



# TeamNL KIDS

SPREEKBEURTPAKKET



Jouw spreekbeurt over sport begint hier



# INHOUDSOPGAVE

Spring vanaf hier naar alle hoofdstukken!

**TIP!**

Klik op een van de iconen om meteen naar het hoofdstuk te gaan

3  Sport is voor iedereen	4  Sportverenigingen in Nederland	5  Sportbonden in Nederland	6  TeamNL	8  Olympische en Paralympische Spelen	9  Ontstaan Olympische Spelen	10  Ontstaan Paralympische Spelen	11  Wat maakt de spelen zo bijzonder?
12  De olympische ringen	13  De paralympische agitos	14  De olympische vlam	15  Opening van de Spelen	16  Mascottes	17  Olympisch motto	18  Olympische waarden	
19  Winter- en Zomerspelen	20  Deelnemen aan de Spelen: kwalificeren	21  Medailles	22  Olympische familie en eerbetoon	23  Tips voor een top spreekbeurt	24  Energizers	25  Facts & Figures	26  Meer lezen



# Sport is voor iedereen

Sport is er voor iedereen. Het maakt niet uit of je snel bent of juist nog veel moet leren. Er is altijd wel een sport die bij jou past. Misschien hou je van rennen, springen, dansen of juist van een teamsport, zoals voetbal of hockey. Het belangrijkste is dat je plezier hebt!

Als je sport, voel je je vaak blij en energiek. Je kunt even lekker bewegen, je hoofd leegmaken en nieuwe dingen leren. Veel kinderen sporten omdat ze:

- ➔ Het leuk vinden
- ➔ Hun energie kwijt willen
- ➔ Beter willen worden in iets

Tijdens het sporten maak je ook vaak nieuwe vrienden. Je zit samen in een team, helpt elkaar en viert samen als iets goed gaat. Sport is dus niet alleen gezond, maar ook gezellig.

Wij hebben hieronder alvast twee voorbeeldvragen opgeschreven die je kunt gebruiken.

- **Vraag 1:** Vraag aan de klas of ze aan een binnensport of buitensport doen. Laat de kinderen opstaan die aan een buitensport doen, de kinderen die een binnensport doen mogen blijven zitten.
- **Vraag 2:** Vraag aan de klas of ze een balsport doen. Kinderen die een balsport beoefenen mogen opstaan, kinderen die geen balsport doen mogen blijven zitten.



## Waarom is sporten goed voor je?

Sporten is niet alleen leuk, maar ook heel goed voor je lichaam en je hoofd. Als je beweegt, worden je spieren sterker en krijg je meer energie. Je hart wordt sterker en je conditie wordt beter. Dat betekent dat je minder snel moe wordt.

Maar gezond leven is meer dan alleen sporten. Goed eten en genoeg slapen zijn ook belangrijk. Als je gezond eet en goed slaapt, kan je lichaam beter herstellen en voel je je fitter.

Tijdens het sporten maak je ook vaak nieuwe vrienden. Je zit samen in een team, helpt elkaar en viert samen als iets goed gaat. Je leert samenwerken en elkaar respecteren.

En het allerbelangrijkste? Dat je plezier hebt. Want als je iets leuk vindt, blijf je het doen en heb je steeds weer zin om te gaan sporten.

### TIP!

Bedenk zelf een aantal leuke vragen die je tijdens je spreekbeurt kunt stellen en laat je klasgenootjes door middel van een beweging het antwoord geven. Wees lekker creatief!

## Welke sporten zijn populair bij kinderen?



- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| 1. Voetbal    | 6. Vechtsport   |
| 2. Danssport  | 7. Schaatsen    |
| 3. Gymnastiek | 8. Paardensport |
| 4. Zwemsport  | 9. Volleybal    |
| 5. Fitness    | 10. Bowling     |

TOP 10





# Sportverenigingen in Nederland

## Wat is een sportvereniging?

Maar waar kun je eigenlijk sporten? In Nederland zijn er heel veel sportverenigingen. Dat zijn clubs waar je samen met andere kinderen kunt trainen en wedstrijden kunt doen. Je vindt ze overal: in grote steden, maar ook in kleine dorpen.

Bij een sportvereniging leer je niet alleen de sport zelf, maar ook hoe je samen speelt en traint. Je krijgt les van een trainer en oefent samen met je team. Soms speel je wedstrijden tegen andere clubs. Dat kan best spannend zijn, maar ook heel leuk!

