BIJ DE VOORPAGINA

Afrika, een van de zeven werelddelen, is een verzameling van veel onafhankelijke staten en een klein aantal nog overblijvende kolonies. Zaïre b.v. is nu een onafhankelijk land, maar was vroeger een kolonie van België. Tussen de verschillende Afrikaanse staten gaat het niet altijd goed. Bovendien leven de meeste mensen er in grote armoede, hoewel de missionarissen van bij ons doen wat ze kunnen om te helpen. Toch krijgen we deze vriendelijke lach uit het verre Afrika toegestuurd. Zeg, denken jullie in je gebeden weleens aan de missionarissen?

Hoofdredacteur:

O. De Kesel
Abdijstraat 1
3281 Scherpenheuvel-Zichem

Administratie en bestellingen:

GP-uitgaven Averbode
3281 Scherpenheuvel-Zichem

Postrekening:

000-0235701-88

Prijs:

per nummer: 9,- fr.
voor 4 maanden: 153,- fr.

Bandabonnementen:

1 jaar: 490,- fr.

Verantwoordelijke uitgever:

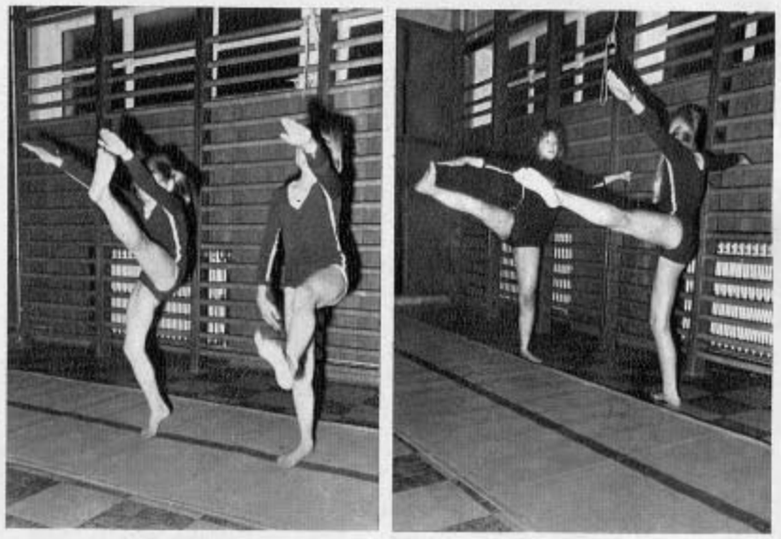
J. Volkaerts

Telefoon:

013/77.33.11

Gedrukt op de persen van N.V. ALTIORA

AKTIVA-GYM



— Rondlopen en achtereenvolgens de knieën en de hielen heffen (op de tenen lopen).

— Armen voorwaarts heffen en afwisselend met het linker- en het rechterbeen naar je handen schoppen (zie foto).

Kun jij je handen raken, als je ze op schouderhoogte houdt? Of geraak je nog hoger, zoals het meisje links op de foto?

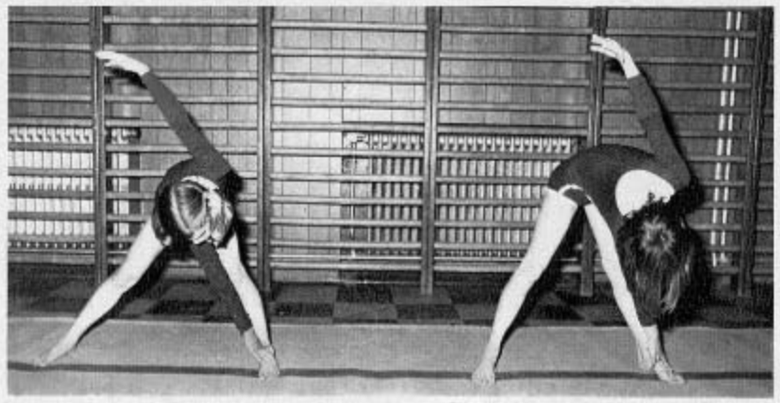
— Sta rechtop en houd je aan het klimrek vast (of steun tegen een muur). Hef het linkerbeen en de linkerarm zijwaarts. Daarna hetzelfde rechts (zie foto).

— In spreidstand de linkerhand aan de rechtervoet brengen en de rechterarm rugwaarts zwaaien. Dan omgekeerd. Snel verwisselen, van de ene voet naar de andere (zie foto).

