



BRUL
Bruisend Leeuw



*Olympische
belevingswandeling*





IPitup Cup

Bij de eerste tussenstop ben je bij de beweegbank aangekomen. Hier kan je enkele bewegingsoefeningen uitvoeren. Ontdek op het bord welke oefeningen je moet uitvoeren en hoe lang. Nadien kan je na elke oefening je score hieronder invullen.



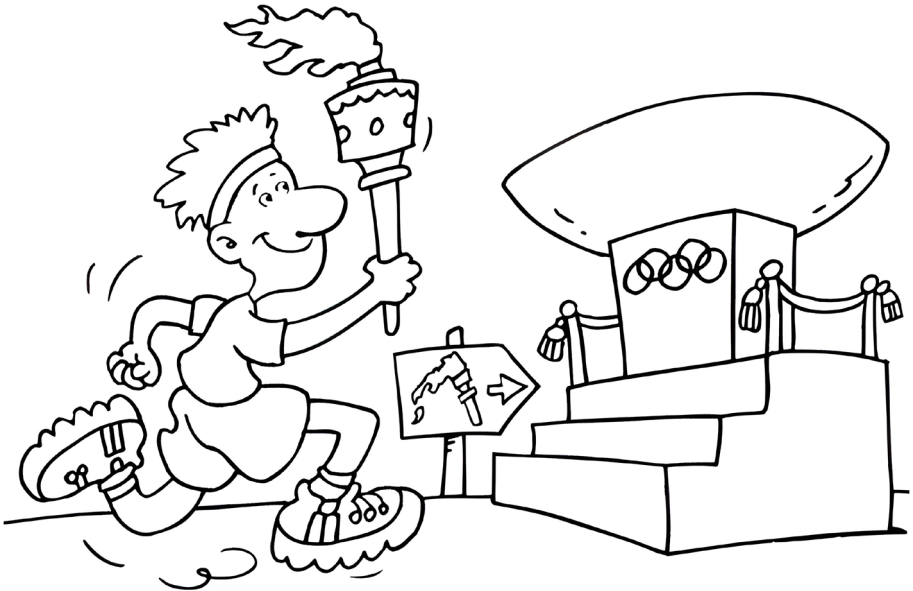
OEFENING	SCORE
PUSH: hoeveel keer kan jij pushen in 30 seconden?	
PULL: hoeveel seconden kan je met je kin boven de baar hangen?	
CORE: hoeveel keer kan je afwisselend je knieën optillen in 30 seconden?	
SQUAT: hoeveel keer kan je squatten in 30 seconden?	
BALANCE: hoeveel keer kan je op het trapje stappen en er weer af in 30 seconden?	
TOTAALSCORE	





Zoek de verschillen

De tekening in dit boekje en op het bord lijken op elkaar. Alleen zijn er toch enkele verschillen tussen de twee tekeningen. Kan jij de 7 verschillen vinden? Duid de verschillen aan op onderstaande tekening.





Woordzoeker

Op het bord vind je 20 woorden terug. Deze woorden kan je ook terugvinden in onderstaand letterrooster. Vind deze 20 woorden en duid ze hieronder aan.

K	A	R	A	T	E	H	T	G	S	B	U	R	H
O	R	R	S	O	L	H	R	E	C	I	N	L	O
L	K	B	U	J	U	D	O	W	H	B	E	A	C
A	A	O	R	G	F	I	P	I	E	A	T	B	K
B	N	K	F	A	B	A	S	C	R	D	E	T	E
K	O	S	E	D	C	Y	M	H	M	M	I	E	Y
N	V	E	N	H	O	S	I	T	E	I	H	K	O
O	A	N	A	K	T	O	L	H	N	N	C	S	Y
H	R	R	T	L	E	F	K	E	S	T	S	A	N
T	E	N	N	I	S	T	A	F	G	O	G	B	E
E	N	K	U	C	L	B	F	F	O	N	O	E	L
F	A	L	I	E	T	A	V	E	L	B	O	O	I
H	A	N	D	B	A	L	A	N	F	U	B	F	E
K	N	S	A	T	L	E	T	I	E	K	S	D	Z



Rebus

Op het bord vind je een rebus terug.
Los de rebus op en schrijf de zin hieronder op.

