

KIDS' ATHLETICS

PARENTS & VRIJWILLIGERS WORKSHOP

*Samen kinderen enthousiast maken
voor atletiek!*



**IEDER KIND
IS GEBOREN
OM TE BEWEGEN,
TE SPELEN EN TE
ONTDEKKEN!**

WAT LEER JE?

- ✓ Leuke spelen om kinderen te laten rennen, springen en werpen
- ✓ Hoe je kinderen motiveert en begeleidt
- ✓ Activiteiten aanpassen aan leeftijd en niveau
- ✓ Veilig werken met kinderen
- ✓ De rol van de vrijwilliger naast de coach
- ✓ Veel praktische oefeningen en ideeën die je direct kunt gebruiken

LEARN IT – DO IT – SHARE IT!

Wat je leert, gebruik je in je club, school of gemeenschap.

VOOR WIE?



ouders



vrijwilligers



beginnende
coaches



geïnteresseerden



SAMEN DIRECT IN DE PRAKTIJK!

Deelnemers ondersteunen de Curaçaose Atletiekbond bij de grote Kids' Athletics-bijeenkomst voor scholen op **ZATERDAG 21 NOVEMBER 2026**.

Zo pas je wat je leert meteen toe en help je mee om kinderen op een leuke en veilige manier kennis te laten maken met atletiek!

PRAKTISCHE INFORMATIE

	DATUM	Zaterdag 17 oktober 2026
	TIJD	09:00 uur tot 14:00 uur
	PLAATS	SDK Skybox
	INSCHRIJVINGDEADLINE	3 oktober 2026
	KOSTEN	CG. 75
	LESMATERIAAL	Online
	CONSUMPTIE	Water, frisdrank, thee, koffie, snacks, fruit en lunch
	CERTIFICAAT	Certificaat van deelname

WAT KRIJG JE?

- ✓ Praktische kennis over Kids' Athletics
- ✓ Online lesmateriaal
- ✓ Veel praktische oefeningen en spelvormen
- ✓ Kennis over veiligheid en begeleiding
- ✓ Mogelijkheid om praktijkervaring op te doen
- ✓ Certificaat van deelname
- ✓ Water, frisdrank, thee, koffie, snacks, fruit en lunch

DOE MEE!

Je hoeft geen coach te zijn om een verschil te maken. Samen brengen we meer kinderen in beweging!



INSCHRIJVEN

Meld je aan via:

curacaoathletiekbond.com

VRAGEN?

board@curacao-athletics.com

+5999 511 0348



**SAMEN
BEWEGEN,
SAMEN GROEIEN!**

Atletiek voor een actievere en gezondere Curaçao!



Kids' Athletics Curaçao

Samen bouwen aan een actieve en
gezonde nieuwe generatie



Kids' Athletics Curaçao

Samen bouwen aan een actieve en gezonde nieuwe generatie

1. Waarom Kids' Athletics?

De toekomst van de atletiek begint niet bij de topsporter, maar bij het kind dat voor het eerst gaat rennen, springen of werpen.

Veel kinderen hebben van nature plezier in bewegen. Ze rennen, springen, gooien, klimmen en spelen zonder dat ze zich realiseren dat zij daarmee precies de basisvaardigheden ontwikkelen die later belangrijk zijn voor atletiek en voor veel andere sporten.

Kids' Athletics brengt deze natuurlijke bewegingsdrang samen met de sport atletiek. Het programma van World Athletics is ontwikkeld om kinderen op een **leuke, veilige, sociale en laagdrempelige manier** kennis te laten maken met atletiek. Het programma richt zich op kinderen van **4 tot en met 14 jaar** en wordt wereldwijd gebruikt door atletiekfederaties, scholen, clubs, coaches, leraren, vrijwilligers en ouders.

Het uitgangspunt is eenvoudig:

Ieder kind is geboren om te bewegen, te spelen en te ontdekken.

Kids' Athletics wil ervoor zorgen dat kinderen plezier beleven aan bewegen, hun motorische vaardigheden ontwikkelen, zelfvertrouwen opbouwen en een positieve relatie met sport ontwikkelen die zij hun hele leven kunnen meenemen.

2. Kids' Athletics is méér dan atletiek

Het programma gaat niet in de eerste plaats over het opleiden van jonge topsporters.