— Ga op de rug liggen en hef de benen. Laat ze samen naar links en nadien naar rechts zakken.

— Om te eindigen mag je nog even rustig blijven liggen.

SPORTBROER



BIJ DE VOORPAGINA

De winter kan mooi zijn, vinden jullie ook niet ? Bovendien valt in de sneeuw en op het ijs heel wat te beleven: skiën, schaatsen, baantjerijden, een sneeuwman maken, sleeën enz. Beste neefjes en nichtjes, ik wens jullie veel winterpret. Maar wees steeds voorzichtig !

Nonkel Fons

Hoofdredacteur:
O. De Kesel
Abdijstraat 1
3281 Scherpenheuvel-Zichem

Administratie en bestellingen:
GP-uitgaven Averbode
3281 Scherpenheuvel-Zichem

Postrekening:
000-0235701-88

Prijs:
per nummer: 9,- fr.
voor 4 maanden: 153,- fr.

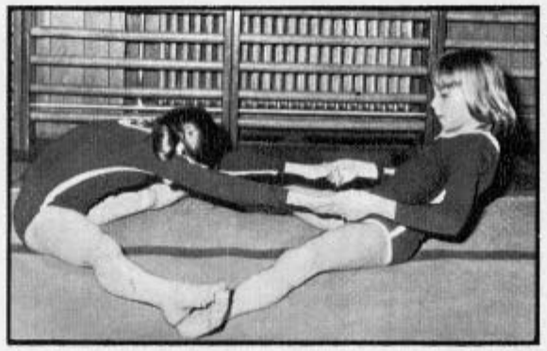
Bandabonnementen:
1 jaar: 490,- fr.

Verantwoordelijke uitgever:
J. Volkaerts

Telefoon:
013/77.33.11

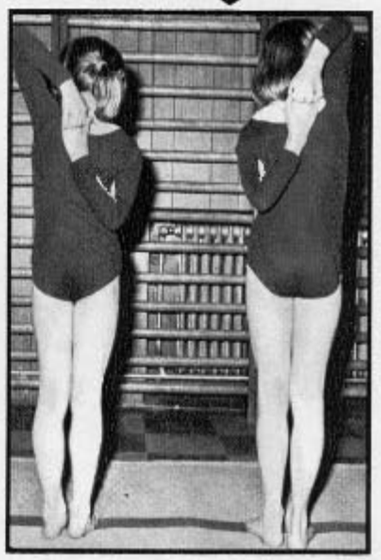
Gedrukt op de persen van N.V. ALTIORA

Gefeliciteerd met je GYM



Schommelen

Proficiat !



— Ter plaatse lopen, ter plaatse huppelen, op handen en voeten lopen en op dezelfde manier huppelen. Telkens 10 seconden !

— Benen buigen en strekken, afwisselend traag en snel.

— Tienmaal ter plaatse huppelen en telkens met de hielen het zitvlak raken (of proberen te raken).

— Vijfmaal ter plaatse huppelen en de knieën optrekken tot tegen de borstkas (of dat proberen !).

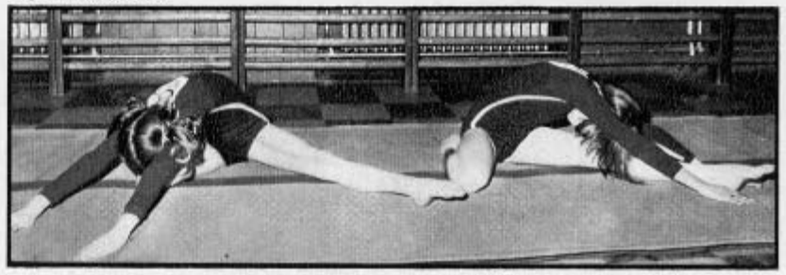
— Op de rug liggend fietsen (met de benen).

— Hordenzit (zie foto): naar links en naar rechts buigen; daarbij tot vijf tellen, alvorens weer recht te komen.

— Met gespreide benen tegenover elkaar zitten. Houd je voeten tegen die van je partner en geef elkaar de hand. Daarna schommelen (zie foto).

Heb je onze drie gymlessen goed gevolgd ? Dat verdient een proficiat ! Ja, feliciteer jezelf eens, maar dan met de handen op de rug. Kijk even op de foto ! Bravo !