## Wat maakt een sportvereniging zo leuk?



Je leert beter worden in je sport



Je leert samenwerken



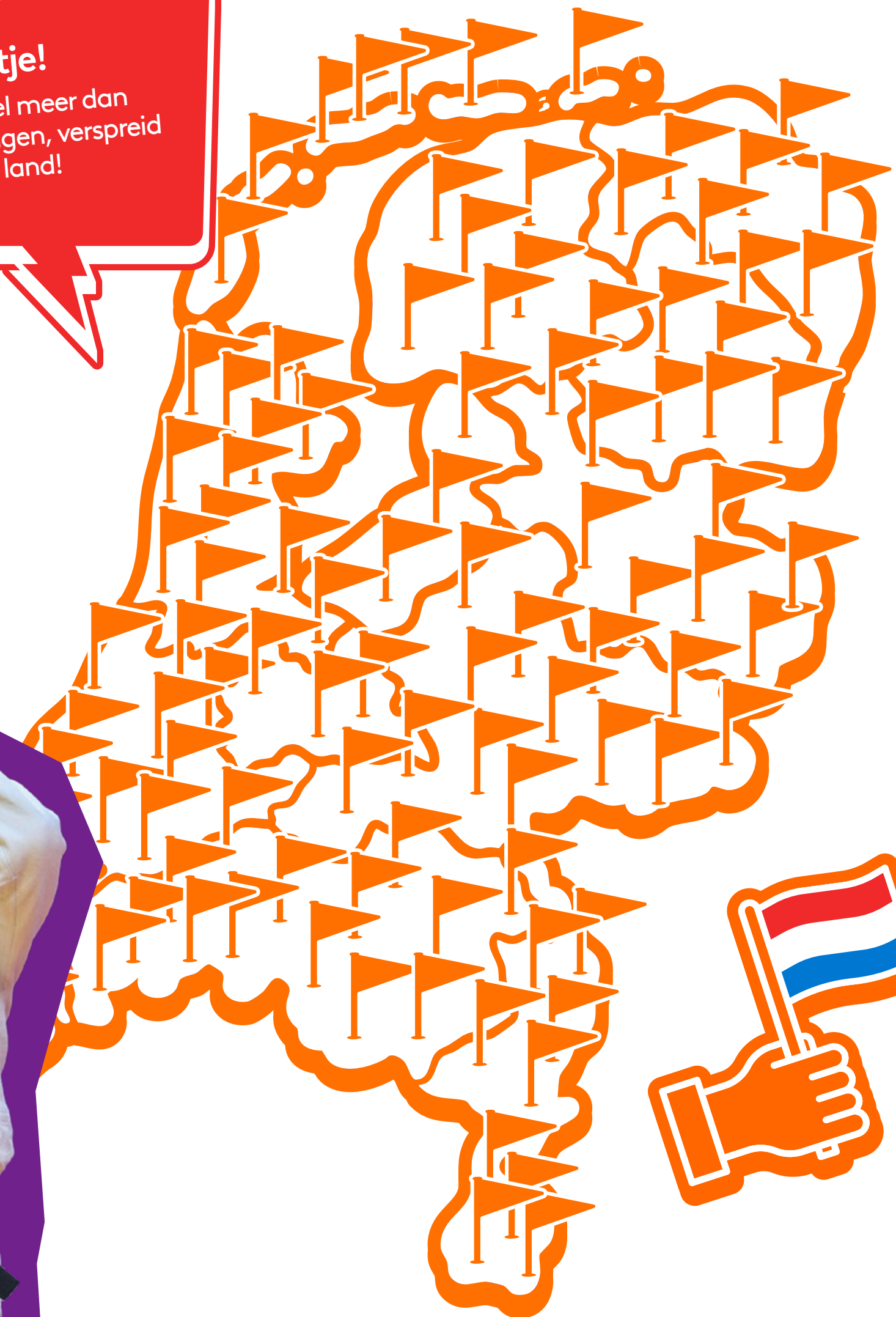
Je maakt nieuwe vrienden



Je hoort echt bij een team

## Leuk weetje!

Nederland heeft wel meer dan 26.000 sportverenigingen, verspreid over het hele land!



## TIP!

Weet je nog niet welke sport je leuk vindt? Bij veel verenigingen mag je een paar keer meedoen om het uit te proberen. Zo ontdek je wat bij jou past.



# Sportbonden in Nederland



## Wat is een sportbond?

Je hebt net gelezen over sportverenigingen. Maar wist je dat al die verenigingen samen horen bij een sportbond? Een sportbond is een organisatie die alles regelt voor één sport in Nederland. Je kunt het zien als de "regelmaker" van de sport. Elke sport heeft zijn eigen bond.

## Voorbeelden Sportbonden



ZWEMMEN



HOCKEY

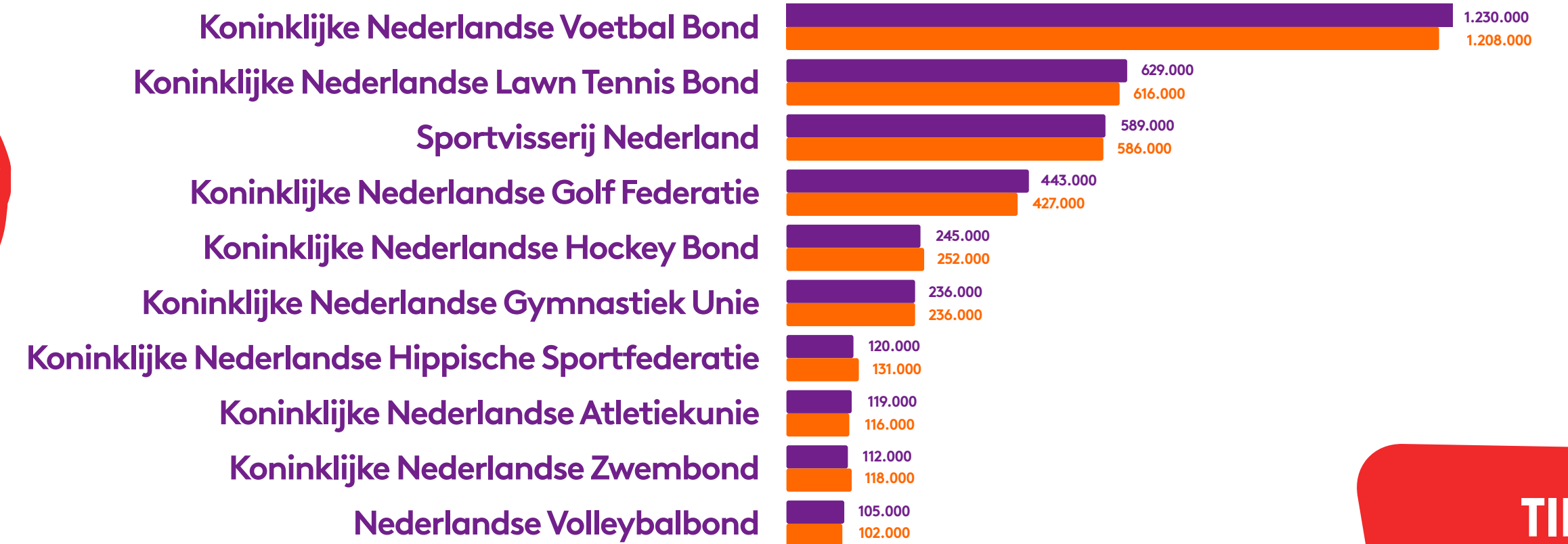


VOETBAL



## TOP10 Nederlandse Sportbonden

■ Aantal leden in 2024  
■ Aantal leden in 2023



Een sportbond zorgt ervoor dat alles goed geregeld is.

Bijvoorbeeld:

- Ze maken de regels van de sport
- Ze zorgen dat wedstrijden eerlijk verlopen
- Ze organiseren competities
- Ze helpen trainers en coaches
- Ze kiezen de beste sporters die voor Nederland uitkomen

Zonder sportbonden zou iedereen andere regels gebruiken en zouden er geen echte competities zijn. Dankzij de sportbond weet iedereen hoe de sport werkt en kan jij gewoon wedstrijden spelen.

## TIP!

Kijk of jouw sportbond ook een spreekbeurtpakket aanbiedt door op dit blok te klikken. Zo kan je je spreekbeurt nog persoonlijker maken.





# TeamNL



## Wat is TeamNL?

TeamNL is het sportteam van Nederland. Het zijn alle topsporters die in het oranje uitkomen voor ons land.

