NLCB
NEDERLANDSE
CALISTHENICS
BOND

Building the future of calisthenics

11 September 2022

Wat is calisthenics?

Calisthenics is een trainingsvorm waarbij je het eigen lichaamsgewicht als weerstand gebruikt, al dan niet in combinatie met minimale apparatuur

De sport **vergroot** je spierkracht, *mobiliteit/flexibiliteit, coördinatie* en uithoudingsvermogen.

Een nieuwe generatie sport die wereldwijd aan populariteit wint

✓ Je kunt het altijd en overal oefenen

✓ Geschikt voor alle leeftijden

✓ Je kunt op elk niveau beginnen

✓ Fundamenteel voor alle sporten!

Oorsprong en etymologie

Het woord “Calisthenics” komt van de oude Griekse woorden kalós (καλός), wat 'mooi' betekent, en sthenos (σθένος), wat 'kracht' betekent . In het Nederlands betekent het dus letterlijk “**mooie kracht**”.

Het is de kunst om het lichaamsgewicht als weerstand te gebruiken om lichaamsbouw te ontwikkelen.



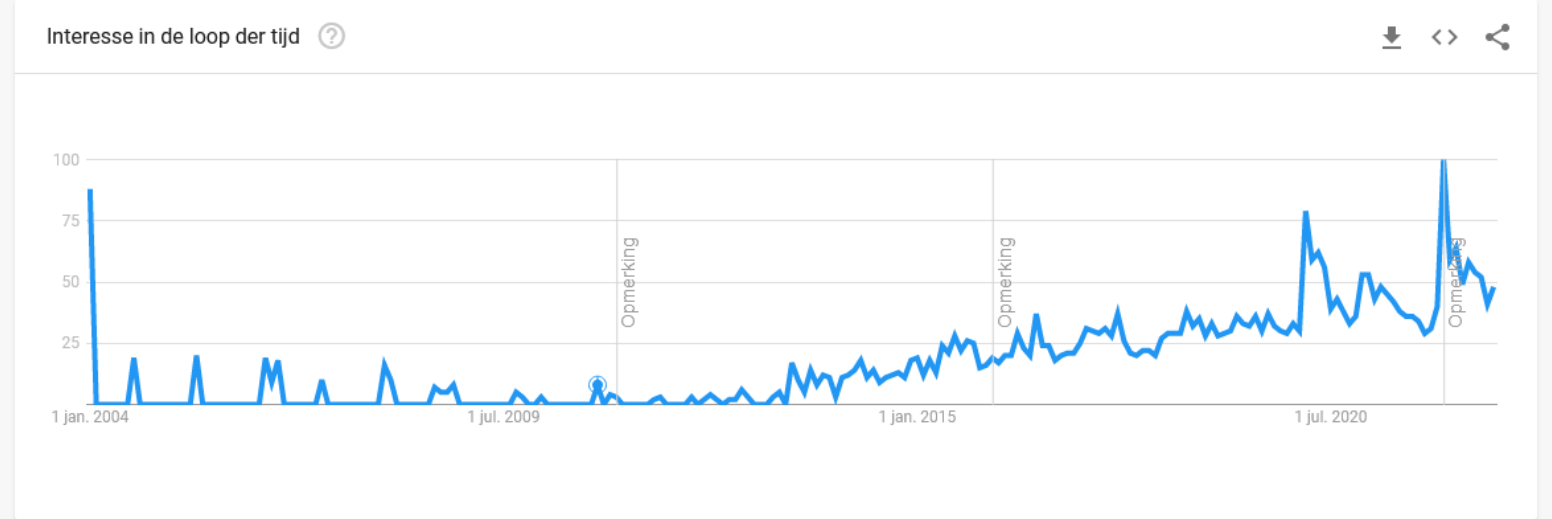


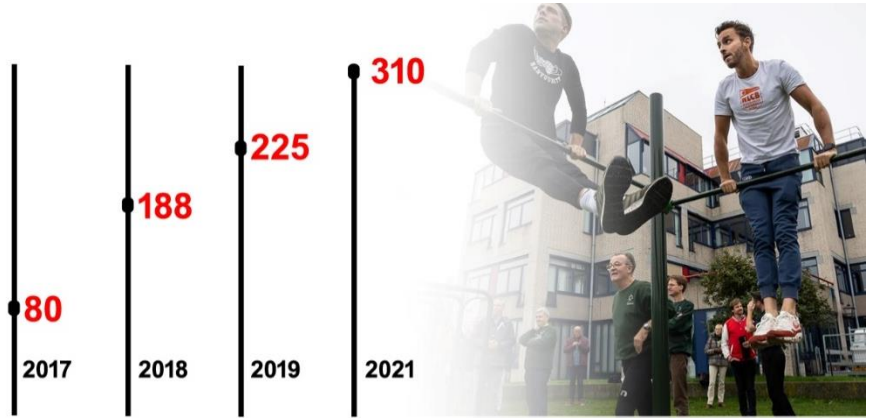


Calisthenics steeds populairder

Veranderende sportlandschap

- individualisering en flexibilisering; mensen bepalen waar en wanneer ze willen sporten, weinig tijd.
- Mensen sporten vaker individueel of in zelfgevormde groepen en op niet-traditionele locaties.
- Technologische ontwikkelingen, zoals virtuele coaches en apps, geven de autonome sporter feedback over de prestaties en conditie.
- Meer buiten sporten en aandacht voor een gezond levensstijl
- Openbare ruimte wordt steeds meer gebruikt als sportruimte