Hordenzit



BIJ DE VOORPAGINA

Missiezondag ! Wat kunnen we doen om de missionarissen en missiezusters te helpen ? Bespreek dat in de klas. Misschien ken je wel missionarissen uit je eigen familie of je gemeente.
Bid dan eens speciaal voor hen en steun hen met geld uit je spaarpot.

Nonkel Fons

Hoofdredacteur:
O. De Kesel
Abdijstraat 1
3281 Scherpenheuvel-Zichem

Administratie en bestellingen:
GP-uitgaven Averbode
3281 Scherpenheuvel-Zichem

Postrekening:
000-0235701-88

Prijs:
per nummer: 9,- fr.
voor 4 maanden: 153,- fr.

Bandabonnementen:
1 jaar: 490,- fr.

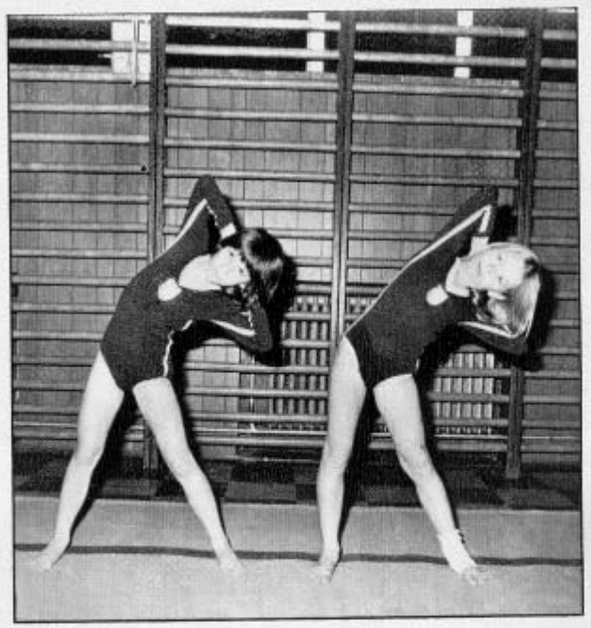
Verantwoordelijke uitgever:
J. Volkaerts

Telefoon:
013/77.33.11

Gedrukt op de persen van N.V. ALTIORA

controle cim verspreiding tijdschriften I/79 XII/79

SPORT



Oefen mee:

GYM

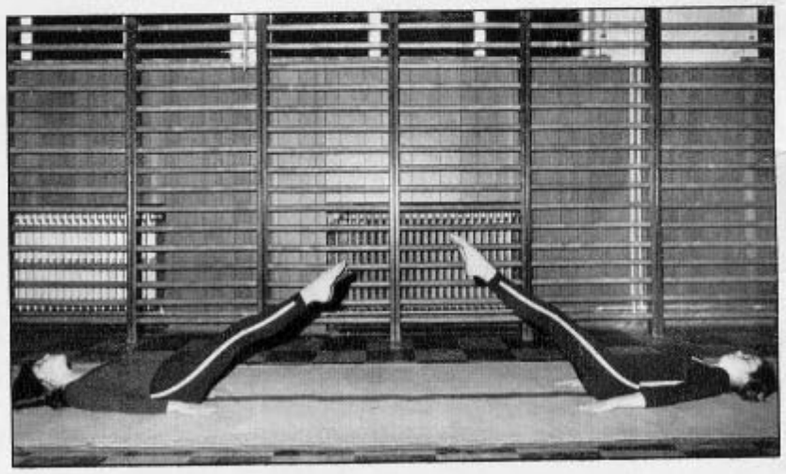
Onze turnlesjes bestaan uit:
A. inleidende of aanwakkeringsoefeningen;
B. kernoefeningen of het eigenlijke turnen;
C. eindoefeningen of kalmerende oefeningen.

En nu aan het werk ! Begin met gedurende 20 seconden ter plaatse te lopen. Je hoeft niet te chronometreren, als je gewoon tot 40 telt. Daarna huppel je 10 keren ter plaatse. Aandacht, je houdt de voeten samen ! Dan hinkel je 10 keren op de linker- en de rechtervoet.

Nu ben je klaar om de romp voorwaarts te buigen en weer recht te komen. Deze oefening 10 keren uitvoeren en na elke buiging tweemaal naveren. Aandacht, je houdt de benen gestrekt ! Vervolgens zwaai je je armen rugwaarts om er volledige kringen mee te beschrijven (tien keren). Dan neem je de zijwaartse spreidstand aan (zie foto) en buigt naar links en rechts met naveren. Tien keren. Voor de laatste oefening ga je op je rug liggen (zie foto). Je heft de benen tot een rechte hoek (90 graden). Het neerlaten van de benen gebeurt traag, terwijl je tot 10 telt. Kun je dat 10 keren ?