Ze doen mee aan grote wedstrijden over de hele wereld, zoals Europese kampioenschappen, Wereldkampioenschappen en de Olympische en Paralympische Spelen. Deze sporters zijn supergoed in hun sport.

Ze trainen bijna elke dag en werken hard om beter te worden. Soms winnen ze medailles, soms niet. Maar ze geven nooit op.

## Wat doen onze sporters?



- Ze trainen superhard om elke dag een beetje beter te worden.
- Ze strijden in oranje TeamNL-kleding om medailles te winnen voor Nederland.
- Ze inspireren kinderen en volwassenen om ook lekker te sporten en bewegen.



## KEN JIJ EEN VAN DEZE SPORTERS?



**FEMKE BOL**  
atletiek



**HARRIE LAVREYSEN**  
baanwielrennen



**NEDERLANDSE HOCKEY TEAMS**  
hockey



**JETZE PLAT**  
handbike/triathlon



**JUTTA LEERDAM**  
langebaanschaatsen



**JEROEN KAMPSCHREUR**  
para-alpineskiën



TeamNL is één team.

Het maakt niet uit welke sport je doet, samen vertegenwoordigen ze Nederland. Ze maken ons trots en inspireren kinderen om ook te gaan sporten. Het maakt niet uit of ze nu zwemmen of fietsen, ze zijn allemaal één team.

### Leuk weetje!

De kleding van TeamNL is vaak oranje, omdat oranje de nationale kleur van Nederland is. Fans dragen vaak oranje kleding om de sporters aan te moedigen.



### TIP!

Draag zelf oranje (of sport) kleding tijdens je spreekbeurt!



### FEITJES OVER

# TeamNL

365

dagen per jaar topsporter



5.2 mln leden bij bonden



850 atleten



30 bonden



500 interlands/wedstrijden

### PRESTATIES 2026



10

7

3



3

3

1



8

11

3



9

13

10

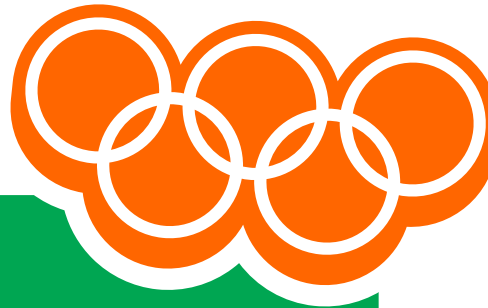


### NOC\*NSF

TeamNL hoort bij de Nederlands Olympisch Comité\*Nederlandse Sport Federatie (afkorting: NOC\*NSF). Deze organisatie regelt de (top)sport in Nederland.



# Olympische & Paralympische Spelen



De Olympische en Paralympische Spelen zijn de grootste sportevenementen ter wereld. Sporters uit bijna alle landen doen mee. Voor veel sporters is dit hun grootste droom. De Spelen worden om de twee jaar gehouden. De Zomerspelen en Winterspelen wisselen elkaar af. De ene keer zie je sporten zoals zwemmen en atletiek, de andere keer sporten zoals schaatsen en skiën. Sporters trainen hier vaak jaren voor. Ze willen laten zien wat ze kunnen en het beste uit zichzelf halen.

## Wat is het verschil?

De Olympische Spelen en de Paralympische Spelen lijken veel op elkaar, maar er is één belangrijk verschil. De Olympische Spelen zijn voor sporters zonder beperking. De Paralympische Spelen zijn voor sporters met een beperking, bijvoorbeeld sporters die in een rolstoel zitten, slecht kunnen zien of een arm of been missen.

Maar er is ook iets wat juist hetzelfde is. Alle sporters zijn namelijk ontzettend goed in hun sport. Ze trainen heel hard en doen er alles aan om beter te worden en te winnen. Of je nu meedoet aan de Olympische of de Paralympische Spelen: iedereen is een echte topsporter.

De Olympische Spelen worden georganiseerd door het **Internationaal Olympisch Comité (IOC)**.

De Paralympische Spelen worden georganiseerd door het **Internationaal Paralympisch Comité (IPC)**.

## Leuke weetjes!

Tijdens de Zomerspelen doen er ongeveer **350 TeamNL-sporters** mee aan de Olympische en Paralympische Spelen. Bij de Winterspelen zijn dat er ongeveer **50**.

Tijdens de Winterspelen in Milaan Cortina (2026) deden sporters uit **93 landen** mee, inclusief ons eigen TeamNL.

Tijdens de Zomerspelen in Parijs (2024) deden de **allerbeste sporters** uit **206 landen** mee, inclusief ons eigen TeamNL.

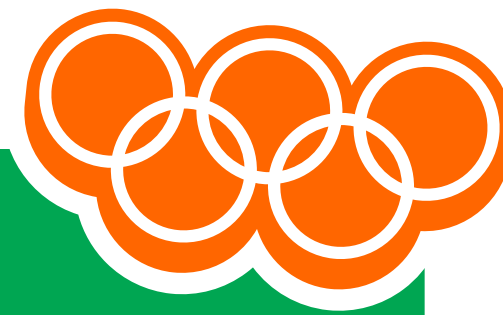
Er staan tijdens de Zomerspelen **32 verschillende sportdisciplines** op het programma. Tijdens de Winterspelen zijn er **16 verschillende sportdisciplines**.

De Paralympische Spelen vinden ongeveer **14 dagen** na afloop van de Olympische Spelen plaats.





