

PCC 'Leren verdedigen is altijd handig'



BERGEN In deze rubriek komt tweewekelijks een leerling van PCC Bergen aan het woord.

paspoort:

voornaam: Jur

leeftijd: 14 jaar

dakpanklas: 2e vwo/havo

woonplaats: Warmenhuizen

vakantieland: Ibiza

film: The Hunger Games

droom: fysiotherapeut of piloot worden

Wat was er bijzonder aan de afgelopen schoolweek?

Spottklasleerling Jur antwoordt:

"We zijn met alle tweedejaars sportklasjongens op kickboks-clinic gegaan. Vorig jaar deden we al een basis-clinic. De meisjes doen dezelfde clinic volgende week."

Wat heb je gedaan?

"We hebben allerlei stoten en trappen geoefend, steeds met iemand anders en om beurten vielen we aan of verdedigden we. Je krijgt kickboks-handschoenen aan en de afspraak is dat je alleen op de handschoenen van de ander mag richten."

Wat heb je geleerd?

"Ik heb geleerd hoe je kunt trappen zonder je zelf pijn te doen, namelijk door met je scheenbeen te schoppen tegen het bovenbeen van de ander. Dat heet dan 'ijsbeentje'. Als je met je voet en tenen trapt, doet dat zeer! Bij het afweren gebruik je een andere trap, die heet 'afhoudtrap'. Ik heb geleerd hoe ik me beter kan verdedigen, dat is altijd handig."

Wat verraste je?

"Nou, eigenlijk vooral dat alle stoten en trappen hele apart namen hebben! En dat kickboksen geen wilde sport is. De leraar is streng en let heel goed op."

Welk cijfer geef je dit project/activiteit

"Ik geef een 8. Kickboksen is niet mijn favoriete sport, maar ik heb veel geleerd en het was leuk!"