Het gaat om de **ontwikkeling van het kind**.

Door middel van spelletjes en aangepaste atletiekactiviteiten leren kinderen onder andere:

- rennen;
- sprinten;
- springen;
- werpen;
- gooien;
- balanceren;
- coördineren;
- reageren;
- bewegen in verschillende richtingen;
- samenwerken;
- omgaan met winnen en verliezen.

Deze fundamentele bewegingsvaardigheden zijn niet alleen belangrijk voor atletiek, maar vormen ook een basis voor deelname aan veel andere sporten en voor een actief leven.

World Athletics gebruikt hiervoor speelse en sociale activiteiten die aansluiten bij de leeftijd en het ontwikkelingsniveau van het kind.

3. Van spelen naar atletiek

Een belangrijk uitgangspunt van Kids' Athletics is dat kinderen **niet te vroeg moeten worden gedwongen om zich te specialiseren**.

Een kind van zes jaar hoeft nog geen specialist op de 60 meter, hoogspringen of kogelstoten te zijn.

Het kind moet eerst leren:

Bewegen → Spelen → Ontdekken → Vaardigheden ontwikkelen → Plezier beleven → Atletiek leren kennen

Daarna kan een kind, wanneer het daar klaar voor is, geleidelijk doorgroeien naar meer specifieke atletiektraining.

Dit zorgt voor een bredere en gezondere basis en kan uiteindelijk leiden tot betere ontwikkeling van jonge atleten.

4. Voor wie is Kids' Athletics?

Kids' Athletics is bewust breed opgezet.

Voor kinderen

Voor kinderen van ongeveer **6 tot 10 jaar**, zowel kinderen die al atletiek beoefenen als kinderen die nog nooit aan atletiek hebben gedaan.

Voor ouders

Ouders kunnen een actieve bijdrage leveren aan de sportontwikkeling van hun kinderen. U hoeft geen professionele coach te zijn om kinderen te helpen bewegen, spelen en plezier te hebben in atletiek.

Voor vrijwilligers

Vrijwilligers kunnen helpen bij:

- het organiseren van activiteiten;
- het begeleiden van groepjes;
- het klaarzetten van materiaal;
- het ondersteunen van coaches;
- het begeleiden van spelvormen;
- Kids' Athletics evenementen.

Voor scholen

Scholen zijn een belangrijke omgeving om kinderen kennis te laten maken met bewegen en atletiek.

Kids' Athletics kan worden gebruikt tijdens:

- bewegingsonderwijs;
- sportdagen;
- buitenschoolse activiteiten;
- atletiekclinics;
- schoolsportwedstrijden.

Voor atletiekclubs

Clubs kunnen Kids' Athletics gebruiken als een **instroomprogramma voor nieuwe jeugdleden**.

Het kan kinderen eerst kennis laten maken met atletiek voordat zij doorstromen naar meer gespecialiseerde trainingen.

5. Wat maakt Kids' Athletics aantrekkelijk voor kinderen?

Het programma maakt atletiek **speels en toegankelijk**.

Kinderen hoeven niet meteen te trainen zoals volwassen atleten.

De activiteiten worden aangepast aan hun leeftijd en ontwikkelingsniveau. World Athletics werkt met verschillende leeftijdsniveaus en activiteiten rondom fundamentele vaardigheden zoals rennen, springen en werpen.

Een activiteit kan bijvoorbeeld een spel zijn waarin kinderen:

- zo snel mogelijk reageren;
- over obstakels bewegen;
- verschillende soorten sprongen uitvoeren;
- objecten op verschillende manieren werpen;
- samenwerken in een estafette;
- een parcours afleggen.

Op deze manier leren kinderen atletiek **zonder dat het voelt als een zware training**.

6. De vier belangrijke waarden

Kids' Athletics draait niet alleen om fysieke ontwikkeling.

World Athletics koppelt het programma aan vier belangrijke waarden:

Respect – Determination – Friendship – Pride

Oftewel:

Respect

Respect voor elkaar, de coach, tegenstanders en de sport.

Doorzettingsvermogen

Leren dat niet alles onmiddellijk lukt en dat oefenen onderdeel is van leren.

Vriendschap

Samen bewegen, samenwerken en plezier hebben.

