SPORT

STOEI

Leerders van Laerskool Elarduspark neem reeds vir baie jare aan stoei deel. Stoei vind op Dinsdae en Donderdae by die skool in die saal plaas. Indien 'n leerder nie 'n oefensessie by die skool kan bywoon nie, is daar ook die opsie om in die aand by TuksWrestling te gaan oefen. TuksWrestling is die klub waar ons Lardies hul staal wys. Kompetisies en addisionele oefentye word deur die klub georganiseer en bestuur, en daar is koste daaraan verbonde.

Verskeie van ons Lardie-stoeiers het al as Suid-Afrikaanse kampioene in hul gewigsklasse weggestap. Ons sien met groot opgewondenheid uit na wat die Lardies vanjaar op die mat gaan vermag.

DOEL VAN STOEI

Stoei bevorder fisieke ontwikkeling deur spiere, balans en krag te versterk. Dit ontwikkel ook kognitiewe vaardighede soos koördinasie, geheue en konsentrasie. Stoei is veral voordelig vir leerders wat ook rugby speel, aangesien dit hul liggaamlike en taktiese vermoëns verder ontwikkel.

HOEKOM AAN STOEI DEELNEEM?

Die psigiese en fisieke voordele van stoei is goed gedokumenteer en word algemeen erken deur opvoedkundige sielkundiges, arbeidsterapeute en biokinetici.

Volgens arbeidsterapeute sluit die belangrikste voordele van stoei die volgende in:

- Verhoogde selfvertroue
- Verbeterde spiertonus
- Versterking van die skouergordel
- Verhoogde soepelheid
- Beter hand-oog-koördinasie
- Aanspreek van middellynkruising-probleme
- Leer om aggressie positief te kanaliseer
- Vermindering van oormatige liggaamsmassa waar nodig
- En die gunsteling onder stoeiers: 'n natuurlik ontwikkelde, gespierde liggaam

LAERSKOOL ELARDUSPARK OPEDAG