

It Fryske tydskrift foar bern yn de boppebou

Tsjil

Boartsjend yn beweging

Tsjil
skoalreiske
winne?

Ingmar
fljocht oer
it iis

Frysk
damje

Dichtwedstriid

Ekstra bûssintsje

Lytse pinksterblom

Aaliyah
hat in dream

3

Jiergong 28
Jannewaris 2025

- 3** **Kom fierder**
Wolsto boartsje?
- 4** **Gedicht**
Skake
- 5** **Net te leauwen**
In ekstra bûssintsje
- 6** **Sjoch my**
Aaliyah Naceri hat in dream
- 8** **No sa!**
Frysk damje
- 10** **Koart ferhaal**
Piter I smiet in stien
- 12** **Tsjil nijs**
Nijs fan Tsjil Tsjekt!
- 14** **Tsjek dit!**
Sportweetsjes
- 16** **Linkke side**
Ingmar fljocht oer it iis
- 17** **Der op út**
Lytse Pinksterblom
- 18** **Wedstriid**
Lytse Gysbert Japicxpriis
- 19** **Puzelside**
Trochstreekpuzel en mopkes
- 20** **Bauke, Nynke en Bram**
Strip



TAALPLAN
FRYSK
2030

Tsjil is in tydskrift foar learlingen fan de boppebou fan 'e basisskoalle.

Haadredaksje:
Tjitske van Akker, Cedin
Einredaksje:
Tsjomme Dijkstra
Opmaak:
Grafysk / Gerke A. Hofstra
Foarmjouwing:
Monique Vogelsang
Opmaak:
Gerke A. Hofstra / Grafysk
Foto foarkant:
Fotopersburo Martin de Jong

Redaksje-adres:
Cedin
Lavendelheide 21
9202 PD Drachten
088 0200 300
tsjil@cedin.nl
ISSN: 1389-348X

Cedin

Tsjil is fergees oan te freegjen fia www.taalplan.frl/oanmelde. It tydskrift wurdt fiif kear yn it jier as klassepakket útjûn. De digitale ferzy en de byhearrende lesbrief by elk nûmer is te finen op www.cedinsonderwijs.nl/tsjil

De redaksje fan Tsjil hat besocht om fêst te stellen wêr't byldmateriaal weikomt om de fereaske tastimming foar publikaasje te krijen. Elk dy't lykwols tinkt rjochten te hawwen, kin kontakt opnimme mei tsjil@cedin.nl.

Wy ynvestearje mei Taalplan Frysk yn de kwaliteit fan Frysk ûnderwiis op alle skoallen en alle ûnderwiisnivo's. Taalplan Frysk 2030 is in gearwurking fan Afûk, Cedin, Fers, Keunstwurk, NHL Stenden, Omrop Fryslân, Semko, SFBO en de provinsje Fryslân. www.taalplan.frl

Frysk, foar no en letter

Wolsto boartsje?

Nei skoaltiid of op in frije dei eefkes ôfprate om te boartsjen? Der is yn 2024 wer in hiel soad nij boartersguod útkommen. Sa steane ûnder oare de kaartspultsjes Forest Suffle en Drakenherders yn 2024 yn de list fan Speelgoed van het jaar. Dat jildt ek foar it boerdspul Intarsia en de smartgames Break-out en IQ Gears.

Troch te boartsjen learst in hiel soad. Bern fan 9 oant 12 jier wolle graach harren kreativiteit brûke en problemen oplosse. Dy feardichheden kinst goed traine mei Lego, robots en elektroanikasets. Sosjale feardichheden binne fansels ek hiel belangryk en dan binne boerdspultsjes en in rollespul mei poppen, playmobil of aksjefiguere in goed idee. Foar de keunstners ûnder jim is der machtich boartersguod om mei te nifeljen (knutselen) of om muzyk mei te meitsjen. Wolsto dyn strategysk tinken en kritysk ynsjoch traine? Kies dan bygelyks foar Frysk damje, skake, in kaartspul of in digitale game. Bûten boartsje is fansels altyd in goed idee om lekker aktyf en sûn te bliuwen.

Hawwe jim trouwens noch in sjoelbak stean? Dan is it ek aardich om dit âld-Hollânske spul mei in Fryske namme wer ris te dwaan. It sjoelen waard om 1600 hinne foar it earst spile. Moatst besykje de tritich houten skiven troch de poartsjes fan de sjoelbak te skowen. Dêrmei kinst ien, twa, trije of fjouwer punten helje. Hast yn elk fak ien skiif, dan hast tweintich punten. Hast yn elk fak twa skiven, dan hast fjirtich punten, en sa fierder. Ik kin dy fertelle dat in sjoelwedstriid best wol spannend wêze kin.

In soad lês- en boarterswille!
Groetnis,

Tjitske



Boartsje = leare²

Hast nei skoaltiid echt neat te dwaan? Gjin noed! Ast dy ferfeelst, kinst kreatyf neitinke oer watst allegear hast en watst dêrmei kinst. Miskien krijst dan wol in hiel orizjineel idee, wat dan wer goed is foar dyn selsbetrouwen. Silst nifelje mei materialen dy't dêr eins net foar bedoeld binne? Makkest muzyk mei guod út de keuken? Betinkst in nij spultsje of ûntdekt in nij paad yn dyn doarp of wyk? Dochst wat foar in oar dy't it nedich hat? Fan ferfeling begjinst fansels te boartsjen en learst in hiel soad sûnder datst dat yn 'e gaten hast.

Hoe boartesto it leafst?

Boartsje = leare²



Skake



Ale-Jan is net sa'n sporter.
Hy sit leaver op 'e stoel.
Hat in hekel oan bewegen.
Inkeld skake fynt er cool.

Wurch dat wol er eins net wurde.
"Sporte, dat is neat foar my.
Ik bin leaver in pear oerkes
dwaande mei in skaakpartij."

Middeis draaft er fluch út skoalle.
As in spear nei pake Sjoerd.
Beppe dy hat tee en koekjes,
pake sit al by it boerd.

