

SZYSZKA CALISTHENICS

01 / VRIJHEID BEGRIJPEN

FREEDOM

GUN JEZELF DE KANS OM HET TE PROBEREN.

Je hoeft niet te weten hoe ver je komt om de eerste stap te zetten.

Vrijheid in sport begint met kunnen kiezen: ik kan ontdekken wat me interesseert. Ik kan iets nieuws aangaan, leren en mijn eigen weg zoeken. Ik hoef niet vooraf

te weten of ik er goed in zal zijn.

WIE BEPAALT WAT BIJ JOU PAST?

'Te klein.' 'Te zwak.' 'Daar heb je de bouw niet voor.' Zulke woorden hoor je soms al voordat je iets voor het eerst probeert. Na verloop van tijd kun je ze tegen jezelf gaan herhalen en opgeven voordat je je eigen mogelijkheden kent.

Je aanleg doet ertoe. Maar die hoeft je niet het recht te ontnemen om te leren, plezier te hebben en op je eigen manier vooruit te gaan. Om het veld op, het water in of de piste op te gaan,

hoef je niet meteen aan het beeld van een kampioen te voldoen.

VAN HET OORDEEL VAN ANDEREN NAAR JE EIGEN ERVARING

'Dit is vast niets voor mij.'

'Ik ga het zelf ontdekken.'

Een eerste poging geeft je iets wat de mening van een ander je niet kan geven: je eigen ervaring.

Niet elke sport hoeft jarenlang bij je te blijven. Je kunt iets ontdekken dat bij je past of besluiten dat je verder wilt zoeken. In beide gevallen neem je een beslissing op basis van

wat je zelf hebt ervaren.

POWER / DISCIPLINE / CONTROL / FREEDOM

SZYSZKA CALISTHENICS

01 / 03

02 / MIJN VERHAAL

AFGESCHREVEN.

IK BLEEF PROBEREN.

Ik wilde niet dat het oordeel van anderen de grenzen van mijn wereld bepaalde.

In mijn leven heb ik veel sporten geprobeerd. Ik liep hard, voetbalde, volleybalde en handbalde. Ik skiede, skeelerde en snowboardde. Ik zwom.

Ik deed aan atletiek.

HARDLOPEN

VOETBAL

VOLLEYBAL

HANDBAL

SKIËN

SKEELEREN

ZWEMMEN

SNOWBOARDEN

ATLETIEK

Ik was niet lang genoeg. Ik had niet de juiste bouw. Ik was niet goed genoeg. Vaak werd ik al bij de start afgeschreven.

Maar ik probeerde het.

Ik was nooit bang om iets te proberen. Ik wilde niet wachten tot iemand vond dat ik erbij paste.

Ik begon telkens aan een andere sport en ontdekte wat ik kon leren.

Vandaag kan ik kiezen wat ik wil proberen en doe ik dingen waar ik vroeger niet eens van droomde. Ik zie hoeveel er buiten mijn bereik zou zijn gebleven als ik vanaf het begin

had aangenomen dat het niets voor mij was.

DOOR TE PROBEREN ONTDEKTE IK MIJN MOGELIJKHEDEN.

POWER / DISCIPLINE / CONTROL / FREEDOM

SZYSZKA CALISTHENICS

02 / 03

03 / VRIJER LEVEN

MEER MOGELIJKHEDEN.

MEER VRIJHEID.

Elke nieuwe vaardigheid geeft je een nieuwe manier om de wereld te beleven.

Fit en vaardig zijn heeft voor mij ook waarde los van prestaties. Het geeft me vrijheid: ik kan

meedoen aan een spel, een nieuwe beweging proberen, een andere activiteit kiezen.

Wat ik leer, wordt

onderdeel van het leven dat ik zelf kan kiezen.

01

JE GUNT JEZELF DE RUIMTE OM BEGINNER TE ZIJN

In het begin weet je misschien niet hoe iets moet. Je mag vragen stellen, van anderen leren en

fouten maken. Je hoeft niet te verbergen dat je net begint. Dat is juist waar leren begint.

02

JE ONTDEKT JE EIGEN REDENEN

Je kunt trainen voor je plezier, uit nieuwsgierigheid, om mensen te ontmoeten of om te ervaren dat je

iets nieuws kunt. Je hoeft niet de beste te zijn om sport iets waardevols aan je leven te laten toevoegen.

03

JE VERGROOT JE KEUZEMOGELIJKHEDEN

Je leert in je eigen tempo en ontdekt je mogelijkheden en beperkingen. Na verloop van tijd kun je

kiezen uit dingen die eerder onbereikbaar leken. Je hebt steeds meer eigen antwoorden op de vraag: 'Wat wil ik doen?'

En juist toen begreep ik dat echte vrijheid ontstaat wanneer je niet langer bang bent om het te proberen.

KRACHT IS VRIJHEID

POWER / DISCIPLINE / CONTROL / FREEDOM

SZYSZKA CALISTHENICS

03 / 03