Om te eindigen loop je nog even rustig rond. Kun jij dit lesje nu zelf in A, B en C indelen ? Dan krijg je van mij tien op tien.

SPORTBROER



BIJ DE VOORPAGINA

Voor sommige kinderen is tekenen een hobby. Doe jij dat ook graag ? Als je een mooie tekening hebt, mag je die altijd naar Nonkel Fons sturen. Ze wordt dan in de rubriek "Post van Nonkel Fons" vermeld. Op de foto zie je een meisje linkshandig aan het werk.

Hoofdredacteur:
O. De Kesel
Abdijstraat 1
3281 Scherpenheuvel-Zichem

Administratie en bestellingen:
GP-uitgaven Averbode
3281 Scherpenheuvel-Zichem

Postrekening:
000-0235701-88

Prijs:
per nummer: 9,- fr.
voor 4 maanden: 153,- fr.

Bandabonnementen:
1 jaar: 490,- fr.

Verantwoordelijke uitgever:
J. Volkaerts

Telefoon:
013/77.33.11

Gedrukt op de persen van N.V. ALTIORA

cim
verspreiding tijdschriften
I/79
XII/79

AKTIEF MET AKTIVA: GYM

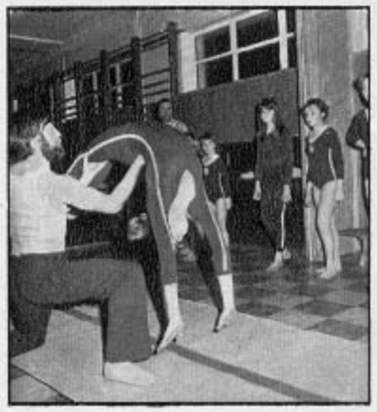
— Is dat turnen ? Ik noem het halsbrekerij !

De foto toont de flik-flak (overslag rugwaarts). Voor de leden van de groep Aktiva uit de school Noordland (Zandvliet) is dat een klein kunstje. De jongens en meisjes oefenen onder de leiding van gymspecialist Walter Van Linden. Hij liet zijn knapste gymnasten een reeks oefeningen uitvoeren, die om de vier weken in Zonneland zullen verschijnen. Die oefeningen moet je dan dagelijks doen. En als je het volhoudt, ben je op het einde van het schooljaar al een knappe gymnast.

— Maar wij hebben geen toestellen !

Het enig toestel dat je nodig hebt, is je eigen lichaam. Neen, het wordt niet te moeilijk. Het wordt gym voor iedereen.

Turnkring Aktiva bestaat nu vijf jaar en telt ruim tweehonderd leden. Daarom werd een hulptrainer noodzakelijk. Het is Jan Beckers (met de baard). Ook meester Jan kent er wat van. De helft van de leden volgen nog basisonderwijs. De jongste (rechts geknield) is Lizzy Graff. Zij zit in het vierde leerjaar en doet al vijf jaar mee. Een brandende auto kostte Lizzy bijna



het leven. Maar ondanks erge brandwonden bleef ze oefenen.

Dit jaar behaalde ze de bronzen medaille in het Kampioenschap van België N.S.V.O. voor het lager onderwijs.

— Maar het gaat hier eigenlijk niet om medailles, onderstreepte turnleraar Van Linden. Al wie meedoet, wordt met fitheid, gezondheid en tevredenheid beloond.

— Dan doen we het !

Begin vandaag nog met 100 meter te lopen. De volgende dagen houd je het bij die afstand, maar na een week loop je 200 meter. De derde week wordt het 300 meter. Zo geraak je in conditie.

SPORTBROER

OPGELET !
De postzegelclub bestaat niet meer: dus geen aanvragen voor postzegels inzenden !

BIJ DE VOORPAGINA

Op 11 november herdenken wij het einde van de eerste Wereldoorlog (1914-1918), die duizenden slachtoffers gemaakt heeft. Laten we voor deze mensen bidden en de Heer vragen dat de wereld van een derde oorlog gespaard moge blijven.
Op 15 november vieren wij het feest van de dynastie. Bidden wij ook voor ons vorstenpaar !

