de woorden van Jezus toen Hij afscheid nam van Zijn vrienden:

“Bewaar de eensgezindheid onder elkaar. Hou toch van elkaar.” Zulke woorden klinken als een diepe hartenwens. Zij krijgen de kracht van een testament. Als wij deze woorden in ons hart kunnen bewaren, breken wij alle records, vooral het record van vriendschap en hartelijkheid. In deze crisistijd leren wij op vele domeinen inleveren. Hierop alleen mogen wij nooit inleveren: het is een kapitaal dat honderdvoudig rendeert.



JOGGEN in het spoor van de GROTE TREKKER

Jezus van Nazareth,
die ons vreugde belooft en leven in overvloed.

Even op adem komen en elkaar de vraag durven stellen:
“Brandde ons hart niet als Hij met ons onderweg was en voor ons Zijn boodschap ontvouwde?”

De **FAKKEL** ontsteken aan Zijn laaiend vuur en verder lopen
om de VLAM van Zijn Geestdrift door te geven aan anderen.

Aankomen en blij en dankbaar uitroepen:
“Hoera! Ik leef van kop tot teen!”



hoe hoger – hoe gemakkelijker



“Hoe hoger je de lat legt, hoe makkelijker je eronder kan.”

Zo klinkt een geliefkoosde uitspraak van een bejaarde medebroeder die lange jaren in het opvoedingswerk stond.

Klinkt net iets anders dan een onverbiddelijke en exclusief prestatiegerichte interpretatie van Ignatius' uitnodiging om de lat voldoende hoog te leggen.

Als je op een gezonde wijze eisend bent voor jezelf, dan wordt het ook mogelijk om mild om te gaan met je eigen beperkingen en falen. En ook met die van een ander.

Nikolaas Sintobin

de GENESE



Deze website leidt u binnen in de wonderbare wereld van de Griekse spelen. Meer dan duizend jaar lang, van 776 v.Chr. tot 393 n.Chr., hielden de Grieken wedstrijden in lopen, vechten en paardrijden in Olympia ter ere van Zeus. Deze spelen stonden model voor de moderne Olympische spelen. Naast de Olympische spelen waren er nog honderden andere wedstrijden, in de Griekse en Romeinse steden. Naast sport was er ook plaats voor muziekwedstrijden en er kwamen zelfs spelen voor vrouwen. Maak via deze schitterende site kennis met de antieke voorlopers van de grote spelen!

http://ancientolympics.arts.kuleuven.be/rings_nl.html

de lat hoog leggen

Veertigdagentijd is:
de lat hoog leggen.

Opgelet,
het betreft hier op de eerste plaats
de lat naar je binnenkant.

De draad naar binnen trekken.

“Er is zoveel buitenkant
dat ik de binnenkant niet zie.”
zingt Stef Bos.

Wie wil bewegen,
wie in beweging wil komen
moet zich laten bewegen.

God zet van binnen uit
-met drijfkracht van liefde-
ons in beweging.

Geen andere weg valt er te bewandelen
dan die van de solidariteit.
Gods meetlat aan de buitenkant is niets anders
dan liefde die wordt gedaan aan de minsten!

Geen ander pad is er samen te effenen
dan dat van de hoop.
Vechten tegen de ontmoediging.
Stapstenen leggen van moed en vertrouwen.
God vraagt ons de lat hierbij hoog te leggen:
professionaliseren.
Of ook nog:
‘twee mijl gaan in plaats van één’.

Geen betere topsport van naastenliefde is er
dan die van de **samen**horigheid.
Woorden en daden beleven
die mensen bij elkaar brengen
over alle grenzen heen.

De slagboom staat al open...



Moge God -de **bewogen** **beweger**-
ons bezielen met slaagkansen.



Pasen is
als de **eindmeet** van een **marathon**
de hoogste **sprong**
de gewonnen **match**
en daarna de apotheose met het
vuurwerk.