En op woansdei fytst ús Ale
nei syn klup yn Ljouwert ta.
It is 15 kilometer,
mar dat is no ien kear sa.

Sneons sit Ale oan de rimen,
roeit nei buorman oer de feart.
Dy kin ek geweldich skake,
der wurdt sa in protte leard.

Drave, fleane, fytse, roeie,
elke dei dan is it raak.
Om mar op 'e tiid te kommen,
foar in rêstich potsje skaak.



In ekstra bûssintsje



Ik bin liik! Dy nije game is fierstente djoer makke. Dy kin ik net betelje. Mar ik MOAT him ha! Heit wol my gjin ekstra bûsjild jaan sadat ik de game no keapje kin. Hy seit dat ik tefolle op myn telefoan sit en dat ik mear nei bûten moat. Frisse noas helje of sokssawat. Us hûn útlitte! Mar ik sit net iens op myn telefoan! Dy telefoan ha ik yn 'e hannen! Hy hat fêst in bril nedich. En wit hy wol hoefolle hûnen der net op tiid útlitten wurde om't de baaskes oan it wurk binne? Ah! Idee!

Ik kin in hûne-útlittsjinst begjinne foar de buert. Dan lit ik dy earme, lytse hûntsjes út en lit ik de baaskes dêr kreas foar betelje. Genôch hûntsjes op 'e buert. Dat moat slagje. En dan fansels trije tagelyk oan net te tsjokke lyntsjes. Read, wyt en blau. De kleuren fan ús flagge! Mar wat no as de hûntsjes trochinoar rinne? Dan rekket alles yn 'e knoop...

Ah! Ik wit it! Ik sil in hûnetrainingssintrum opsette foar de buerthûntsjes. Dan lear ik de hûntsjes op kommando om inoar hinne rinne en oer inoar hinne springe. Dan lit ik se de rimen flechtsje yn stee fan yn 'e knoop meitsje! Ja! dat sil ik dwaan! En dan ferkeapje ik dy frissele rimen op myn eigen webshop! Dan kinne grutte hûnen grutsk oan in tsjokke rym yn de kleuren fan ús flagge kuierje. Underwilens kin ik ryk wurde, letter it bedriuw opkeapje dat dy djoere games makket en in nije bril foar ús heit keapje. Kin er sjen hoe goed at ik dwaande bin!

'Woef'

Huh? 'woef'? Wat, 'woef'? Hear ik ús Beike?

Wat is dit no? Haw ik lein te sliepen? Wie dit allinne mar in dream? Mar wol in goeie dream!

'Heit! Ik sil Beike en de hûnen út de buert útlitte hear!'

Heit snapt der neat fan... Hy sjocht nuver nei my. Dochs in nije bril nedich. No dy komt der! En dy game ek! Gjinn tiid mear te ferliezen. Ik sil hûntsjes útlitte!



Keunstrydstalint

Aaliyah Naceri

Aaliyah Naceri (10) waard berne yn Parys en ferhuze flak foar har fjirde jierdei nei Nederlân. Doe't se seis jier âld wie, ûntduts se it en krige sy in passy foar keunstriden. 'Ik fûn dûnsjen en reedriden hiel leuk, mar ik siet op turnjen. Ik hie in filmke sjoen fan keunstriden en doe woe ik dat hiel graach besykje. Earst fûn ik it hiel kâld op it iis, mar ik fûn it ek fuort hiel leuk.' No, fjouwer jier letter, kin se har gjin libben sûnder redens mear yntinke.

Aaliyah traint fiif dagen yn 'e wike, sawat tolve oeren yn totaal. Neist de reedrydtrainingen hat se ek dûnsles en docht se krêfttraining en spinnertraining, in oefening dêr't se draaitraining mei simulearret. 'Je moatte hiel hurd oefenje foardat dat wat slagget. En mei sprongen moatte je goed de loft yn komme om de draaien te meitsjen.' Se genietet derfan as in beweging nei in soad oefenjen goed giet. 'Ik fyn it foaral hiel leuk om hurd te trainen foar sprongen en dat it my dan slagget. Ik kin no al dûbelde sprongen.'

Yn de simmer, as Thialf ticht is, bliuwt Aaliyah aktyf. Se traint yn Alkmaar en Hoorn en giet nei ynternasjonale trainingskampen. 'Ik haw al yn België en Dútslân west en wol dit jier nei in trainingskamp yn Frankryk.' Ien fan har favorite jierlikse eveneminten is it kamp yn Willingen, Dútslân. 'We leare dêr in soad nije dingen. We gienen ek te rodeljen mei alle fammen, dat wie grappich.' Foar wedstriden yn de KNSB-mini-kategory reizget Aaliyah troch in hiele lân. Se riedt har soarchfâldich ta. 'We moatte der oardel oere yn it foar wêze. Dan dogge we in warming-up, lûke in jurkje oan, dogge make-up op en meitsje ús hier moai.' By har kûr kombinearret se sprongen, pirûettes en sierlike bewegingen, altyd yn in opfallend jurkje of

