

★ Durven dromen

Ivo Van Damme geloofde in zichzelf. Hij durfde groot te dromen.
En hij durfde zijn **droom uit te spreken**. Voor de Olympische Spelen zei hij:

"Wie mij wil kloppen, zal het wereldrecord moeten breken!"

Proef 4 Wat is jouw droom?

Geloof in jezelf! Iedere sporter begint ergens.
Misschien word jij wel de volgende Ivo-superster!

Waar wil jij voor gaan?

- ☐ Ik wil sneller worden.
- ☐ Ik wil beter leren voetballen.
- ☐ Ik wil mijn eerste basket scoren.
- ☐ Ik wil sneller zwemmen.
- ☐ Ik wil langer of sneller fietsen.
- ☐ Ik wil een nieuwe truc leren.
- ☐ Ik wil beter leren mikken.

Oefenen, proberen en blijven doorgaan helpen je vooruit!
Zeg je het liever in je eigen woorden?

Mijn (sport)droom is :

Misschien word jij wel de volgende Ivo-superster!



Ben jij een
IVO ★
SUPERSTER?

Doe de vier proeven en ontdek
of jij de **superkrachten van een topatleet** hebt.
Net als **Ivo Van Damme!**

★ Sprongkracht

Ivo Van Damme liep vooral de **800 meter** en de **1500 meter**.
Maar in atletiek kan je ook springen en werpen.
Toen Ivo verspringen probeerde, was zijn **beste sprong 4,77 meter!**
Dat lezen we in zijn dagboek.

Proef 1 Verspringen uit stand

Spring zo ver als je kunt. Maar... je mag **geen aanloop** nemen!

- 1** Doe je schoenen uit. Sta met je voeten op de startlijn.
- 2** Spring zo ver mogelijk naar voren met je voeten bij elkaar. Val niet achterover!
- 3** Meet hoe ver je hebt gesprongen:
vanaf de startlijn tot aan de achterkant van je voetafdruk.
Je mag 3 keer springen.

Mijn beste sprong: _____ cm



Wist je dat...

- verspringen uit stand tot in 1912 een **olympische proef** was?
- het olympisch record **3,47 meter** is?
- impala's en kangoeroes wel **10 meter** ver kunnen springen?
- het Belgische record verspringen **8,25 meter** is bij mannen en **6,86 meter** bij vrouwen?



Deze opdrachtenbundel hoort bij de expo:
De levensloop van Ivo Van Damme 1954 - 1976 - 2026. Uitgewerkt door:



SPORTIMONIUM
sport- en olympisch museum

★ Reactiesnelheid

Ivo Van Damme hield van wedstrijdjies.
Samen met zijn broer liep hij van regenpijp naar regenpijp.
Wie was het snelst?

Proef 2 De regenpijprace

Loop zo snel mogelijk naar de juiste regenpijp.

- 1 Kies een coach.
- 2 De coach kiest een kaartje met een route met 4 kleuren.
Jij mag het kaartje **niet** zien.
- 3 Ga klaarstaan aan de rode knop.
- 4 De coach zegt de eerste kleur en... 3,2,1 start (de coach start de tijd)
- 5 Druk zo snel mogelijk op de juiste kleur.
- 6 De coach roept telkens de volgende kleur.
- 7 De coach stopt de tijd bij de laatste knop.

Let goed op! Je moet wel op de juiste kleur drukken.

Mijn tijd: ____ minuut ____ seconden ____ honderdsten.

Ivo Van Damme deed in 1976 mee aan de Olympische Spelen
en won er twee zilveren medailles!

Hij liep de 800 meter in: ____ minuut ____ seconden ____ honderdsten.

(Zoek zijn tijd in de expo.)

De 800 meter in het klein

Hoe snel zou jij de 800 meter lopen? Het parcours van deze proef is 8 meter lang.
Wil je weten hoe snel je 800 meter zou kunnen lopen? Doe dan **jouw tijd × 100**.

Mijn tijd op 800 meter: _____ seconden × 100 = _____

Kom jij in de buurt van de tijd van Ivo?



Wist je dat...

- Wist je dat tafeltennis een van de snelste sporten ter wereld is? De bal kan wel **120 kilometer per uur** gaan! Daarom moeten spelers heel snel reageren. Hun brein maakt een soort "super-computer-berekening" op gevoel!

★ Balgevoel

Ivo hield van sport. Hij speelde ook voetbal. En hij had een goed balgevoel.
Hij deed zelfs mee aan het tv-programma Superstars. Daar werd hij tweede in tafeltennis.
Ben jij ook goed met een bal?

Proef 3 Test je balgevoel

- 1 Neem een balletje en een batje.
- 2 Laat het balletje op je batje stuiteren.
- 3 Probeer het zo vaak mogelijk te doen.

Laat het balletje niet op de grond vallen! Hoeveel keer lukt het jou?

Mijn score: ____ keer

(5× Goed bezig! • 10× Sterk balgevoel! • 25× Echte sporter! • 50× SUPERSTER!)

Wist je dat...

- je ongeveer 15 spieren gebruikt om te glimlachen?