Trots

Trots zijn op de eigen vooruitgang, ongeacht het prestatieniveau.

Dit maakt Kids' Athletics ook een programma voor **persoonlijke en sociale ontwikkeling**.

7. Waarom hebben wij ouders en vrijwilligers nodig?

Een succesvol Kids' Athletics-programma kan niet alleen door een paar coaches worden uitgevoerd.

Er zijn veel mensen nodig om kinderen op een veilige en leuke manier te begeleiden.

Daarom wil de **Curaçao Athletics Federation (CAB)** ouders, vrijwilligers, scholen en clubs actief betrekken.

Een ouder die één keer per week helpt, kan al een verschil maken.

Een vrijwilliger die een groepje kinderen begeleidt, kan ervoor zorgen dat de coach meer aandacht kan geven aan de technische aspecten.

Een school die Kids' Athletics introduceert, kan tientallen of zelfs honderden kinderen met atletiek in contact brengen.

Iedereen kan bijdragen.

8. U hoeft geen atletiekcoach te zijn

Dit is een belangrijk punt in onze benadering.

Wij verwachten niet dat ouders of vrijwilligers na één workshop zelfstandig atletiekcoach worden.

De **Kids' Athletics Workshop** is juist bedoeld om mensen de basiskennis te geven om kinderen op een **veilige, positieve en leuke manier** te helpen bij bewegingsactiviteiten.

De gekwalificeerde coach blijft verantwoordelijk voor het trainingsprogramma en de technische ontwikkeling.

De vrijwilliger ondersteunt.

Daarmee creëren we een duidelijke structuur:

Gekwalificeerde coach

↓

Kids' Athletics practitioner / vrijwilliger

↓

Kinderen

9. Veiligheid staat centraal

Werken met kinderen brengt verantwoordelijkheid met zich mee.

Daarom zal tijdens de workshop aandacht worden besteed aan:

- veilig gebruik van materiaal;
- veilige organisatie van activiteiten;
- toezicht;
- leeftijdsgerichte activiteiten;
- warming-up en bewegen;
- omgaan met groepen kinderen;
- verantwoord gedrag;
- respectvolle communicatie;
- bescherming van kinderen.

World Athletics heeft binnen Kids' Athletics ook aandacht voor **safeguarding** en veilige, positieve sportervaringen

10. Wat leren deelnemers tijdens de workshop?

Tijdens de workshop leren de deelnemers de basisprincipes van Kids' Athletics en hoe zij kinderen op een veilige, leuke en positieve manier kunnen begeleiden. De nadruk ligt op **leren door te doen**.

De workshop bestaat uit een combinatie van korte theoretische uitleg, praktische oefeningen, spelvormen en interactie.

Programma – Kids' Athletics: Parents & Volunteers

09:00 – 09:30 | Introductie

- Welkom en kennismaking
- Wat is Kids' Athletics?
- Doelstellingen van het programma
- De rol van ouders, vrijwilligers, scholen en clubs

- Waarom Kids' Athletics belangrijk is voor de ontwikkeling van kinderen

09:30 – 10:15 | Kinderen en bewegen

- Motorische ontwikkeling van kinderen
- Verschillen tussen leeftijdsgroepen
- Fundamental Movement Skills
- Rennen, springen, werpen en coördinatie
- Plezier en motivatie als basis voor sportdeelname

10:15 – 11:00 | Veiligheid & Safeguarding

- Veilig organiseren van activiteiten
- Gebruik van materialen
- Toezicht op kinderen
- Verantwoord gedrag tegenover kinderen
- Respect en bescherming van kinderen
- Wat een vrijwilliger wel en niet zelfstandig mag doen

11:00 – 11:15 | Pauze

11:15 – 12:15 | Running, Jumping & Throwing Through Games

- Rennen door spelvormen
- Springen door spelvormen
- Werpen en gooien door spelvormen
- Reactie- en snelheidsspelen
- Estafettes
- Samenwerkingsactiviteiten
- Aanpassen van activiteiten aan leeftijd en niveau

12:15 – 13:15 | Praktische sessie

De deelnemers gaan zelf aan de slag en ervaren hoe een Kids' Athletics-sessie wordt opgebouwd.