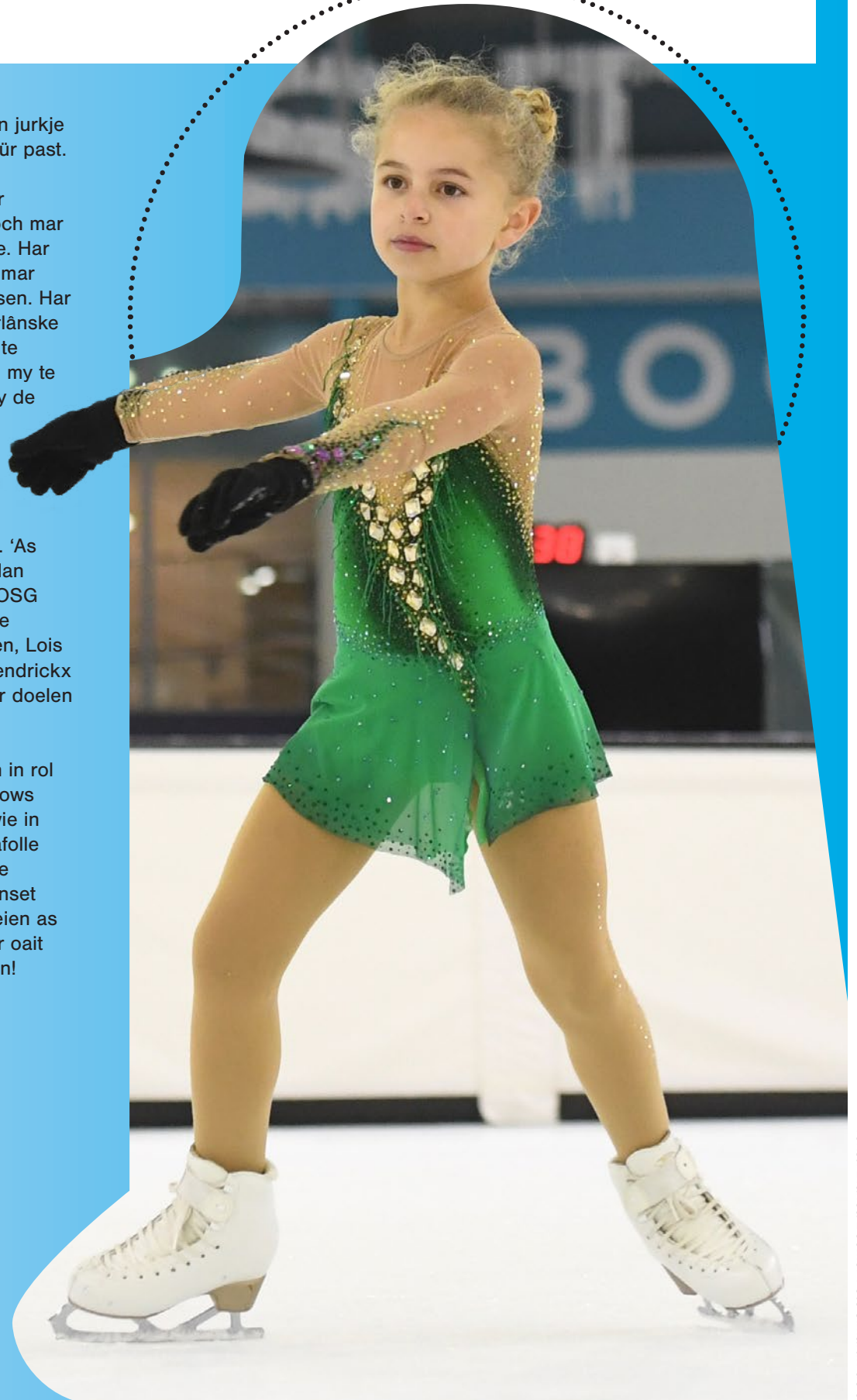


mei in dream

catsuit fol diamantsjes. 'Je sykje in jurkje dat in bytsje by de muzyk fan je kûr past. Dat falt dan op ast op it iis stiest.' Thús wurdt Aaliyah stipe troch har famylje. Har jongste suske, dat noch mar trije jier is, wol letter ek keunstride. Har oare suske hat de sport besocht, mar rjochtet har no op follybal en boksen. Har âlden, in Frânske heit en in Nederlânske mem, binne der altyd om har oan te moedigjen. 'Se fine it hiel leuk om my te sjen keunstriden en binne altyd by de wedstriden.'

Aaliyah sit yn groep 7 op basisskoalle De Buitenkans op It Hearrenfean. Foar de takomst hat se al dúdlike plannen. 'As ik nei it fuortset ûnderwiis gean, dan wol ik nei in topsportklasse op it OSG Sevenwolden. Ik wol graach nei de Olympyske Spelen!' Har foarbylden, Lois Libregts, Niki Worries en Loena Hendrickx (út België), ynspirearje har om har doelen neistribjen te bliuwen.

Njonken it keunstriden hie Aaliyah in rol yn de musical De Tocht. By de shows mocht se in stikje keunstride. 'It wie in hiele leuke ûnderfining om foar safolle minsken op it iis te stean en mei te dwaan oan de musical.' Mei har ynset en entûsjasme bliuwt Aaliyah groeien as keunstrydster. Miskien sjochst har oait skitterjen op de Olympyske Spelen!

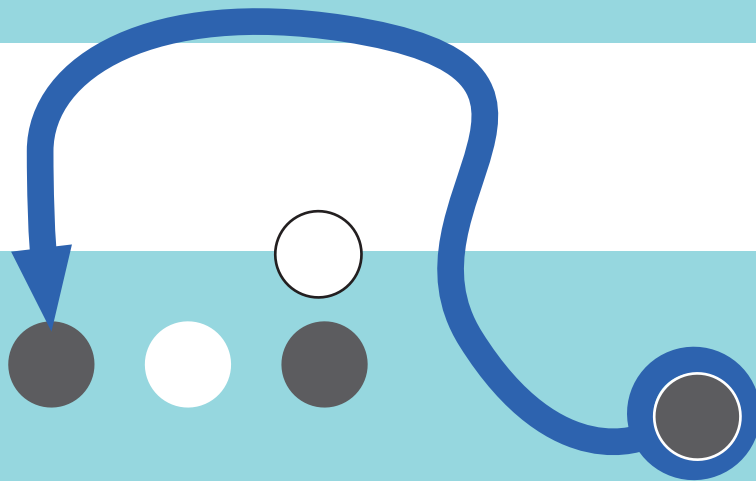


Oer alles!

