

Drie-tegen-drie-basketbal



Het vijfde en het zesde hebben dit jaar meegedaan met basket 3-tegen-3. Het was heel fijn. We hadden jammer genoeg niet gewonnen. Er deden heel veel andere scholen mee, eerst moesten we ons gaan omkleden en dan gaf een man een speech (best wel saai vond ik). Een man floot op zijn fluitje en toen begonnen we, we moesten aan allerlei dingen denken bv. als je de bal af pakt moet je eerst naar achter daar is een witte lijn, je mag ook maar twee passen lopen met de bal zonder te stuiteren,...

Toen het gedaan was, moesten wij ons gaan omkleden. Daarna werden de prijzen uitgedeeld. De Speling is heel vaak gewonnen, maar die hadden ook heel veel ploegen, wij hadden maar twee groepen en het zesde zat in de top drie. Een geslaagde namiddag dus! **LANDER EN DEMI (5A)**

Ian geeft judoles aan het zesde



Als men aan alle vechtsporten denkt, dan is het stampen, slaan en boksen, maar judo is vloeren en werpen, houtgrepen, wurgen en klemmen.

De basis is vloeren, daarna leer je werpen. Je begint met houtgrepen (U11), dan klemmen (U17) en wurgen (U19). Elke leeftijdscategorie duurt twee jaar.

Bij een wedstrijd heb je een aantal spullen nodig, zoals het belangrijkste: de judo-pas, witte en rode gordel en wedstrijdpak.

Op school demonstreerde ik een seonagé, ostogarie, cotsiegarie, sancacoe, kesa gatame en een dodelijke bloedwurging, waar je in 3 seconden slaapt en 6 seconden dood. Er zijn die dag geen ongevallen gebeurd.

Zaterdag 25 januari '14 is er in Genk een tornooi.

Heb je het onthouden?
Wat zijn de drie belangrijkste dingen voor een wedstrijd?
Van wanneer mag je wurgen en wanneer klemmen? (tip u = min)
Hoelang duurt een leeftijdscategorie?
En denk eens na, wat is er speciaal aan een bloedwurging? (tip slagader)

IAN (6B)

"Wij willen Wellens!"



Ergens eind januari, middenin het veldritseizoen, werd er op de deur geklopt van klas 2B. "Meester, de juffrouw zei dat ik u dit eens moest laten lezen."

Nieuwsgierig snuffelde de meester door de steloefening van Zita. "... als je ooit een handtekening van Sven Nys kan vastkrijgen, kom dan bij mij langs. Stem nooit op Bart Wellens, stem op Laura Verdonschot en Maarten Craeghs..."

De meester voelde zich aangesproken, probeerde Zita te overtuigen dat Bart de beste was, maar slaagde daar hoegenaamd niet in. Na de speeltijd stonden de leerlingen aan

de grond genageld. Heel de gang was beplakt met titels voor Nys en tegen Wellens. Over de supportertersjaal van Bart werd een pijnlijk ogend, breed rood kruis aangebracht. Erger werd het nog toen ze in de klas kwamen: het bord, dat altijd vol grote wijsheden stond, werd nu misbruikt voor hetzelfde doel.

"Meester, dat zijn die van het derde geweest!" "Wij gaan ze terugpakken."

Ook de talrijke Nys-supporters in 2B waren uit op een revanche en werden door omstandigheden Wellens-strijders.

De vrijdag daarop werd in een muzische namiddag onder hoge betrokkenheid ge-

stalte gegeven aan affiches, spandoeken, platen, ... met een duidelijke boodschap. Het welbevinden en de onderlinge solidariteit was enorm. Na het weekend trok de stoet van klas naar klas onder gejuich, gejuuw, ... Ze mochten zelfs rekenen op sympathie van Sonia (de hevigste Nys-fan van Noord-Limburg).

Voor het WK in Hoogerheide werd er een pronostiek georganiseerd. Twaalfleerlingen van 2B waagden een gok. Allen hadden ze Sven Nys op één. Helaas, Stybar werd kampioen en Merel WELLENS ging met de pot lopen.

KLAS 2B

Den Heuvel boven op Cross der jongeren

Op 29 januari 2014 vond de jaarlijkse veldloopwedstrijd 'Cross der jongeren' plaats bij het Provil. Onze school won het totaalklassement voor meisjes van de basisscholen. Daarvoor zorgden deze sportieve meiden:



Ook het vijfde leerjaar van den Heuvel was van de partij op de Cross der Jongeren. Voor de jongens liepen Daan, Tijs, Bram, Lander en Rico mee. Voor de meisjes Rhune, Lien en Alyssa.

En we hebben goed gelopen. Na een spannende sprint bij de jongens eindigde Daan als eerste en ook Lien stond op het podium met haar derde plaats. Proficiat!

RHUNE, LIEN, DAAN EN TIJS



ECOhuis
ZONNEBOILERS ZONNEPANELEN

PELLETKACHELS - PELLETS
GROENE KACHEL

Lutlommel 115 A | B-3920 Lutlommel | T 011-91 39 38



EUROSPAR

CHRISA NV
Lutlommel 169, 3920 Lutlommel
Tel. 011 54 41 74
Fax 011 54 42 96

KANTOOR BOSMANS NV

FSMA 26633 cA-cB
ON BE 0435480114

ARGENTA

Kloosterstraat 66
3920 Lutlommel
T 011 54 64 52 • F 011 55 10 91
bosmans.0174@argenta.be
www.argenta.be

Kantooruren
Ma 09u00 - 12u30 en 14u00 - 19u00
Di - Wo - Do 09u00 - 12u30 en 14u00 - 17u00
namiddag op afspraak
Vr 09u00 - 12u30 en 14u00 - 16u30

SPAREN - BELEGGEN - LENEN - VERZEKEREN