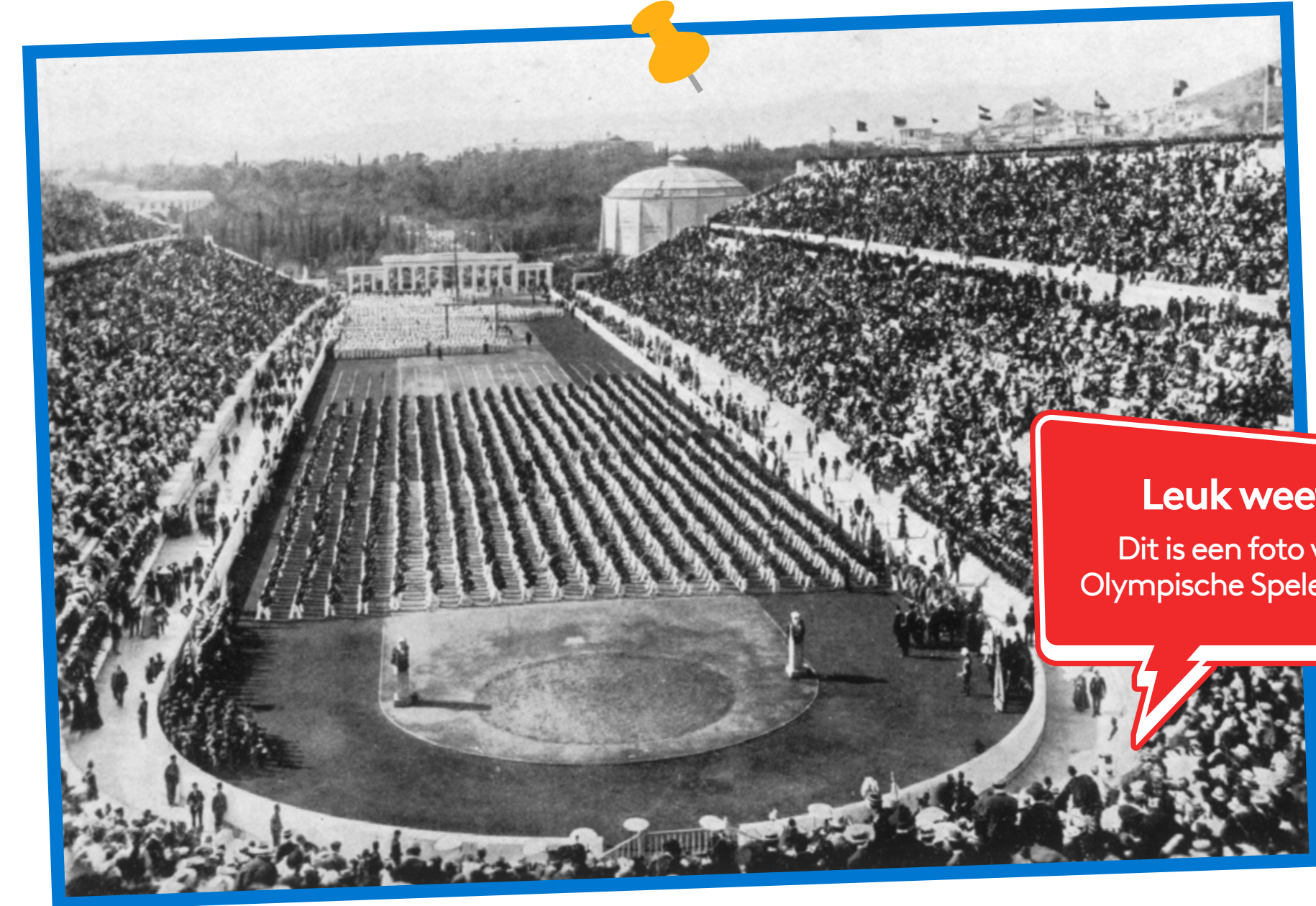
# Ontstaan Olympische Spelen



## Hoe is het begonnen?

De Olympische Spelen zijn al heel oud! Ze begonnen ongeveer 2.700 jaar geleden, in de stad Olympia in Griekenland. Om precies te zijn in het jaar 776 voor Christus. Ze werden georganiseerd ter ere van de Griekse god Zeus.

In het begin was er maar één sport: hardlopen. Later kwamen er meer sporten bij. Alleen mannen mochten meedoen. Vrouwen mochten niet meedoen en zelfs niet komen kijken. De winnaar kreeg geen medaille, maar een krans van een olijftak.



**Leuk weetje!**  
Dit is een foto van de  
Olympische Spelen in 1896

Na heel veel jaren stopten de Spelen. Bijna 1500 jaar lang waren de Spelen verboden. Maar in 1892 kreeg een man uit Frankrijk, Pierre de Coubertin, een slim idee. Hij vond sporten zo belangrijk dat hij de Spelen weer wilde organiseren. Hij zorgde ervoor dat de Spelen opnieuw begonnen in 1896. Dat is hoe de Olympische Spelen zijn geworden zoals we ze nu kennen en waar TeamNL ook aan meedoet.



# Ontstaan Paralympische Spelen

## Hoe is het begonnen?

De Paralympische Spelen bestaan niet zo lang als de Olympische Spelen. De Paralympische Spelen zijn bedacht voor sporters die een beperking hebben. Na een de Tweede Wereldoorlog (een grote oorlog in Europa) zag een dokter in Engeland, Ludwig Guttman, dat sport mensen kon helpen die gewond waren geraakt. Hij organiseerde sportwedstrijden voor deze mensen. Ze werden er sterker van en kregen meer zelfvertrouwen. Wat begon als kleine wedstrijden, groeide uit tot de Paralympische Spelen. Ze laten zien dat je met moed en doorzettingsvermogen alles kunt bereiken!



## Leuk weetje!

Het woord olympisch komt van de Griekse stad Olympia. Het woord paralympisch komt van het Griekse woord para, dat 'naast' betekent. Daarom heten de Paralympische Spelen zo: ze worden gehouden naast - of na - de Olympische Spelen.

Vroeger mochten alleen sporters met een rugblessure meedoen. Nu mogen er sporters met allerlei soorten beperkingen meedoen, bijvoorbeeld:

- Mensen in een rolstoel.
- Mensen die slecht zien of blind zijn.
- Mensen die een arm of been missen.

Tegenwoordig horen de Olympische Spelen en de Paralympische Spelen helemaal bij elkaar. De Olympische Spelen worden eerst georganiseerd. Deze duren ongeveer twee weken. Na afloop van de Olympische Spelen, volgen de Paralympische Spelen. Ook deze Spelen duren twee weken.





# Wat maakt de Spelen zo bijzonder?



De Olympische en Paralympische Spelen zijn heel bijzonder, omdat sporters uit de hele wereld samenkomen om te laten zien wat ze kunnen. Ze hebben vaak jarenlang getraind voor dit ene moment en proberen het beste uit zichzelf te halen. Het gaat niet alleen om winnen, maar ook om doorzetten, samenwerken en trots zijn op wat je bereikt. Tijdens de Spelen gebeurt er van alles wat het extra speciaal maakt:

- ⇒ Sporters wonen samen in het olympisch dorp
- ⇒ Er zijn grote openingen en afsluitingen met shows en muziek
- ⇒ Miljoenen mensen over de hele wereld kijken mee
- ⇒ Sporters ontmoeten andere sporters uit allerlei landen

Leuk weetje!

Sommige sporters ruilen speldjes of kleine cadeautjes met sporters uit andere landen, zodat ze een herinnering hebben aan de Spelen.