Pasen betekent
slagbomen geopend
muren neergehaald
sluitstenen weggerold
verbondenheid
over alle grenzen heen.

Zo onstuitbaar
breekt het licht door
en verrijst het leven
uit de assen van gisteren.

Een mens staat op
om gezalfde Gods, Christus te zijn
op Pasen.

Kathleen Boedt

God
draag me
en verdraag me
de komende 40 dagen,
want ik wil loslaten.
Dat steeds meer en meer willen hebben,
wil ik loslaten.
Dat altijd gelijk moeten hebben,
wil ik loslaten.
Dat uiterlijke dat me steeds domineert,
wil ik loslaten.
Die kleine wereld van ik en ik alleen,
wil ik loslaten.
God,
wil je me dragen
wil je mij verdragen
die komende 40dagen
terwijl ik het probeer.

Antoon Vandeputte

Is vasten een **topprestatie**
verkregen door
zelfdiscipline
training en ontbering?
Betekent het
niet dromen en zweven
maar hard streven naar het ideale?
Moet het steeds
hoger, meer en beter?
Of
is vasten **grenzen verleggen**
niet krampachtig vasthouden
aan het oude patroon van gewoonte
om
het evenwicht terug te vinden
met zichzelf, de andere en de wereld?
Vasten is loslaten
en toch niet verliezen
maar houden aan het leven
en vertrouwen op de belofte
die klinkt als een Bijbels verbondswoord:
"spring maar
ik ben de stok waarop je mag afstoten
en steunen"

Kathleen Boedt

Hoger, dieper, verder...
Het kost een sporter
bloed, zweet en tranen.

Elk jaar is er zo'n
oefentijd voor het leven,
de vastentijd:
veertig dagen
patronen durven loslaten
en grenzen verleggen
om Pasen te bereiken.

Het is de weg van
die man uit Nazaret.
In alle eenvoud leefde Hij,
sober en oprecht.
Mensen en God heel nabij.

Hij stond aan de kant
van gekwetste mensen
en bood hun telkens
nieuwe kansen.

Geërgerd wilden sommigen
Hem weg
en sloegen Hem aan een kruis.

Geen eindpunt, maar
een nieuw begin.

Hoe gaan wij
deze vastentijd op school
zicht- en voelbaar maken?

Welke grenzen willen we
aanpakken en overschrijden?

Hoe gaan wij naar Pasen toe?

Leeftocht

Vasten ... stilaan bewust worden van je
grenzen,
Vasten ... een tijd van bekering, van loslaten
en wegtrekken.

Solidariteit heet dan meetrekken over de
grenzen,
samen met Broederlijk Delen een halt
toeroepen
aan de roof van grondstoffen uit het Zuiden.

De onstilbare honger naar energie beheersen
zodat voor niemand de lat van het mens-zijn te
hoog ligt.

Zoals een polsstokspringer,
na lang oefenen, voorbij elk houvast
niet alleen de wetten van de zwaartekracht
heel even overwint,
maar ook de grenzen van zijn kunnen.
Geen betere energie is er
dan die van het
vertrouwen.

Woorden en daden
vinden die mensen bij
elkaar brengen,
over alle grenzen heen en
hen brengen
voorbij hun eigen
mogelijkheden.

De weg van de vasten
gaan
is de juiste grondstoffen
ontginnen.

In soberheid eigen
grenzen bewaken
en loslaten wat een mens
vasthoudt.

De weg van de vasten
gaan, is de sprong wagen
van het geloof.

Leeftocht

Loslaten is
mijn machteloosheid toegeven,
wat wil zeggen
dat de uitkomst
niet in mijn hand ligt.

Loslaten is
niet oordelen,
maar de ander toestaan mens te zijn.

Loslaten is
niet ontkennen,
maar accepteren.

Loslaten is
niet alles aan mijn wensen aanpassen,
maar zoeken naar
mijn eigen tekortkomingen
en die corrigeren.

