

# WAT LEUK DAT JULLIE MEEDOEN MET DE 10@10 CHALLENGE!



**Met de 10@10 Challenge open wij de NOC\*NSF Nationale Sportweek in de gemeente Groningen op jouw basisschool. Door de 10@10 Challenge leren de kinderen allerlei oefeningen die onze sportambassadeurs nodig hebben om hun sport optimaal uit te voeren. Hieronder leggen we uit hoe de 10@10 Challenge werkt. De NOC\*NSF Nationale Sportweek is van 20 tot en met 29 september 2024.**

## **Wat is de 10@10 Challenge?**

Samen met de sportambassadeurs Daniel Moragues (skateboarder), Melanie Helweg (handbikster), Tom Klooster (freestyle voetballer) en Jeffery Klok (volleyballer) doen kinderen 10x30 seconden oefeningen die passen bij de sporten van de ambassadeurs. Van het blokken van een smash met volleybal tot het sturen met een handbik. Tijdens deze 10@10 Challenge komen veel verschillende oefeningen aan bod.

## **Hoe werkt de 10@10 Challenge?**

De 10@10 Challenge is de start van de NOC\*NSF Nationale Sportweek op school. Op vrijdag 20 september om 10 uur worden jullie uitgenodigd om met jouw klas de challenge aan te gaan om 10x30 seconden te bewegen. Bekijk de video op het digibord en beweeg samen met onze sportambassadeurs en andere basisscholen uit de gemeente Groningen. Jullie doen toch ook mee? De 10@10 Challenge kan ook op een ander moment worden uitgevoerd als dat beter past.

## **10@10 Challenge uitbreiden!**

- Begin elke dag van de NOC\*NSF Nationale Sportweek met een sportieve oefening om fris te starten met de dag.
- Bedenk met de klas andere oefeningen om de dag mee te beginnen
- Maak een eigen 10@10 Challenge met de oefeningen die jullie in de klas hebben bedacht

## **Win actie**

Maak een foto of video van jouw klas die meedoet aan de 10@10 Challenge en stuur deze op naar [dani.baas@groningen.nl](mailto:dani.baas@groningen.nl) en wie weet komen wij volgende jaar bij jou in de klas de nieuwe 10@10 Challenge filmen.

**GA NAAR DE VIDEO.  
SCAN DE QR-CODE**



[sport050.nl/10@10](https://sport050.nl/10@10)



**Veel beweegplezier! Voor vragen neem contact op met [danibaas@groningen.nl](mailto:danibaas@groningen.nl)**