It is freedtemiddei. Oege hat gjin sin om nei hûs. Se hawwe dizze wike de Fryske wike op skoalle hân en heit sei dat er it thús oer alles hawwe wol! As Oege de wenkeamer binnen stapt, sjocht hy it damboerd op 'e itenstafel lizzen. Heit sit oan de oare kant fan 'e tafel. 'Kom jong, dan sille we it oer Oer alles hawwe!' Heit glimket. Oege suchtet en sil fan wâl stekke, mar heit ûnderbrekt him. 'Nee Oer alles is in spultsje, it is Frysk damjen. Dat giet krekt in bytsje oars as gewoan damjen.' Oege fleuret op as heit it spul útleit.



Wolst mear lêze oer Frysk damjen? Sjoch dan op www.friesdammen.nl



Frysk damjen bestiet al sûnt de 18de iuw. En yn de 19de iuw waard der yn Fryslân allinnich mar Frysk damme. Yn oare lannen bestiet dy foarm fan damjen ek. Yn 1932 waard it bûn Dambord Fries Spel oprjochte en dat bestiet no noch. En sûnt 2009 is der it Grutmastertoernoai: de Fryslân Open.

Krekt as by gewoan damjen hast in boerd mei 50 swarte en 50 wite fjilden. En 20 wite en 20 swarte houtjes. It boerd moat sa lizze dat der in swart fjild linksûnder is. Alle stikken moatte hieltyd op de swarte fjilden stean. Wyt begjint. Meist eltse beurt mei ien houtje ien stap skean foarút. Ast ien oanrekke, moatst dy ek ferskowe.

Kinst in oar slaan, dan moatst skean oer it houtje fan dyn tsjinstanner springe, dat kin allinnich as it fjild dêrefter frij is. Slaan is ferplichte. Dêrnei moatst it stik datst slein hast fan it boerd ôfpakke. In mearslach, dus asto sprongen oer meardere houtjes fan de oar meitsje

kinst, hat foarrang oer in inkeldslach. Ast mei in stik de oare kant hellest, komt der in houtje boppe-op en dat hjit dan in wolf. En in wolf mei safolle fjilden skean foar-of efterút ast mar wolst. Ast mei in wolf slaan wolst, moat it fjild efter it houtje datst slaan wolst, likegoed frij wêze. Hast wûn as de tsjinstanner gjin stikken mear hat of fêst stiet.

By it Frysk damjen giet it noch in bytsje oars. Meist yn alle rjochtingen slaan, dus skean foarút en efterút, mar ek rjochtút, rjocht efterút, links of rjochts. Yn it earst hjitte Frysk damjen dan ek 'oer alles' en gewoan damje 'oer hoeks'. De wolven meie by Frysk damjen ek alle kanten op slaan. Dus moatst ekstra goed oplette. Wolst it ris besykje?"

Leuk, in spultsje mei heit! It is wol wat dreech yn it begjin, mar al rillegau wint Oege hieltyd faker fan heit. 'Bist my ek Oer alles de baas hê fint', knypeaget heit.



Piter I smiet in stien

'Hat elk syn sneakers oan?' ropt gimmeestykmeester Piter boppe it lawaai út. 'Dan graach kalm nei bûten. Snaffeltsjes ticht, want groep 5 en 6 is mei in diktee dwaande.'

'Meie wy alfêst foarút drave nei de sporthal?' ropt Tsead. Mar meester Piter skodhollet. 'Dêr wurdt hjoed in nije flier lein. Wy hâlde ús les op it skoalplein. En wy brûke dit!' Hy stekt in bondel read tou omheech.

'Leuk!' ropt Tsead. 'Yndiaantsje boartsje. Jou dat tou mar oan my, meester, dan byn ik wol wat ferfelende famkes yn it fytsehok fêst.'

'Do dochst dyn bêst mar,' seit Lize út 'e hichte. 'Ik sit op karate. Ast ien finger nei my útstekst...'

'Hantsjes thús,' seit meester. Ienkear op it plein makket er it tou los en hy freget: 'Wa fan jim hat wolris toudûnse?' Lize stekt de finger op. 'Mei de karatetrening, meester. Mar dat wie mei in lyts tou.'

In grut tou is folle leuker,' seit meester. 'Dan kinne jim allegear meidwaan. Ik haw twa frijwilligers nedich.'

Tsead en Jesse, gek op oandacht, stekke joeljend de earms omheech.

'Moai,' seit meester. 'Jim meie draaie. Net te hurd en net te stadich graach. Gean mar in meter of trije útinoar stean.'

De jonges ha de slach sa te pakken.

'Goed wurk, mannen,' seit meester. En dan tsjin de hiele groep 8: 'Eachjes iepen. Ik doch it ien kear foar!' Hy wachtet oant it draaiende tou oan de oare kant is en springt dan yn 'e bôge. Mei in tuskenhupke wipt er hieltyd linich omheech as it tou ûnder syn skuon delgiselet. De bern krije der sin oan om it ek te besykjen. Sels as Tsead en Jesse flugger begjinne te draaien, makket dat gjin yndruk op meester. Nei noch wat flotte hupkes wipt er soepel de bôge wer út.

'No allegear yn 'e rige,' seit er. 'Spring de bôge yn, hip trije kear op en del, en dan oan de oare kant de bôge wer út. Ast it tou rekkest, bist ôf en moatst draaie. Mar meitsje dy dêr net drok om. Wurdst sa wer ôflost troch in oar.'

De bern steane flot yn de rige. In pear giet it toudûnsjen goed ôf. Sinne sit op ballet, dy is sa fluch as wetter. Der binne ek guon dy't behoarlik faak draaie moatte. Mar dat fine se net slim, want dan kinst ek moai wat útrêste.

Se springe wol in healoere troch. Mei syn twaen yn 'e bôge kin ek. Of ynspringe as it tou de oare kant útdraait. Hollen wurde reader, jaskes útlutsen, truien oer it stek smiten.

Meester Piter sjocht tefreden ta hoe fanatyk oft elk yn beweging is. En ynienen begjint er in ferske te sjongen. Net al te suver, want in gim-meester kin fansels net alles. 'Karel I, brak zijn been. Karel II, sprong over zee, Karel III, brak zijn knie.'





