

# SPORT

## LANDLOOP

Landloop is 'n sportsoort wat deur baie Lardies beoefen word. Oefeninge vind regdeur die jaar plaas en die seisoen vir deelname is April tot September. Daar is Junior en Senior Landloop groepe. Junior Landloop is vir o/7 – o/9 leerders en vind op Maandae tot Donderdae plaas. Wedlope vind plaas in die 2de en 3de kwartaal. Senior Landloop vir o/10 – o/13 vind plaas op Maandae tot Donderdae. Wedlope vind op Vrydae en Saterdag plaas. Daar word jaarliks Junior en Senior Landloopspanne saamgestel om die skool by die Super-12 kompetisie te verteenwoordig. Leerders kan Gauteng-Noord Kleure vir Landloop verwerf en selfs aan die Suid-Afrikaanse Kampioenskappe deelneem. Alle leerders is welkom om by die oefensessies aan te sluit.

### **DOEL VAN LANDLOOP**

Landloop is 'n sportsoort waaraan enige leerder kan deelneem. Ons doel is om leerders te ontwikkel t.o.v. fiksheid, liggaamlike ontwikkeling, uithouvermoë en deursettingsvermoë. Die leerder leer dat hy/sy met selfdissipline sy/haar eie vermoëns tot prestasies en sukses kan ontwikkel wat tot hoë hoogtes kan lei. Leerders ontwikkel 'n sin vir verantwoordelikheid deur te sien dat hul eie insette en harde werk tot sukses lei.

### **HOEKOM AAN LANDLOOP DEELNEEM?**

Landloop leer 'n leerder gesonde eetgewoontes, asook hoe om beserings, terugslae en teleurstellings te hanteer. Landloop is 'n sport wat op 'n hoë ouderdom steeds beoefen kan word en bied die leerder geleenthede om aan die Suid-Afrikaanse en Wêreldkampioenskappe deel te neem.

Landloopatlete leer om op te staan wanneer hy/sy val om sodoende voor te berei vir die wedloop van die lewe wat lei na volwassewording.