## TIP!

Je kunt in je spreekbeurt vragen of iemand uit jouw klas wel eens een sportwedstrijd heeft gedaan waar hij of zij super trots op was, net als de sporters op de Spelen.





# De olympische ringen

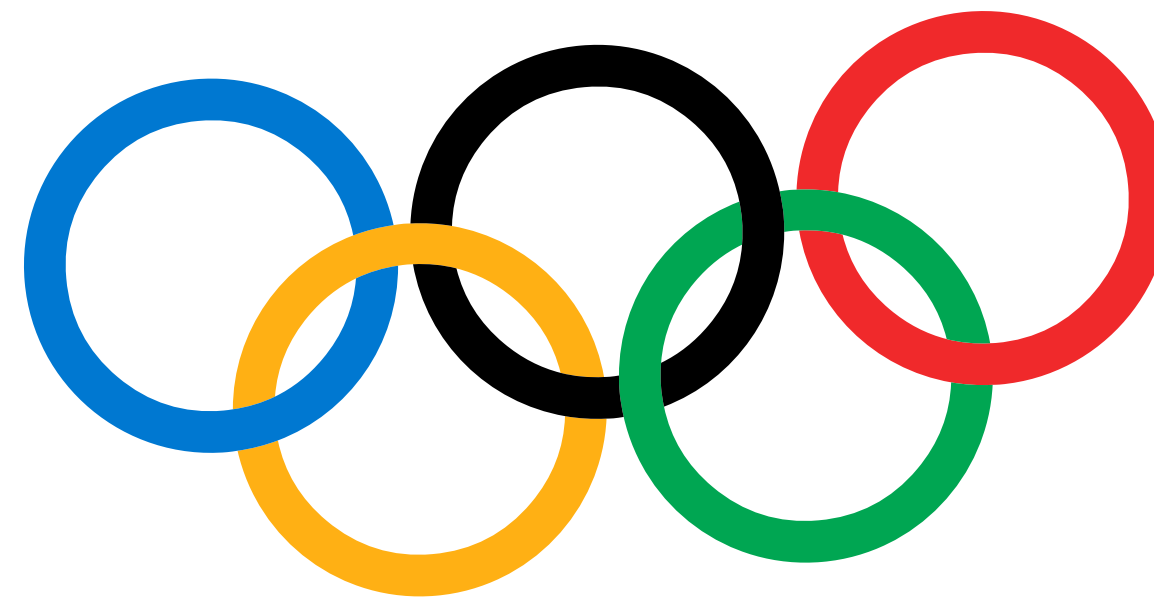


Als je aan de Olympische Spelen denkt, denk je vast aan de vijf gekleurde ringen. Dat is het symbool van de Spelen. Ze staan op de vlag en zijn overal tijdens de Spelen te zien. Maar waarom zijn het eigenlijk vijf ringen?

De achtergrond is wit, want dat is de kleur van de vrede.

De kleuren van de ringen zijn gekozen, omdat elke vlag ter wereld minstens één van die kleuren heeft.

Het symbool van de Olympische Spelen heeft vijf gekleurde ringen op een witte achtergrond.



Elke ring heeft een eigen kleur: blauw, zwart, rood, geel en groen.

De vijf ringen staan voor de vijf werelddelen van de aarde: Afrika, Amerika, Azië, Europa en Oceanië.

De vijf ringen overlappen. Dit betekent dat ze met elkaar zijn verbonden. Net zoals alle sporters die met elkaar verbonden worden door hun sport.

## TIP!

laat de kinderen uit je klas raden welke kleuren de ringen hebben.





# De paralympische agitos

Het teken of symbool van de Paralympische Spelen heet de agitos, wat in het Latijn staat voor 'ik beweeg'. Dat zijn drie speciale vormen die ronddraaien om een middelpunt. Dit staat symbool voor sporters die uit alle hoeken van de wereld samenkomen om te strijden. De kleuren zijn rood, blauw en groen. Dit zijn kleuren die je in heel veel vlaggen van landen over de hele wereld terugziet.

De drie draaiende vormen laten vier dingen zien die de sporters heel belangrijk vinden.

## Gelijkheid

Iedereen is evenveel waard en verdient een kans.

## Moed

Ze zijn heel dapper en durven alles aan.

## Inspiratie

Ze willen andere mensen motiveren om ook te sporten en hun dromen na te jagen.

## Vastberadenheid

Ze geven nooit op, ook al is het moeilijk.

De agitos vieren dus dat je met beweging en een sterke wil de hele wereld kunt inspireren!





# De olympische vlam



De Olympische vlam wordt voor elke Olympische en Paralympische Spelen aangestoken in de plaats Olympia in Griekenland. Daarna begint de vlam aan een lange reis naar het land waar de Spelen worden gehouden. Dit gebeurt in een fakkel, die van persoon tot persoon wordt doorgegeven. Een beetje zoals een estafette. Dit heet de fakkeltocht.