Hy leit út datst mei sa'n ferske it toudûnsjen noch moaier makkest troch de bewegings út te byldzjen. En dêr geane de bern wer, achterinoar de bôge yn, wylst se om it lûdst it ferske fan Karel I âlje, en hinkel-, spring- en drinkbewegings meitsje.

As se nei in oere wer pûstend de skoalle ynrinne, freget Tsead: 'Hoe kom ik oan sa'n springtou, meester? Ik wol sels nei skoaltiid wolris mei in groepke oefenje.'

'Kinst sok tou gewoan oan de meter keapje yn de doch-it-sels-winkel,' antwurdet meester. 'It is stevich, plestik linekoard. Fiif meter. Knoop op beide úteinen en klear is it.' Lize komt neist harren rinnen. 'Binne der ek Fryske ferskes om by toudûnsjen te sjongen?' freget se.

Meester lûkt oan de skouders. 'As dy der al binne, ken ik se net.'

'Miskien kinne wy wol sels ien betinke,' seit Lize. 'Sa'n ferske oer Karel I, mar dan yn it Frysk.'

'Sil ik helpe?' freget Tsead. 'Ik meitsje wol faker rymkes. Der sjit my fuort al in lollich idee yn it sin.'

Meester Piter knikt tefreden. 'Ik bin benijd wat Karel yn it Frysk útheeft. As wy wer toudûnsje, kinne jim it ús leare.'

Tsead glimket geheimsinnich. 'Ik tink dat ús Fryske ferske in oare held kriget, meester!'

Toudûnsersferske oer meester Piter

(fansels kinst hjir de namme fan dyn eigen juf of meester ynfolje)

Piter I smiet in stien (ien kear smytbeweging meitsje)

Piter II knikte fan ja (twa kear holle op en del bewege)

Piter III woe neat lije (trije kear finger strang op en del dwaan)

Piter IV iet in board hjouwer (fjouwer kear in leppel nei de mûle bringe)

Piter V hie pine yn't liif (fiif kear oer dyn bûk aaie)

Piter VI gong op reis (earms op en del as ien dy't stevich trochrint)

Piter VII swom nei 't Amelân (sân kear in swimbeweging mei de hannen meitsje)

Piter VIII stie op wacht (acht kear saluearje mei de rjochterhân nei de sliep)

Piter IX bakte in brogge (njoggen kear mei de hannen daai knetsje)

Piter X wiisde syn soan oan, dat waard Piter I (in bern oanwize dat it springen oernimme mei)



Wisto dat 60 prosint fan de bern in sport docht? Gelokkich mar, want bewege is hartstikke goed foar dy. Swimme, fuotbalje en gym binne de populêrste sporten ûnder bern. Mar ek dûnsje en judo wurde in soad dien. Tsjil lûkt diskear de sportklean oan en dûkt yn de wrâld fan sporte en bewege!



1 Tsjil Tsjekt

Yn de nijste Tsjil Tsjekt oer 'dyn sport' gean wy efkes lekker yn beweging! Wy nimme in dûk yn de skiednis fan it sporten. Want wêrom hâlde in soad minsken sa fan sport en kompetysje? Hoe binne

de populêre sporten ûntstien? En watfoar sporten en spultsjes binne by bern yn oare lannen in hit?

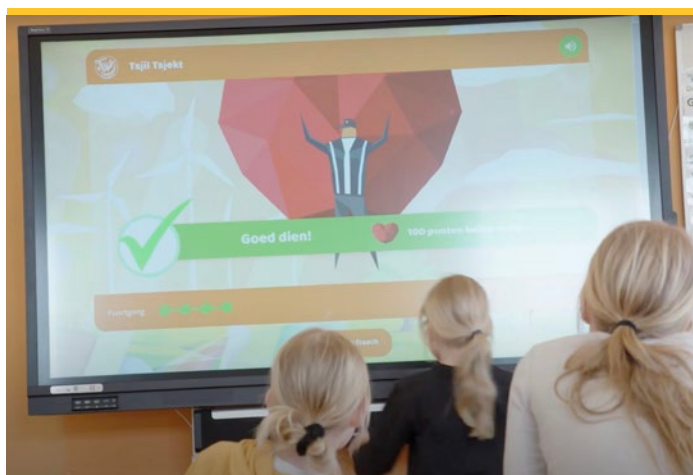
De wite switbân mar om 'e holle en fertsjinje nije pompys foar in moai plakje op ús eigen Tsjil Tsjekt skoareboerd!



2 Nije pompys

Leuk dy nije pompys, mar wat kinst der eins mei? No dat sit sa. De skoalle dy't dit skoaljier de measte pompys skoart, wurdt de Tsjilste klasse fan it jier en krijt in bysûndere priis; it Tsjilste skoalreisje fan it jier! In feestlike dei nei in hiele bysûndere bestimming en aktiviteit, mar dat ferklappe wy fansels pas yn de bus.

Dus binne jim aventoerlik ynsteld en wolle jim kâns meitsje op in gehiel fersoarge dei om nea wer te ferjitten? Doch dan goed jim bêst mei Tsjil Tsjekt en wa wit hâlde jim ein juny de Tsjilste klasse fan it jier award omheech!



3 Us nije presintator Tjits

Sûnt in pear moanne is Tjits net allinne te sjen yn har eigen flochs, mar ek as nije presintator fan Tsjil International en Spul (Spul? Jawis, lêst dêrfoar hjirûnder fierder). In goed momint om Tjits it himd fan it liif te freegjen.



Hasto in fraach foar Tjits? Lit dyn fraach achter ûnder ien fan Tjits har lêste fideo's op it YouTube-kanaal fan Tsjil. Yn it folgjende Tsjil magazine fynst de antwurden.



4 In nij spul



LAURA vs WILLEM

Net allinne jim gean mei-inoar de striid oan binnen Tsjil Tsjekt, ek ús presintatoaren dogge dat. Sy dogge dat mei it nije Spul. Yn Spul nimme Laura en Willem it hieltyd tsjininoar op mei ferskillende útdagings.

