

WOORDENLIJST LES 1

balanceren	In evenwicht proberen te blijven.
beoefenen	Iets doen of uitvoeren. Als je een sport beoefent, doe je aan die sport.
de conditie	Je lichamelijke toestand, hoe fit en gezond je bent.
de duursport	Een sport die je lang achter elkaar doet, zoals lang rennen.
fanatiek	Heel enthousiast en fel, graag willen winnen.
geblesseerd	Gewond.
de individuele sport	Een sport die je in je eentje beoefent.
de pass	Een trap of worp, waarmee je de bal naar een teamspeler overspeelt.
de prof	Een professionele sporter. Je sport voor je beroep.
de puck	De platte schijf bij ijshockey.
schakelen	Van het ene naar het andere overgaan.
sensationeel	Iets wat sensationeel is, veroorzaakt grote opwindings.
serveren	Als eerste de bal in het spel brengen bij een sport met een net.
sportief	Dat ben je als je veel aan sport doet of als je goed tegen je verlies kunt.
het startblok	Een blok waar je tegenaan staat bij de start van een wedstrijd.
de stick	Een soort staaf waarmee je tegen een bal slaat.
tackelen	Iemand met opzet laten struikelen.
de tactiek	De manier waarop je iets aanpakt om iets te bereiken.
de techniek	De manier waarop je iets doet.
de timing	Iets op het goede moment doen.

WOORDENLIJST LES 5

aanbevelen	Aanprijzen. Zeggen dat iets of iemand goed is.
de aanloop	Een stukje rennen om vaart te maken voor een sprong.
actief	Actieve mensen doen veel en bewegen veel.
afraden	Het advies geven om het niet te doen.
de angsthaas	Iemand die snel bang is.
de blessure	Een kapotte of pijnlijke plaats aan je lichaam, vaak door het sporten.
de hindernis	Iets wat in de weg staat.
incasseren	Klappen krijgen of teleurgesteld worden en daarmee kunnen omgaan.
inspannen	Veel doen, je krachten gebruiken.
de kick	Een sterk gevoel van plezier en kracht.
het lef	De durf.
ontspannen	Tot rust komen.
het parcours	Een wedstrijd baan. Een route die je moet afleggen bij een wedstrijd.
passief	Als je afwacht wat er gebeurt, ben je passief.
de piste	Een baan voor skiërs en wielrenners.
recreatief	Om te ontspannen, voor je plezier.
roekeloos	Als je dingen doet, zonder te bedenken wat het gevaar kan zijn.
het tempo	De snelheid waarmee je iets doet.
de vrees	De angst.
de waaghals	Iemand die veel durft en niet snel bang is.