Onder andere:

- Organiseren van stations
- Kinderen instrueren
- Demonstreren van oefeningen
- Groepjes begeleiden
- Feedback geven
- Veiligheid bewaken
- Activiteiten aanpassen wanneer kinderen moeite hebben of juist meer uitdaging nodig hebben

13:15 – 13:45 | De rol van de vrijwilliger

- Hoe kan ik de coach ondersteunen?
- Samenwerken met andere vrijwilligers
- Communicatie met kinderen en ouders
- Wat wordt van mij verwacht?
- Hoe kan ik mij verder ontwikkelen?
- Mogelijkheden om door te groeien naar een opleiding als atletiekcoach

13:45 – 14:00 | Evaluatie & afsluiting

- Korte evaluatie van de workshop
- Vragen en antwoorden
- Persoonlijke ervaringen
- Mogelijkheden voor verdere betrokkenheid bij Kids' Athletics
- Afsluiting

Kids' Athletics App

Tijdens de workshop wordt ook aandacht besteed aan de **Kids' Athletics App van World Athletics**. De app is gratis en ontwikkeld voor onder andere coaches, leraren en ouders.

De app bevat meer dan **110 activiteiten** en beschikt over een **Session Planner**, waarmee activiteiten kunnen worden geselecteerd en trainingen kunnen worden voorbereid. De deelnemers leren hiermee hoe zij ook **na de workshop zelfstandig activiteiten kunnen vinden en voorbereiden** voor kinderen.

Praktijk staat centraal

Het belangrijkste uitgangspunt van deze workshop is:

“Learn it – Do it – Share it.”

Deelnemers leren niet alleen *wat* Kids’ Athletics is, maar vooral **hoe zij het zelf kunnen toepassen** binnen hun club, school of gemeenschap.

11. Een nieuwe instroom voor de atletiek

Voor Curaçao heeft dit programma nog een andere belangrijke functie.

Wij hebben te maken met een **tekort aan coaches en een vergrijzende coaching community**.

Daarom moeten wij niet alleen bestaande coaches beter opleiden, maar ook **nieuwe mensen voor de atletiek interesseren**.

Kids’ Athletics kan daarvoor een belangrijke ingang zijn.

Een ouder kan beginnen als vrijwilliger.

Een vrijwilliger kan ervaring opdoen.

Een geïnteresseerde vrijwilliger kan vervolgens de opleiding **Assistent Baanatletiektrainer niveau 2** volgen.

Daarna kan hij of zij doorgroeien naar **niveau 3 – Zelfstandig Baanatletiektrainer**.

Zo ontstaat een natuurlijke route:

Ouder / vrijwilliger

→ **Kids’ Athletics**

→ **Assistent Coach**

→ **Niveau 2**

→ **Zelfstandig Coach Niveau 3**

→ **Verdieping / Niveau 4**

Dit kan op lange termijn een belangrijke bijdrage leveren aan de vernieuwing van het Curaçaose coachesbestand.

12. Kids’ Athletics brengt de gemeenschap samen

Het programma is niet alleen een project van de atletiekbond.

Het is een programma waarin verschillende partijen kunnen samenwerken:

CAB + Clubs + Scholen + Ouders + Vrijwilligers + Coaches + Gemeenschap

World Athletics benadrukt dat Kids’ Athletics juist bedoeld is om **kinderen, families, scholen en gemeenschappen met elkaar te verbinden** en toegankelijke sportmogelijkheden te creëren.

Voor Curaçao biedt dit een mooie kans om atletiek dichterbij de gemeenschap te brengen.

13. Waarom zouden ouders deelnemen?

Omdat u niet alleen helpt bij het sporten van uw eigen kind.

U helpt mee aan de ontwikkeling van **een hele generatie kinderen**.

Door deel te nemen leert u:

- hoe u kinderen positief kunt begeleiden;
- hoe u beweging leuk kunt maken;
- hoe u kinderen kunt motiveren;
- hoe u veilig met kinderen kunt sporten;
- hoe u kunt bijdragen aan de atletiekclub of school;
- hoe u uw eigen kind beter kunt ondersteunen.

En misschien ontdekt u daarbij zelf ook een nieuwe passie:

coach worden.