Wa leit it fluchst in hobbyhorse parkoers ôf? En wa brocht yn de foarige Tsjil Tsjekt ek alwer it fluchst de boadskippen nei de boppeste ferdjipping fan in flat en fleach dus de 264 treden op? Wa't úteinlik de measte punten binnen helle, giet mei de trofee nei hûs.



5 De Fryske Top 100

Foar de simmer stiene der acht skoallen yn de finale fan SjONG junior. De Sint Radbodus út Dronryp is de winner wurden mei it ferske Bûsjild. Jimme hawwe massaal oan it stimmen west want sy hawwe dit jier plak 38 yn de Fryske top 100 helle! Wolst it nûmer Bûsjild nochris hearre, tsjek dan de klip op YouTube.

40	▲ De woanark (woanskip)
48	Anneke Douma
39	▲ Lit jim gean, Friezen
63	Gurbe Douwstra
38	● Bûsjild
	- Sint Radbodus Dronryp
37	● Mestereen
	- Sjoerd Gjalt de Vries
36	▲ Strjiltizzer
37	De Doelleazen ft. Bricquebec

35	▼ Bbq mei de buorfrou
31	Stoffik Omskot
34	▼ De Herder en de Wetterhûn
27	De Hûnekop en Strawelte
33	● Bingojûn
	- Fegebart
32	▼ Alderwetske Wâldpyk
23	De Hûnekop
31	● Ik kin it oan
	- Swa't & Co

Fryske top

De nûmers 40 o/m 31

Omrop Fryslân

Boartsje, bewege en sporte is hiel âld

In nij jier is fan start gien. Wa hat goede foarnimmens? Mear bûten boartsje, mear bewege en mear sporte?

De measte bern en folwoeksenen fine it fijn om aktyf te wêzen. Sa binne yn it ferline allerhanne spultsjes en sporten betocht. Foar jimme hjir dus yn dizze Tsjil in stik as wat websites mei plaatsjes en ynformaasje oer de populêrste tradisjonele sporten yn Fryslân en Nederlân.



Aldes filmkes

Mar ris even sjen yn it Frysk Film & Audio Argyf. Sjoch hoe't sport en spul der yn de tiid fan pake en beppe en oerpake en oerbeppe útseagen. De filmkes binne grif nijsgjirrich, mar ek somtiden ek hiel grappich om te sjen. Surf mar gau nei 't Frysk Film & Audio Argyf!



Lytse Ilstiid en winterwille

Sa yn jannewaris hoopje in soad minsken dat der moai winterwaar komt. De lêste jierren hawwe der hast gjin echte winters west. Hiel oars wie dat yn de fyftjinde oant mei de njoggentjinde iuw. Doe wiene der in soad strange winters dy't echt hiel kâld wiene. Dizze perioade wurdt dan ek wol Lytse Ilstiid neamd. Minsken hiene it bytiden glûpende kâld, mar se koene ek genietsje fan 't winterwaar. Hearlik op 't iis. Skilders yn dy tiid makken moaie skilderijen mei winterlânskippen en fan minsken dy't boartsje op 't iis. Op de yllustraasje sjochst ien fan dy skilderijen. It is om 1642 hinne makke troch de skilder Aert van der Neer.



Keatsmuseum

As de maitiid komt, kinst wer makliker bûten sporte, sa as keatse. Wa't it wurd keatsen heart, tinkt faak oan de PC yn Frjentsjer. Mar keatse is folle mear: keatse is in iuwenâlde sport. Populêr yn Fryslân, mar der waard en wurdt ek noch keatst yn oare lannen. Bygelyks België, Frankryk, Spanje en Italië. It spul is mooglik yn Frankryk ûntstien. Oer it Fryske keatsen kinst fan alles fine yn it Keatsmuseum yn Frjentsjer. Neffens it museum binne se it âldste sportmuseum fan Nederlân!



Het Museum Plan Je Bezoek Arrangementen Activiteiten Keatshistorie Over Ons

Over het keatsmuseum

© 2019 Het Keatsmuseum



Abe Lenstra: ien fan de ferneamdste Nederlânske fuotballers

Witsto dat de earste hiel ferneamde Nederlânske fuotbalspiler in Fries wie? Syn namme is Abe Lenstra. Lenstra libbe fan 1920 oant 1985. Tusken 1936 en 1963 spile Lenstra 673 wedstriden en makke hy 651 goals. Hy spile yn totaal 19 seizoenen foar SC Heerenveen. Net frjemd dat se it grutte fuotbalstadion op it Hearrenfean it Abe Lenstra-stadion neamd ha.



Foar it lêste sportnijs: Omrop Fryslân

Fuotbaljen, SC Cambuur, SC Hearrenfean, keatse, kuorbal, follybal, reedriden, shorttrack, maraton-reedriden, bekende sporters... Sportnijs komt wiidweidich yn byld op de website fan Omrop Fryslân. En witte jim noch fan foarich jier? Doe kaam 'scoute mei Berend' op tv. Kinst de searje werom sjen op tsjil.omropfryslan.nl.



Fitamine D3

Genôch bewege is belangryk mar goed ite en drinke ek. Foaral ek yn de winter. Yn de donkere wintermoannen krijst meastal net genôch fitamine D3. It ljocht fan de sinne soarget dat dyn liif fitamine D3 oanmakket. Minsken dy't in soad yn 'e hûs sitte kinne in tekoart oan dy fitamine krije. D3 soarget foar in sterk skelet en goede toskten. Ek spilet it in rol yn dyn ymmúnstysteem. Dat moat dy beskermje tsjin sykten, sa as gryp. No kinst D3 ek mei iten krije bygelyks mei fisk, fleis en suvel. Mar it kin gjin kwea om wat ekstra D3 by te slikken.



En no sels nei bûten!