Loslaten is
niet spijt hebben van het verleden,
maar groeien en leven voor de toekomst.

Loslaten is
minder bang zijn
en meer liefhebben.

Hou er altijd rekening mee dat
er rimpels groeien in je huid,
je haren witter worden,
dagen jaren worden.

Het belangrijkste verandert echter niet,
je kracht en overtuiging
hebben geen leeftijd.
Na elke **eindstreep**
is er een **startlijn**,
na elk succes
volgt een nieuwe uitdaging.

Terwijl je leeft, voel dan dat je leeft.
Indien je mist wat je vroeger deed,
doe het dan opnieuw.
Teer niet op vergeelde foto's.
Ga door, zelfs al verwacht
de hele wereld dat je opgeeft.
Laat het staal dat in je zit niet verroesten.
Heb geen zelfmedelijden maar zelfrespect.

Wanneer je mettertijd
niet meer kan sprinten,
loop dan;
wanneer je niet meer kan lopen,
stap dan;
wanneer je niet meer kan stappen,
neem dan een wandelstok
maar blijf doorgaan!

Zelfs wanneer we doodgaan,
zullen we doorgaan. Opstaan.
Of het leven sterker is dan de dood
weten we niet, dat hopen en geloven wij.
Maar dat liefde sterker is dan beide
staat als een paal boven water.

Levenswijsheid uit Colombia

Ieder van ons is volmaakt en tegelijk onvolmaakt.
Wij zijn volmaakte reizigers, maar nog geen volmaakte bezitters...
Als reizigers zijn wij onderweg.
Gij vraagt: **verder trekken**, wat betekent dat?
Om het kort te zeggen: dat betekent vooruitgaan.
Anders verstaat ge het misschien verkeerd en gaat ge langzamer lopen...
Onderzoek uzelf.

Wilt ge bereiken wat ge nog niet zijt,
wees dan ontevreden met wat ge nu zijt.

Want zodra ge zelfgenoegzaam wordt, blijft ge stilstaan.
Zodra ge zegt: het is genoeg, gaat ge ten onder.
Doe er steeds iets bij, **trek steeds verder, maak steeds vooruitgang**.
(Preek 269, 15.18 Augustinus)

holisme - DRIE-eenheid

sociaal, lichamelijk en geestelijk dat is 1 geheel
maar meestal liggen die drie uit elkaar
dat merk je aan jezelf echt waar
als je niet lekker in je vel zit voor een groot deel

lichamelijk;

ben je ziek, dan kan je niet naar buiten toe
geen sociale aandacht op dat moment
misschien iemand die je thuis extra verwent
maar lichamelijk voel je je dan een wrak en moe

geestelijk;

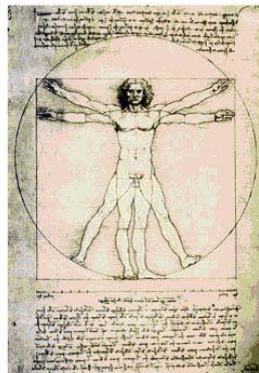
als je bijvoorbeeld gepest bent op school
kreeg je soms buikpijn van de stress
je wilde het liefste nooit meer naar een les
want je was niet bepaald het leukste klas idool

sociaal;

ben je altijd onzeker als ik weet niet wat?
omdat je iets hebt wat anderen niet konden verdragen
dan probeerden ze jou soms wel uit te dagen
maar je zonderde jezelf af, want je was het gezeur zat!

holisme; had je wel al eens gehoord hiervan?
want je voelt ze alle drie wel eens voorbijkomen
maar je denkt niet elke keer weer, of het daardoor kan komen
dat je vast zit en dat het hierdoor komen kan!

Margriet van Kampen



força

It is the passion flowing right on through your veins
and it's the feeling
that you're oh so glad you came:
it is the moment you remember you're alive
it is the air you breathe, the element of fire
it is that flower that you took the time to smell
it is the power that you know you got as well
it is the fear inside that you can overcome
this is the orchestra, the rhythm and the drum.