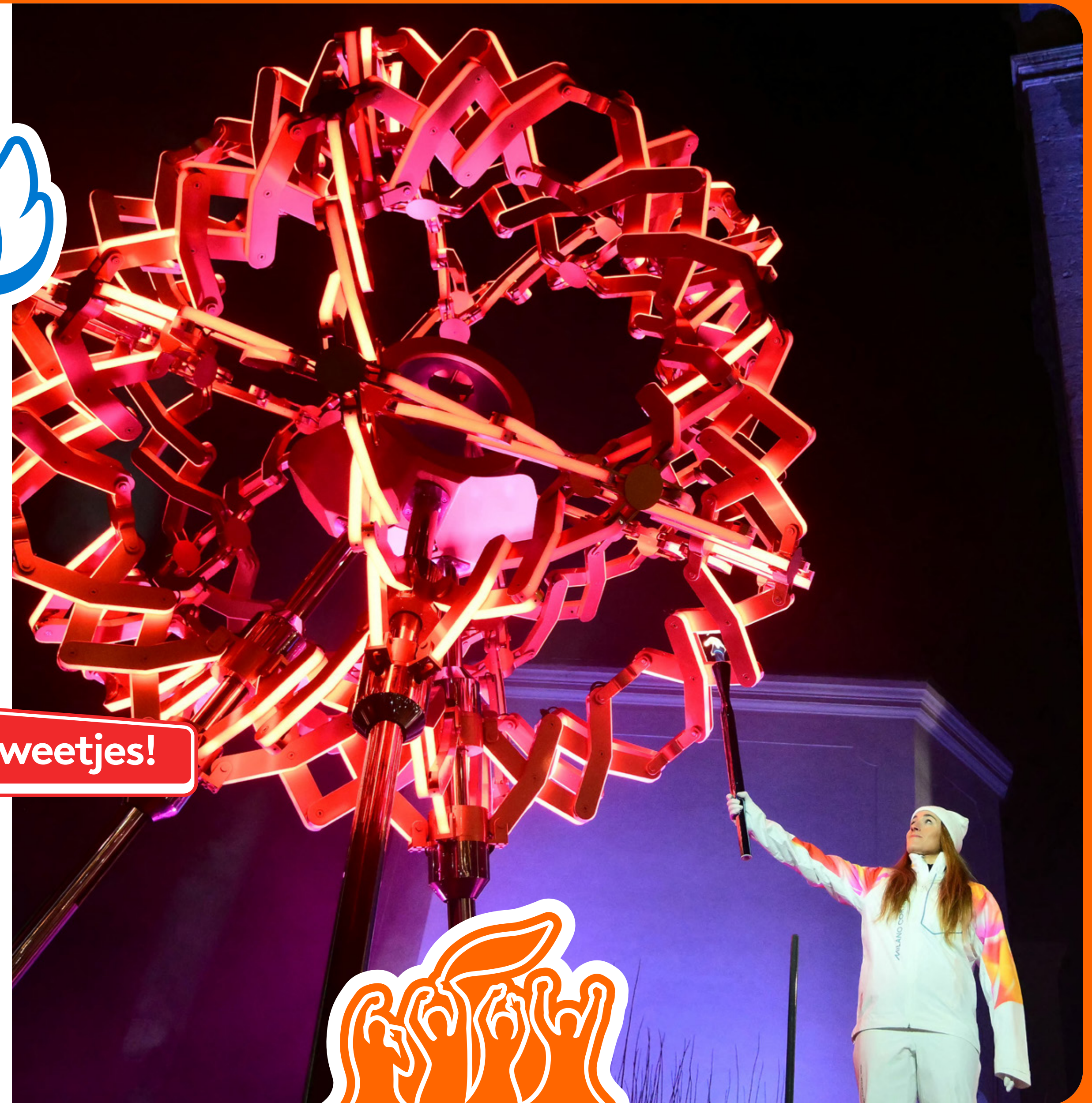
Tijdens de openingsceremonie komt de fakkel aan in het stadion en wordt de grote Olympische vlam aangestoken. Dat moment kun je zien als het officiële begin van de Spelen. De vlam blijft daarna de hele tijd branden, tot de Spelen weer zijn afgelopen.

Dit is bijna 100 jaar geleden bedacht tijdens de Spelen in Nederland, in Amsterdam 1928. De architect van het stadion bouwde een hoge toren. Bovenop brandde een vuur dat iedereen in Amsterdam kon zien. Dat vuur is nu over de hele wereld het teken voor hoop, vrede en eenheid!

In 2028 is het dus precies 100 jaar geleden dat de Olympische Spelen in Nederland werden georganiseerd. Ze vonden toen plaats **Amsterdam**



Leuke weetjes!





# Opening van de Spelen



In 1928 heeft Nederland bedacht dat alle landen om de beurt in het stadion binnenlopen als opening van de Spelen. Tijdens de Zomerspelen in Parijs (2024) was de opening niet in een stadion, maar op een boot op het water. Het land dat het organiseert mag zelf die keuze maken. Tot op heden zit hier een vaste volgorde in:

- ⇒ Griekenland mag altijd als eerste het stadion in (omdat daar de Spelen zijn begonnen).
- ⇒ Het land dat de Spelen organiseert (het gastland) mag als laatste het stadion in.