Sport fan oaren is aardich. Mar ferjit dysels net. Hast no eins net genôch websites besjoen? It is de heechste tiid om lekker bûten te wêzen. Gean mar gau nei bûten om te boartsjen, te rinnen, te draven, te fuotbaljen, te fytsen, te dûnsjen of te reedriden as it friest ... Tsjil winsket dy in soad wille en moai sportwaar ta!





Ingmar fljocht oer it iis

Ingmar Carpenter (13) út Ljouwert hat in passy foar shorttrack. Mei in heit en mem dy't beide reedriders wiene, wol hy syn eigen paad op it iis fine. Dit seizoen mikt Ingmar op in poadiumplak by ynternasjonale Star Class-wedstriden.

Ingmar stiet al fan jongs ôf oan stiet er op it iis. 'Ik ben begonnen met schaatsen toen ik vier jaar oud was, maar eigenlijk ben ik mijn hele leven al op en rond de ijsbaan te vinden.' Reedride sit yn syn bloed. Syn mem, Ingeborg Kemper, wie langebaanreedrider. Syn heit, de Amerikaan Kip Carpenter, die oan shorttrack en langebaan.

Shorttrackpassy

Hoewol't syn heit en mem harren suksessen op de langebaan behellen, keas Ingmar bewust foar shorttrack: 'Ik vind het leuker om tegen andere schaatsers te racen dan tegen de klok.' Foaral de taktyk by shorttrack fynt er moai. 'De strategie maakt het spannend. Je moet niet alleen snel zijn, maar ook slim. Het draait om inhalen, goed positioneren en weten wanneer je moet versnellen.' Hy genietet derfan om op it iis tûker as oaren te wêzen.

Oanwizingen fan heit

Hy hat in soad respekt foar de kennis fan syn heit, dy't faak lâns de baan stiet en oanwizingen jout. 'Mijn vader weet veel over schaatsen, zowel van shorttrack als langebaan. Wat hij zegt, klopt gewoon. Als ik probeer te verbeteren op basis van zijn feedback, merk ik snel vooruitgang.' Neist syn heit hat Ingmar ek betûfte coaches en hy traint mei riders fan heech nivo. 'Ik heb geluk dat ik in een programma zit met goede begeleiding.'

Dit seizoen krijt Ingmar de kâns om mei te dwaan oan ynternasjonale jeugdwedstriden, sa as de Star Class-kompetsje. 'Ik ben benieuwd hoe ik het ga doen tegen kinderen uit andere landen. Ik voel me sneller dan vorig seizoen,' glimket er. Syn doel foar dit reedrydseizoen is helder: in poadiumplak bemachtigje by de Star Class.

Wa wit sjogge wy him oait op de Olympyske Spelen, mar foar no rjochtet Ingmar him op syn folgjende race...

Olympische Spelen as doel

Ingmar wol foaral syn eigen paad folgje. 'Ik hoef niet per se in de voetsporen van mijn vader te treden. Ik wil mijn eigen stappen maken. Uiteindelijk wil ik een gouden medaille op de Olympische Spelen winnen,' seit er wisberet. Hy traint dan ek seis dagen yn 'e wike. 'In de winter ben ik vooral op het ijs te vinden, maar in de zomer doe ik lange fietstochten en veel droogtraining.'



Lytse pinksterblom

Ast goed sjochst, kinst no yn de tún tusken de tegels op de stoepe of lâns bermen en boskrânen de lytse - of boskfjildkers fine. De 'veldkers' hjit yn it Frysk eins de lytse pinksterblom of boskpinksterblom. De lytse pinksterblom is de hiele winter grien.

Eins is dit pinksterblomke in fergetten griente dat minsken yn eardere tiden yn de winter en yn de betide maitiid harren fitaminen joech. Hy hat nammentlik in soad fitamine C. Se ieten it as raukost tsjin skuorbúk. Der sit ek in soad blêdgrien yn. Dat hat it in goede wurking op it bloed en kin helpe om ûntstekkingen tsjin te gean.

De lytse pinksterblom is hartstikke lekker, kinst der in hiel soad mei dwaan. Hy smakket wat nei tûnkers, radys, rukola en tagelyk in bytsje nutich, lekker pittich. Kinst him brûke yn salades, op in broadsje mei tsiis of tomaten, troch de krûdebûter en troch it sop. Ek kinst der in lekkere tee fan sette. De lytse pinksterblom in ferburgen skat fol fitamine C en ek noch lekker. Kinst de pinksterblom rispje fan desimber oant maart. Fan maart ôf bloeit er en dan

kinst him better net mear rispje. De lytse pinksterblom hat lytse wite blomkes.

De lytse pinksterblom heart by de krûsblomkes. It is ek mar in lyts plantsje. It wurd kers, yn 'veldkers', stamt ôf fan it âld Germaanske wurd krasjo en betsjut iten. Dus it wie al betiid bekend dat fjildkers lekker en sûn is. De namme kardamine komt fan it Grykske wurd kardamon, dat is in plant út de gemberfamylje. Fjildkers oftewol de lytse pinksterblom hat deselde pittige smaak.

Wat ek hiel moai is, is dat de lytse pinksterblom ferskate soarten ynsekten oanlûkt dy't har fiede mei de nektar en it stomoal fan de lytse wite blomkes. Sawol wylde bijen as de akkerhommel as it sitroenflinterke en it oranjetipke fine de nektar lekker.



Giesto ek op syk nei de lytse- of boskpinksterblom yn jim tún of rûn it skoalplein?

Lytse Gysbert Japicxpriis 2025



It is wer safier! Alle skoalbern út de groepen 7 en 8 fan it basisûnderwiis yn Fryslân kinne wer meidwaan oan de wedstriid Lytse Gysbert Japicxpriis, dé priis foar it bêste Fryske gedicht! De priis wurdt yn oktober útrikt op itselde stuit as de provinsjale 'grutte' Gysbert Japicxpriis, de heechste literêre ûnderskieding yn Fryslân!

Wa wie no Gysbert Japicx?

