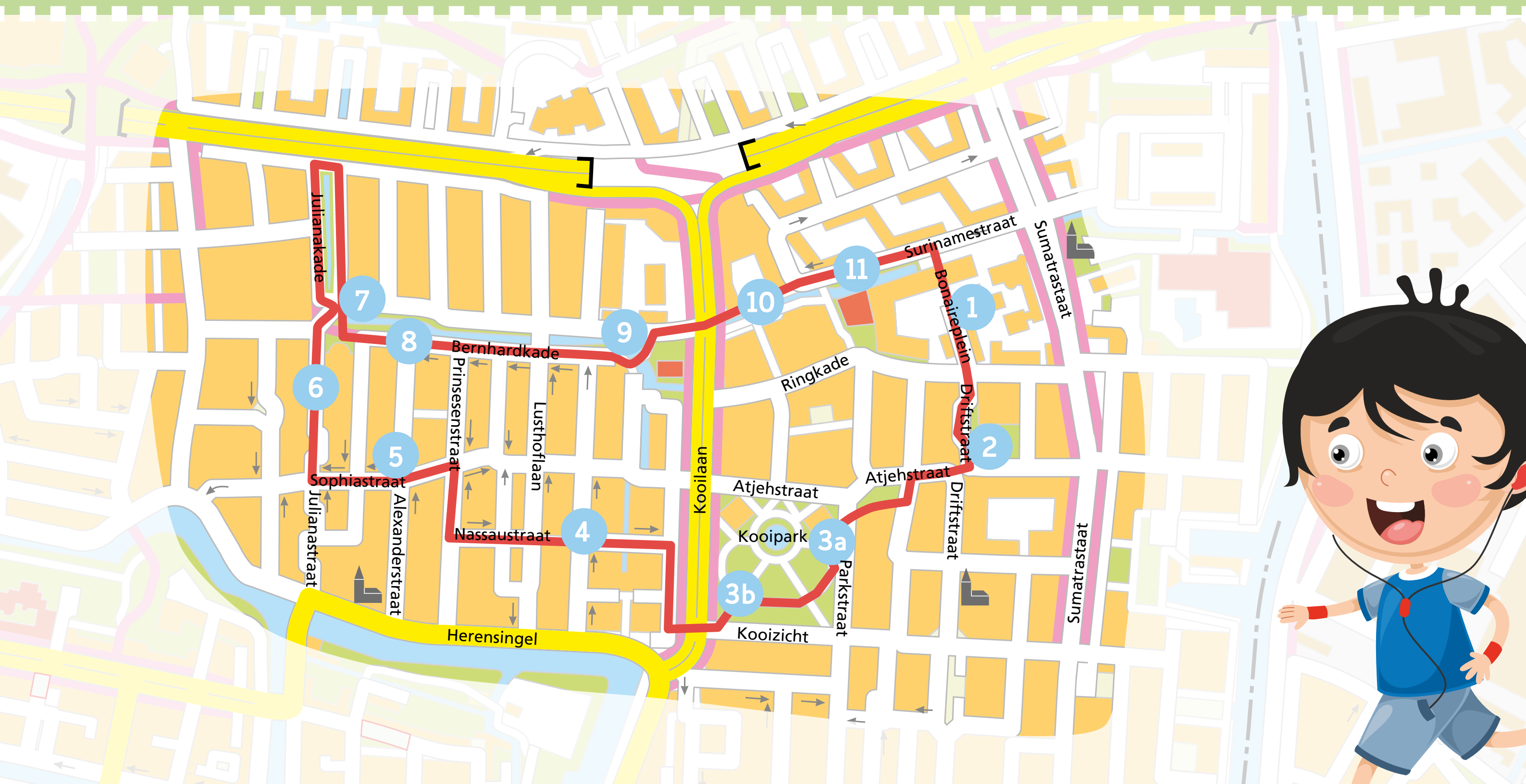


Route JOGG tocht





Route en acties JOGG tocht

1. Start Bonaireplein: 10 jumping Jacks
2. Driftstraat: ren 2 rondjes over het baantje van de speelplaats
3. Kooipark: a. volg het klimparcours van de speeltuin
b. tik zoveel mogelijk bomen aan in 1 minuut
4. Nassastraat: 10 push-ups
5. Sophiastreet: 10 sprongen op je rechterbeen
6. Julianastraat: 10 sprongen op je linkerbeen
7. Julianakade: huppel rondom de singel
8. Bernhardkade: volg de rechterzijde over het Schelpenpad en loop door tot aan het bruggetje
9. Bruggetje: steek de brug over met kikkersprongen
10. Kooiplein: neem 5x het trappetje op en neer
11. Surinamestraat: sprint zo snel mogelijk terug naar het schoolplein

De JOGG tocht

Voetjes van de grond want joggen is gezond!

Volg de route op deze plattegrond en daag jezelf uit door ook de aangegeven opdrachten uit te voeren. De route loopt door een aantal parkjes en langs singels van Leiden Noord en is bedacht door leerlingen uit groep 8 van basisschool de Viersprong.

De JOGG tocht is het prijswinnende resultaat van de JOGG Challenge 2018. De JOGG Challenge is sinds 2014 een jaarlijks terugkerende wedstrijd voor basisschoolgroepen 8 die met elkaar de strijd aangaan om het beste idee te bedenken voor een gezonde leefstijl voor kinderen van hun eigen leeftijd.

De JOGG Challenge bestaat uit een gastles op de deelnemende basisscholen en 3 materclasses; over gezonde voeding, over bewegen en over presentatie-technieken. In de Pitch-Finale worden alle ideeën van de verschillende scholen aan elkaar en een jury gepresenteerd. De intentie is altijd om het winnende idee daadwerkelijk uit te voeren.

De JOGG Challenge is een project van Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG) Leiden. De organisatie van de hele JOGG Challenge is in handen van leerlingen van de Pabo sportklas van de Hoge school Leiden waar de Masterclasses en de Pitch- Finale ook plaatsvinden.

De JOGG Challenge is mogelijk gemaakt door Zorg & Zekerheid, de Hoge school Leiden en de gemeente Leiden.