# Mascottes

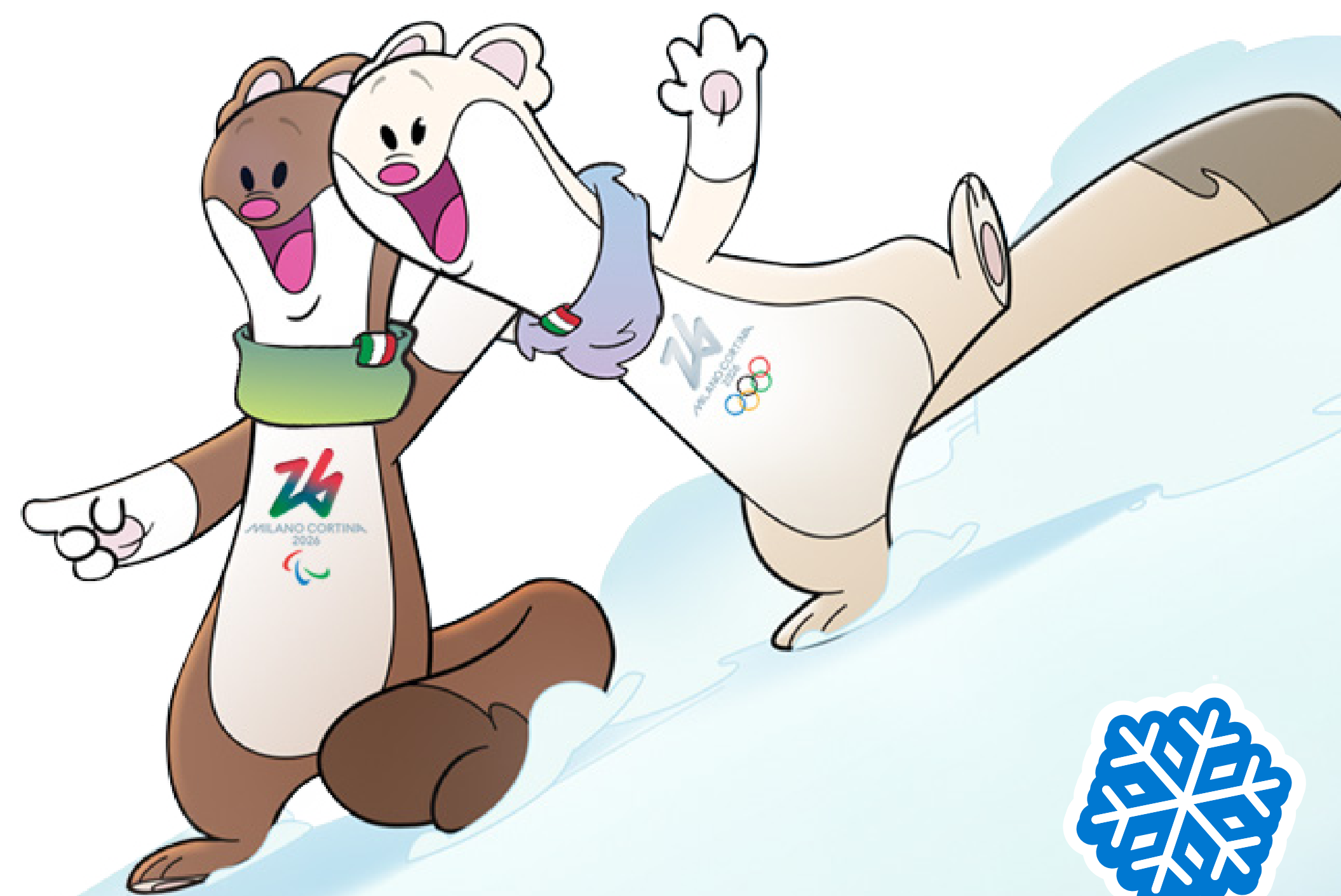
## Tina

Dit was de mascotte voor de Olympische Spelen. Ze heeft een witte vacht en is vernoemd naar de stad Cortina. Tina is creatief en houdt ervan om in de stad naar shows en concerten te gaan. Haar motto is: droom maar groot!

## Milo

Dit was de mascotte voor de Paralympische Spelen. Hij heeft een bruine vacht, mist één poot en is vernoemd naar de stad Milaan (Milano). Milo is een grappenmaker en een dromer. Hij is geboren met maar één poot, maar hij heeft geleerd zijn staart te gebruiken bij het bewegen. Zijn motto is: moeilijke dingen zijn trampolines (ze helpen je omhoog)!

Voor elke Spelen worden er nieuwe mascottes ontworpen. Een mascotte is een figuur of karakter dat een evenement vertegenwoordigt, de cultuur van het gastland laat zien en de sportliefhebbers enthousiast maakt. Iedere editie van de Spelen krijgt een eigen mascotte, zodat die editie herkenbaar blijft. Tijdens de Winterspelen in Milaan Cortina (2026) waren dat bijvoorbeeld broer en zus Tina en Milo. Zij zorgen voor extra plezier tijdens de Spelen!





# Olympisch motto

Citius, altius, fortius!

De slogan van de Olympische Spelen wordt ook wel het olympisch motto genoemd. De officiële olympische slogan is in het Latijn: "Citius, Altius, Fortius" (spreek uit: si-tie-jus, al-tie-jus, for-tie-jus). Dat betekent: sneller, hoger, sterker. Het gaat erom dat je steeds je best blijft doen om het beste uit jezelf te halen. Winnen is leuk, maar het proberen is nog belangrijker!





# Olympische waarden

Tijdens de Spelen zijn er belangrijke regels over hoe je met elkaar omgaat. Dat noemen we waarden. De drie belangrijkste zijn:



## Vriendschap

Samen sporten en plezier hebben met mensen uit alle landen.



## Respect

Eerlijk en netjes zijn tegen je tegenstanders en de scheidsrechter.



## Uitmuntendheid (betekent: je best doen)

Elke dag beter worden, grenzen verleggen en trots zijn op je prestatie.

Tijdens de Olympische Spelen gaat het niet alleen om winnen, maar ook om hoe je sport.



## TIP!

Vraag die je kan stellen aan je klasgenoten: Welke van deze olympische waarden vind jij het belangrijkste als je zelf sport?



# Winter- & Zomerspelen



Hoewel de Spelen eerst alleen in de zomer werden georganiseerd, zijn in 1924 ook de eerste Winterspelen gehouden in Frankrijk. Want: je kunt natuurlijk niet alle sporten in de zomer doen, denk maar aan schaatsen en skiën! Daarom zijn er speciale Winterspelen bedacht. De Zomer- en Winterspelen worden om de beurt elke twee jaar georganiseerd

**TIP!**  
Vraag aan de kinderen in je klas of ze weten wanneer de volgende Spelen worden gehouden.



  
**Zomerspelen  
Los Angeles**



**2028  
Verenigde  
Statens**  


  
**Winterspelen  
Franse Alpen**



**2030  
Frankrijk**  


  
**Zomerspelen  
Brisbane**

**2032  
Australië**  






# Deelnemen aan de Spelen: kwalificeren

## Mag iedereen meedoen?

Niet iedereen mag zomaar meedoen aan de Spelen. Sporters moeten eerst laten zien dat ze goed genoeg zijn. Dat heet kwalificeren.

Dat doen ze tijdens belangrijke wedstrijden. Daar laten ze zien hoe snel, sterk of goed ze zijn. Alleen de beste sporters mogen meedoen. Soms zijn er meerdere sporters uit hetzelfde land die super goed zijn. Dan mogen alleen de allerbesten mee. Dat maakt de kwalificatiewedstrijden extra spannend.




Sommige sporters lukt het niet om zich te kwalificeren, dat is verdrietig. Ze hebben er zo hard voor gewerkt en hun droom komt niet uit. Maar veel sporters geven dan niet op. Ze proberen het de volgende keer gewoon weer opnieuw!





# Medailles

Tijdens de Olympische en Paralympische Spelen kunnen sporters medailles winnen. Er zijn drie soorten medailles:

-  **Goud = 1<sup>e</sup> plaats (de winnaar)**
-  **Zilver = 2<sup>e</sup> plaats**
-  **Brons = 3<sup>e</sup> plaats**



Elke Olympische en Paralympische Spelen hebben medailles met een eigen ontwerp. De medailles zien er dus elke keer anders uit en passen vaak bij het land waar de Spelen worden gehouden. Soms worden er zelfs speciale materialen gebruikt die iets met dat land of die stad te maken hebben. Zo werden er tijdens de Olympische en Paralympische Spelen van Parijs (2024) stukjes Eiffeltoren in de medailles verwerkt!



## Leuk weetje!

Tijdens de medailleceremonie wordt het volkslied van de winnaar gespeeld, terwijl de vlag van het land van de winnaar omhoog wordt gehesen.



Klik hier voor alle medailles op de Olympische Winterspelen van Milaan



Na een wedstrijd krijgen de beste sporters hun medaille tijdens een medailleceremonie. Ze staan dan op een podium:

**De winnaar staat in het midden en krijgt goud.**

**De nummer twee staat links en krijgt zilver.**

**De nummer drie staat rechts en krijgt brons.**

Het land met de meeste gouden medailles staat bovenaan in de medaillespiegel.