Gysbert Japicx (1603-1666) wie in Frysk skriuwer en dichter. Hy skreau syn gedichten yn in tiid dat it Frysk hielendal gjin skriuwtaal wie. Hy moast leare syn eigen taal te skriuwen, dat wie noch net sa maklik. Ek no binne der in protte bern dy't wol Frysk prate, mar it miskien wol dreech fine om in Frysk gedicht te skriuwen.

Hoe makkest in Frysk gedicht?

Om dêr by te helpen is der in hiele nije lesbrief 'Frysk dichtsjen' ûntwikkele, dy stiet online! By de lesbrief binne te gekke filmkes makke, dy't it dichtsjen foar elkenien leuk meitsje!

Workshop

Neist it online lesprogramma is it ek mooglik dat der in workshop 'Frysk dichtsjen' op skoalle jûn wurdt. Edukaasjemeiwurkers komme dan del om mei de bern gedichten te meitsjen.

Wat kinst eins winne?

Ut alle ynstjoerde gedichten sille alve bern en harren gedichten in nominaasje krije foar de priis. In spesjale sjuery sil bekend meitsje wa fan dizze alve bern úteinlik de priis win! De winner fan de Lytse Gysbert Japicxpriis 2025 kriget in oarkonde en de fûl begearde Gouden Fear! De winner mei ek syn of har namme op in spesjaal boerd sette yn it Gysbert Japicxhûs, dat is it bertehûs fan Gysbert yn Boalsert!

Sjuery

De sjuery fan de Lytse Gysbert Japicxpriis bestiet út Tialda Hogeveen (Berneboeke-ambassadeur fan Fryslân), Gertrud Palstra (Adviseur Meartaligens en Fryk by FERS en wurket foar de Fryske biblioteken) en Wybo Smids (Frysk akteur en muzikant).

Hoe kinst meidwaan?

Skoallen, mar ek bern yndividueel út groep 7 of 8 kinne gedichten ynstjoere o/m 20 juny 2025 nei info@tresoar.nl. Mear ynformaasje oer de wedstriid is te finen op www.tresoar.nl/lytse-gysbert.

Ik gean fuort

Ik gean fuort.

Ik wol nét, mar ik moat.

Ik gean nei in nij begjin.

Ik wol nét, en ik ha gjin sin.

Ik mis dan myn freon.

En it boartsjen op sneon.

Sitte yn 'e greiden.

Yn it Fryske lân,

ús moaie bân.

Swimme yn 'e feart.

De dingen dy't ik him *ha swearde*,

tegearre, tegearre mei my.

Mar no is it foarby.

Ik gean fuort.

Ik wol net, mar ik moat.

Dit it winnende gedicht fan 2023 troch Sytze de Haas fan Regioskoalle De Greidefûgel út Baard

Puzelside

Dizze kear in trochstreekpuzel dy't mei boartsjen en bewegen te krijen hat. De letters dy't oerbliuwe, foarmje in wurd. Kinste de puzel oplosse? Skriuw dat wurd yn in e-mail en stjoer dy foar **3 febrewaris** nei **tsjil@cedin.nl**. Skriuw dúdlik dyn namme, groep en skoallen yn it e-mailtsje.

Trochstreekpuzel

S	S	F	J	I	L	D	R	E	E	D	R	I	D	E
B	P	P	K	F	E	W	E	D	S	T	R	I	I	D
R	O	I	U	N	S	B	L	I	K	S	P	U	I	T
T	R	L	L	L	I	G	Y	M	N	A	S	T	Y	K
S	T	I	J	E	T	K	B	E	W	E	G	I	N	G
J	D	E	B	E	R	S	K	T	I	K	S	P	U	L
I	B	O	A	R	T	S	J	E	W	I	N	N	E	R
N	F	E	R	L	I	E	Z	E	R	A	K	T	Y	F
S	N	I	E	B	A	L	G	E	F	J	O	C	H	T
T	B	M	E	I	-	I	N	O	A	R	E	O	A	R
A	I	B	T	S	S	K	O	A	L	P	L	E	I	N
N	N	Û	J	S	T	U	O	L	L	E	D	Û	N	S
N	N	T	E	K	O	E	K	E	H	A	P	P	E	N
E	E	E	P	E	R	K	H	I	N	K	E	L	J	E
R	N	N	S	P	I	K	E	R	P	O	E	P	E	N

- | | | |
|-----------|-----------------|--------------|
| Aktyf | Gymnastyk | Spilers |
| Beweging | Knikkerje | Sport |
| Binnen | Koekehappen | Spultsje |
| Blikspuit | Mei-Inoar | Stuolledûns |
| Boartsje | Perkhinkelje | Tikspul |
| Bolje | Reedride | Tsjinstanner |
| Bûten | Skoalplein | Wedstriid |
| Ferliezer | Sniebalgefjocht | Winner |
| Fjild | Spikerpoepen | |

De priiswinner fan de lêste puzel is **Anaïs van der Kloet** út **groep 7** fan **OBS de Balkwar** út Koatstertille. Anaïs fynt Tsjil in hiel leuk tydskrift. Dat hearre wy graach Anaïs!

De oplossing wie: **Wjerljocht**. Dat is it Fryske wurd foar bliksem. Dat hast grif wolris sjoen by in onwaarsbui.

Mopke fan Lobke



Bente en Thijn ite in iisko
 'Bah,' seit Thijn ynienen. 'Der sit in mich op myn iis.'
 'Oh,' seit Bente. 'Dy hâldt fêst fan wintersport.'

Kas krijt in boemerang foar syn jierdei.
 Nei in wike freget syn heit: 'Wêrom boartest noait mei dyn nije boemerang?'
 Kas: 'Ik besykje de âlde fuort te smiten, mar dy komt alle kearen werom.'



Sudoku

3		5		2	6		9	
8				4		3	6	2
2	6		1	9			7	5
7		1					4	3
	8		4	6				7
4	2		3			9		
5		2			8			
			5		4	7	2	
	4		9	1	2	5		8

BAUKE NYNKE EN BRAM

EINLINGS MOAI REEDRIDERSWAAR!