Como uma força, como uma força.
Como uma força que ninguém pode parar.
Como uma força, como uma força.
Como uma fome que ninguém pode matar.

It is the soundtrack of your ever-flowing life
it is the wind beneath your feet that makes you fly
it is the beautiful game that you choose to play
when you step out into the world
to start your day
you show your face
and take it in and scream and pray
you're gonna win
it for yourself and us today
It is the gold, the green,
the yellow and the grey
the red and sweat and tears,
the love you go. Hey!

Como uma força, como uma força.
Como uma força que ninguém pode parar.
Como uma força, como uma força.
Como uma fome que ninguém pode matar.
Força! Força! Força! Força!

Closer to the sky, closer way up high,
mais perto do céu, mais perto do céu!

Como uma força, como uma força.
Este amor, este amor,
tão grande, tão forte. Come on!

Nelly Furtado

Het is de passie die door je aderen stroomt
en het is het gevoel
dat je blij bent dat je kwam:
het is het moment waarop je weet dat je leeft
het is de lucht die je ademt, het element 'vuur'
het is de bloem waaraan je rook
het is de kracht die ook jij hebt
het is de angst die ook jou kan overvallen
het is het orkest, het ritme en de drum

Als een kracht, als een kracht.
Als een kracht die niemand kan tegenhouden.
Als een kracht, als een kracht.
Als een honger die niemand kan stillen.

Het is een liedje van je altyddurend leven
het is de wind onder je voeten die je doet vliegen
het is het mooie spel dat je verkoos te spelen
wanneer je in de wereld stapt
om je dag te beginnen
je toont je gelaat,
neemt het in je op en je schreeuwt en bidt
jij gaat het voor jezelf
en voor ons vandaag winnen
het is het goud, het groen,
het geel en het grijs
het rood en het zweet en de tranen,
de liefde die je doet gaan.

Als een kracht, als een kracht.
Als een kracht die niemand kan tegenhouden.
Als een kracht, als een kracht.
Als een honger die niemand kan stillen.
Kracht! Kracht! Kracht! Kracht!

Dichter bij de wolken, steeds verder en dichter
dichter bij de hemel, dichter bij de hemel!

Als een kracht, als een kracht.
Het is de liefde, het is de liefde
zo groot, zo sterk. Kom op!

filmpje bij dit lied

<http://www.youtube.com/watch?v=Gklv9s5s7YI&feature=related>

een sportief klavertje vier

INZET
MOTIVEREN
RESPECTEREN
VOLHARDEN



VATICAAN (KerkNet/Zenit/Kipa-Apic) – Sport heeft een **voorbeeldfunctie** in een tijdperk gekenmerkt door waardenverlies en gebrek aan oriëntatie. Wanneer sport wordt beoefend vanuit een **juiste** geest en met respect voor de menselijke waardigheid, dan kan ze bijdragen tot de ontwikkeling van de menselijke persoon. Dat zei Benedictus XVI tijdens een ontmoeting met het Oostenrijkse Alpijnse skiteam. “**Sport kan helpen het leven als geschenk van God te ontdekken**. Het blijft belangrijk het juiste evenwicht te bewaren tussen geest en lichaam, en sport niet louter te reduceren tot het nastreven van resultaten, ook wanneer sport wordt beoefend op topniveau”, aldus de paus.

Kerknet

Graag vermelden we de **bijdrage van DPB-Hasselt** <http://www.werelddelen.be/formulieren/files/2012/bouwstenen.pdf> voor het basisonderwijs. Samen met Broederlijk Delen werkte het bisdom Hasselt **bouwstenen uit om de vasten te vieren met kinderen.**

Carmino Bohez – Rik Depré
DPB-Brugge domeinbegeleiding pastoraal@school