Nonkel Fons

Hoofdredacteur:
O. De Kesel
Abdijstraat 1
3281 Scherpenheuvel-Zichem

Administratie en bestellingen:
GP-uitgaven Averbode
3281 Scherpenheuvel-Zichem

Postrekening:
000-0235701-88

Prijs:
per nummer: 9,- fr.
voor 4 maanden: 153,- fr.

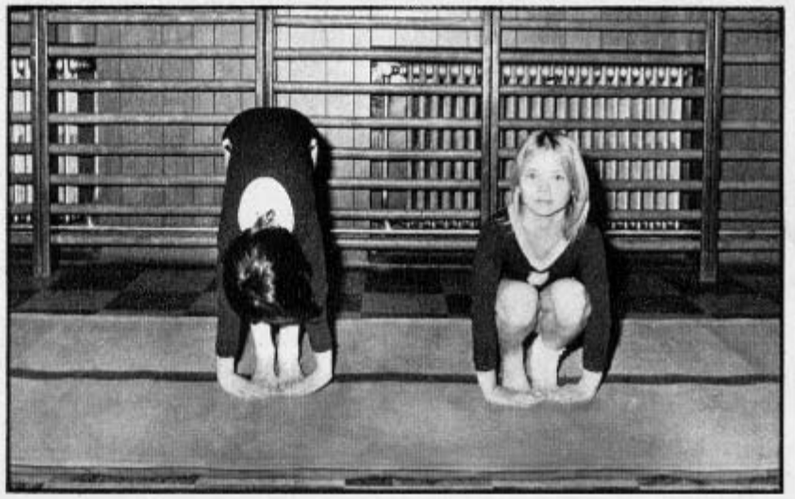
Bandabonnementen:
1 jaar: 490,- fr.

Verantwoordelijke uitgever:
J. Volkaerts

Telefoon:
013/77.33.11

Gedrukt op de persen van N.V. ALTIORA

DOE MEE! GYM



A. Afwisselend op de tenen en op de hielen gaan; daarna op de binnen- en de buitenkant van de voeten.

Huppelen (van de ene voet op de andere springen) en telkens eenmaal hinkelen.

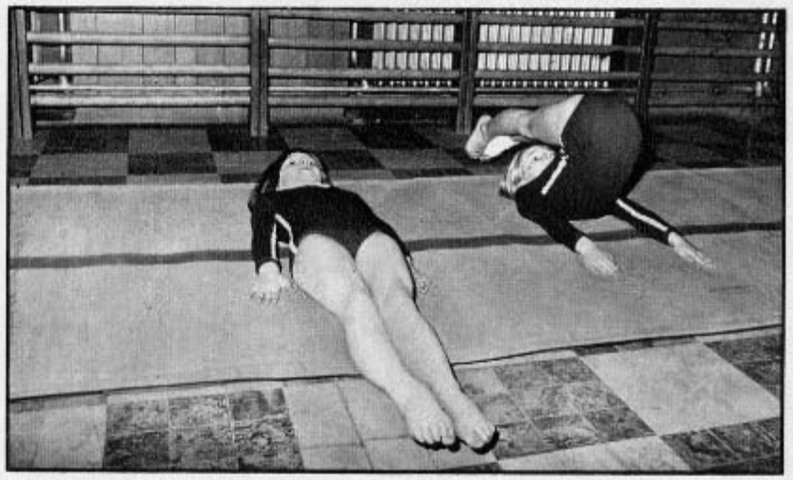
B. Gehurkt zitten met de handen plat op de grond (zie meisje rechts op de foto). Dan de benen strekken (zie meisje links op de foto) en het zitvlak heffen. Hoe dikwijls kun je dat ?

Ga op je rug liggen en hef de benen tot ze met de vloer 45 graden vormen. Je telt tot drie, alvorens ze weer te laten zakken. Daarna tel je tot 7. Kun je nog meer ?

Op de rug liggen (meisje links op de foto), de gebogen benen heffen en naast de oren op de grond plaatsen. Deze oefening is nog moeilijker, als je de benen strekt en met de tenen de grond probeert te raken. Dit toont het meisje rechts op de foto.

Ga zitten met de benen gespreid. Buig dan de romp voorwaarts en tracht met de handen de tenen te raken. Tweemaal naveren en weer recht zitten.

Kun je vanuit kleermakerszit opstaan zonder de handen te gebruiken ?

Blijf na al deze oefeningen nog een halve minuut rustig op je rug liggen.

SPORTBROER