# Olympische familie en eerbetoon

Als een sporter van TeamNL voor de allereerste keer meedoet aan de Olympische of Paralympische Spelen, is dat heel speciaal. Ze krijgen een officieel papiertje (een oorkonde) en een speldje. Dit is het teken dat ze nu bij de 'olympische familie' horen!

Voor de sporters die super goed presteren en hiermee een medaille winnen, is er een extra grote beloning:



Als ze een medaille (goud, zilver of brons) hebben gewonnen, mogen ze op bezoek komen bij onze Koning en Koningin.



Win je een gouden medaille en ben je dus olympisch kampioen geworden, dan word je zelfs 'geridderd' en krijg je een lintje. Dat is een bijzondere eer van het Koninkrijk. Het is een bedankje voor het keiharde werk en de geweldige prestatie voor ons land!





# Tips voor een top spreekbeurt!



#1

Doe je spreekbeurt in (oranje) sportkleding. Dat komt sportief en actief over.

#2

Begin verrassend en interactief. Wat wil je dat de leraar en leerlingen onthouden.

#3

Voeg foto's van jezelf tijdens het sporten toe. Zo blijft je spreekbeurt persoonlijk en passend bij het sportthema.

#4

Vertel aan het einde over je eigen sport of club. Waarom je het leuk vindt en of je misschien zelf droomt om voor TeamNL uit te komen.

#5

Organiseer een korte quiz. Dat maakt je presentatie extra leuk en je kunt meteen zien wie goed heeft opgelet tijdens je spreekbeurt.

#6

Oefen hardop. Voor je vrienden/familie/spiegel/huisdieren.

#7

Zet een timer aan tijdens het oefenen. Zo weet je ongeveer hoelang je er over doet.

#8

Kijk de klas aan. Net over het hoofd, zo lijkt het alsof je ze alsnog aankijkt.

#9

Voeg een energizer toe. Aan het begin, tijdens of aan het einde van je spreekbeurt, zodat de klas lekker in beweging komt.





# Energizers

Deze spreekbeurt gaat over sport, dus is het ook tof om met jouw klas even te bewegen! Voeg een energizer toe. Aan het begin, tijdens of aan het einde van je spreekbeurt, zodat de klas lekker in beweging komt.

Ga naar het YouTube-kanaal van NOC\*NSF en kies één of meer energizers:



## ENERGIZER WORTHY BASKETBAL

Tijdsduur  
1.19 minuten

Dribbel met Worthy de Jong mee en oefen je basketbalworp. Natuurlijk zonder bal in de klas.



## ENERGIZER SANNE JUDO

Tijdsduur  
1.17 minuten

Oefen met Sanne van Dijke je balans. Erg belangrijk bij Judo! Wie in de klas kan de hele energizer blijven staan?



## ENERGIZER JENS EN MELLE SHORTTRACK

Tijdsduur  
1.58 minuten

Jens en Melle laten zien hoe jij door een shorttrackbocht kan racen!



## ENERGIZER LAILA ROEIEN

Tijdsduur  
1.19 minuten

Rek en strek je lichaam even goed uit met Laila Youssifou en warm een beetje op.



## ENERGIZER NIEK SNOWBOARDEN

Tijdsduur  
1.50 minuten

Spring met Niek zo hoog als je kan en draai in de lucht. Wat een toffe truc!





# Facts & Figures

## Het allergrootste TeamNL team

TeamNL bestaat uit honderden topsporters in meer dan 30 verschillende sporten, van atletiek tot rolstoelbasketbal.

## Oranje boven

Fans en sporters dragen oranje omdat dit onze nationale kleur is. Tip: Draag zelf ook oranje tijdens je spreekbeurt!

## Het olympisch dorp

Tijdens de Zomerspelen slapen er meer dan 10.000 sporters uit wel 206 verschillende landen in één groot "dorp".

## Medailles met een verhaal

In de medailles van Parijs 2024 zat een echt stukje ijzer van de Eiffeltoren verwerkt.

## Sneller, hoger, sterker

Dit is het officiële motto van de Spelen (in het Latijn: Citius, Altius, Fortius).

## 26.000 Clubs

In Nederland zijn er meer dan 26.000 sportverenigingen waar je terecht kunt om te sporten.

## De agitos

Het symbool van de Paralympische Spelen betekent letterlijk 'ik beweeg' in het Latijn.

## 100 Jaar vlam

De traditie van de olympische vlam is bijna 100 jaar geleden bedacht in Nederland, tijdens de Spelen van Amsterdam in 1928.

## Top 10 land

Ondanks dat Nederland een klein land is, staan we vaak in de top 10 van de wereld, boven giganten als Duitsland en Frankrijk.

## 365 dagen

Een TeamNL-sporter traint gemiddeld zo'n 25 tot 30 uur per week. Dat is bijna een volledige schoolweek alleen maar sporten!

## TeamNL fans

Bij grote toernooien reizen er soms wel tienduizenden Nederlandse fans mee in het oranje om de sporters aan te moedigen. Zij komen tijdens de Spelen samen in het TeamNL Huis, waar de sporters gehuldigd worden.

## TeamNL op ijs

Nederland is een van de beste landen ter wereld in het langebaanschaatsen.

## Paralympisch goud

Nederland doet het ook fantastisch op de Paralympische Winterspelen, vooral bij het zitskiën en snowboarden.

## Duurzame Spelen

De organisatie probeert de Spelen heel 'groen' te maken. Ze gebruiken bijvoorbeeld voor 90% bestaande stadions en banen, zodat ze niet alles nieuw hoeven te bouwen in de natuur.





# Meer lezen



## Ben jij bezig met een werkstuk over sport, TeamNL of de Spelen?

Uiteraard kan alle informatie uit het spreekbeurtpakket ook gebruikt worden voor jouw werkstuk. Gebruik alle informatie die jij waardevol vindt en maak er een tof werkstuk van!



## Wil je nog meer weten over een onderwerp?



Hieronder vind je links met meer informatie.

Let op! Misschien heb je hulp nodig van een volwassene om de informatie goed te begrijpen.

### TeamNL Sporters

<https://www.teamnl.org/sporters>

### TeamNL Teams

<https://www.teamnl.org/teams>

### Olympische geschiedenis

<https://www.teamnl.org/deelnemersfinder>

### Medaille spiegel Milaan

<https://www.teamnl.org/medaillespiegel>

### YouTube kanaal

<https://www.youtube.com/teamnlvideo>

### Aanmelden nieuwsbrief

<https://www.teamnl.org/fan>