14. Waarom zouden scholen deelnemen?

Voor scholen biedt Kids' Athletics een laagdrempelige manier om kinderen meer te laten bewegen.

Het programma ondersteunt:

- lichamelijke ontwikkeling;
- motorische vaardigheden;
- samenwerking;
- zelfvertrouwen;
- discipline;
- sociale interactie;
- een actieve en gezonde levensstijl.

World Athletics positioneert Kids' Athletics expliciet als een programma dat via **scholen, clubs en gemeenschappen** kan worden uitgevoerd.

15. Waarom zouden atletiekclubs deelnemen?

Voor clubs kan Kids' Athletics een belangrijke **jeugdinstroom** creëren.

Het kan helpen om:

- nieuwe jeugdleden te bereiken;
- ouders bij de club te betrekken;
- vrijwilligers te vinden;
- jonge coaches te ontdekken;
- de overgang van spelen naar atletiektraining te verbeteren;
- toekomstige talenten vroegtijdig te herkennen.

Het doel is niet om kinderen zo snel mogelijk topsporters te maken.

Het doel is om ervoor te zorgen dat kinderen **eerst verliefd worden op bewegen en atletiek**.

16. De boodschap van CAB

De Curaçao Athletics Federation wil met Kids' Athletics een nieuwe basis leggen voor de toekomst van onze sport.

Wij willen dat atletiek niet alleen wordt gezien als een sport voor wedstrijdathleten, maar als een sport die **ieder kind kan ontdekken**.

Daarom willen wij ouders, scholen, clubs en vrijwilligers uitnodigen om samen met ons deze beweging op te bouwen.

Een toekomstige kampioen begint misschien vandaag gewoon met een spelletje rennen, springen of werpen.

Maar zelfs als dat kind nooit een kampioen wordt, heeft het door Kids' Athletics iets belangrijks geleerd:

bewegen, samenwerken, doorzetten en plezier hebben in sport.

17. Onze uitnodiging

De Curaçao Athletics Federation nodigt daarom **ouders, vrijwilligers, scholen, atletiekclubs en andere geïnteresseerden** uit om deel te nemen aan de **Kids' Athletics Workshop**.

U hoeft geen ervaren coach te zijn.

U hoeft geen voormalig topsporter te zijn.

U hoeft alleen maar bereid te zijn om **kinderen te helpen bewegen, leren en plezier te hebben**.

De kennis en praktische vaardigheden die u tijdens de workshop opdoet, kunt u vervolgens inzetten binnen uw club, school of gemeenschap.

Samen direct in de praktijk

Wij verwachten van de ouders en vrijwilligers die aan deze workshop deelnemen dat zij, als onderdeel van hun betrokkenheid bij Kids' Athletics, de **Curaçao Athletics Federation zullen ondersteunen bij een grote Kids' Athletics-bijeenkomst voor scholen op zaterdag 21 november 2026**.

Deze bijeenkomst biedt de deelnemers de mogelijkheid om wat zij tijdens de workshop hebben geleerd **direct in de praktijk toe te passen** en samen met ervaren coaches kinderen op een veilige, leuke en positieve manier kennis te laten maken met atletiek.

De bijeenkomst is tevens een belangrijke gelegenheid om:

- ervaring op te doen met het begeleiden van kinderen;
- samen te werken met ervaren coaches en andere vrijwilligers;
- verschillende Kids' Athletics-activiteiten in de praktijk te leren kennen;
- bij te dragen aan de promotie van atletiek onder Curaçaose schoolkinderen;
- kinderen enthousiast te maken voor bewegen en atletiek.

Op deze manier vormt de workshop niet alleen het begin van een leerproces, maar ook van **actieve betrokkenheid bij de ontwikkeling van Kids' Athletics op Curaçao**.

Doe mee. Leer mee. Help mee.

Samen brengen we meer kinderen in beweging!

Praktische informatie:

***Datum:** zaterdag 17 oktober 2026*

***Tijd:** 09:00 – 14:00 uur*

***Plaats:** SDK Skybox*

***Deelnamekosten:** Cg 75,00*

Inschrijvingsdeadline: 3 oktober 2026

Lesmateriaal: online

Certificaat: certificaat van deelname

Inschrijven kan via de website van de Curaçaose Atletiekbond: curacaoatletiekbond.com.