.....

.....

.....

.....



Wie doet welke sport?

Op het bord staan een aantal foto's van bekende sporters. Jullie moeten zoeken welke sporter bij welke sport hoort. Noteer hieronder de naam van de atleet bij de juiste sport.

SKATEBOARDEN:

JUDO:

WIELRENNEN:

GYMNASTIEK:

ATLETIEK:

ZWEMMEN:





Oefeningen Calisthenics

Hier kan je opnieuw enkele bewegingsoefeningen uitvoeren. Het zijn namelijk Calisthenicsoefeningen. 'Wat zijn dat?' hoor ik je al denken. Dat zijn eenvoudige krachtoefeningen waarbij je lichaamsgewicht en zwaartekracht de enige weerstand is. Voorbeelden van zulke oefeningen zijn pompen, sit-ups ...

Het toestel dat je voor je ziet staan, zorgt ervoor dat je een uitgebreider aanbod aan Calisthenicsoefeningen kan uitvoeren.



Op het bord vind je vier oefeningen terug. Voer elke oefeningen 30 seconden uit op je eigen tempo. Rust tussen de oefeningen ook eventjes uit.

Heb je al de oefeningen uitgevoerd? Prima, dan ben je weer helemaal klaar en fit om de wandeling verder te zetten.



Quizvragen over de Olympische Spelen

Je bent bijna helemaal klaar om te supporteren voor onze atleten op de Spelen. Bij dit bord willen we je kennis over de Olympische Spelen eens testen. Los de vragen op het bord op en noteer de antwoorden hieronder.

Vraag 1: welke sport wordt niet beoefend op de komende Spelen?

Antwoord:

Vraag 2: welke Belg haalde nog geen gouden medaille?

Antwoord:

Vraag 3: om de hoeveel jaar worden de Olympische Spelen georganiseerd?

Antwoord:

Vraag 4: in welke stad gaan de Spelen dit jaar door?

Antwoord:

Vraag 5: wat is de mascotte van de komende Olympische Spelen?

Antwoord:

Vraag 6: wat is het logo van de Olympische Spelen?

Antwoord:



Oefeningen Calisthenics en outdoor fitness

Hier kan je opnieuw enkele bewegingsoefeningen uitvoeren.

Je kan kiezen om opnieuw enkele Calisthenicsoefeningen uit te voeren. Op het bord vind je vier oefeningen terug. Er staan ook 3 outdoor fitnessstoestellen. Je mag gerust ook deze toestellen gebruiken.

Voer in totaal 4 oefeningen uit. Doe elke oefening 30 seconden lang op je eigen tempo. Rust tussen de oefeningen ook eventjes uit.

Heb je al de oefeningen uitgevoerd? Geweldig! Dit was de laatste opdracht, je bent bijna bij de eindbestemming.





Oplossingen

Fantastisch, je hebt onze belevingswandeling volledig afgelegd. Op het laatste bord kan je alle oplossingen van de raadsels en puzzels terugvinden. Zo kan je eens controleren welke antwoorden juist waren.

Wist je dat de Olympische gedachte het volgende is: **'Deelnemen is belangrijker dan winnen.'** Dus het maakt zeker niet uit hoeveel antwoorden juist of fout waren. Jullie hebben wat gesport en dat maakt van jou al een winnaar. Van ons verdienen jullie een gouden medaille!



Vergeet niet dat je **kans** maakt **op een extra prijs**. Je hebt nu alle letters op alle borden gevonden. Al deze letters vormen samen een zin. Scan de QR-code op het finish-bord en stuur je antwoord door. Of mail het naar sportdienst@sint-pieters-leeuw.be met vermelding van je naam, adres en telefoonnummer.

Alvast **bedankt** om de wandeling af te leggen. Rust gerust wat uit in De Kantine waar je kan genieten van een verfrissend of warm drankje.

Mocht je opmerkingen hebben over onze wandeling, dan mag je ons hiervoor gerust contacteren op sportdienst@sint-pieters-leeuw.be

Wandelroute

Bloemenwijk

Legende

- P** Parking
- W** Water
- D** Dijk

Blauwe lijn (5,5 km)
Verhard
Overstapeld