Missie en visie

Missie

- De samenleving laten ervaren hoe leuk en eenvoudig sporten kan zijn
- Een sportklimaat creëren waarin calisthenics altijd, overal en door iedereen beoefend kan worden
- De ambitie om calisthenics als officiële sport bij de Olympische Spelen geregistreerd te krijgen

Visie

- Sport en bewegen een vast onderdeel is binnen de dagelijkse routine van mensen t.b.v. een vitale en sociale samenleving

Nationaal sportplan

- Bevordering van basis lichaamsbeweging en sport onderwijs voor kinderen
- Het verstrekken van toegankelijkheid tot sporten voor iedereen
- Sport(competitie) ontwikkelen amateur- tot professioneel niveau





Van buiten spelen naar Olympische Spelen

Stichting van het Kind

Stichting van het Kind richt zich op alle 51.000 kinderen in Nederland die wegens omstandigheden niet thuis kunnen wonen en die niet dezelfde kansen krijgen als andere kinderen.

- Wij geloven dat kinderen met de juiste aandacht veel beter instromen in de maatschappij.
- Wij geloven in projecten die bijdragen aan de ontwikkeling en zelfredzaamheid van deze kinderen.
- Wij geloven in deze kinderen, en dat zij op hun beurt later een positieve bijdrage kunnen leveren aan de maatschappij.

Nederlandse Calisthenicsbond

- Geeft workshops aan kinderen om ze te laten ontdekken in wat ze WEL kunnen
- Een stukje bewustwording meekrijgen dat het onmogelijk mogelijk is en zelfvertrouwen opbouwen
- Maar boven alles plezier ervaren in sporten en weer kind voelen door nieuwe prikkels en vaardigheden op te doen d.m.v. calisthenics

Stichting van het Kind
Helpt kinderen in tehuizen



www.stichtingvanhetkind.nl

Met welke ontwikkelingen zijn we nu bezig?

Huidige uitdagingen waarin we moeten verbeteren om de sport op z’n best te laten groeien

- Organisaties die niet ingeschreven staan bij de Kamer van Koophandel en wedstrijden organiseren
- Geen duidelijke onderscheid tussen profit en non-profit organisaties
- Onveilige en onstabiele mobiele set-up
- Geen veiligheidsmaatregelen die in acht worden genomen
- Geen verzekering voor wedstrijden/events en atleten (atleet loopt risico)
- Onduidelijke wedstrijdregels en geen richtlijnen
- Valondergrond en valmatten die onvoldoende zijn
- Parken die met (kinder)speeltoestel norm worden geplaatst
- Slechte omstandigheden
- Geen sportstructuur

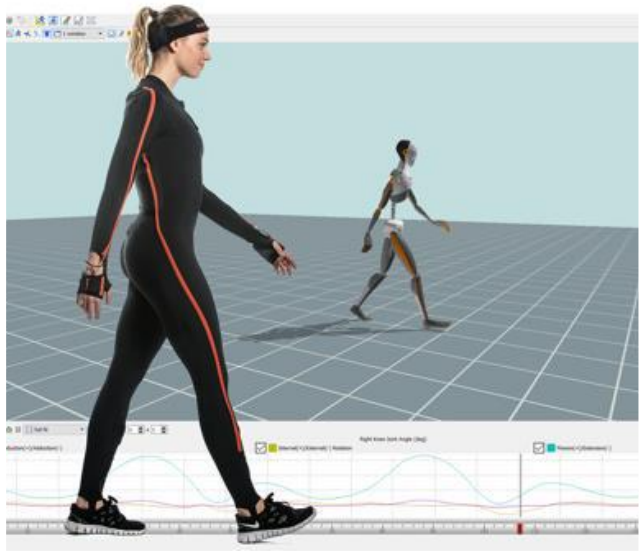
Innosport Lab
Wetenschappelijk onderzoek naar calisthenics

Stichting InnoSportLab ‘s-Hertogenbosch (ISLDB) is een non-profit organisatie gevestigd in ‘De Plek’ in ‘s-Hertogenbosch. ISLDB is hét enige centrum van innovatie voor de turnsport in Nederland. Sinds 2016 is het lab een Sportinnovator centrum. De Plek is tevens Nationale Topsport Centrum voor Turnen Heren en Regionaal Topsport Centrum voor Turnen Dames.

ISLDB & NLCB
Het InnoSportLab ’s-Hertogenbosch (ISLDB) en Nederlandse Calisthenicsbond (NLCB) kunnen elkaar versterken door het onafhankelijk opbouwen van kennis over en inzicht op het gebied van Calisthenics.

INNOSPORTLAB
'S-HERTOGENBOSCH
INNOVATIE IN GYMNASTISCHE SPORTEN

SPORT INNOVATOR
Certified Partner



Onderzoeksvraagstukken

- Wat is de essentiële mobiliteit voor verschillende Calisthenics oefeningen?
- Wat is de inspanningsintensiteit tijdens een Calisthenics run en wat is de benodigde hersteltijd tussen verschillende runs?
- Welke matten en/of ondergronden zijn benodigd bij verschillen oefeningen?

1e onderzoek naar valmatten en valondergronden

Welke impact/krachten krijgt het lichaam te verduren bij calisthenics-oefening-landingen. Met behulp van allerlei data en richtlijnen kan de markt producten modelleren, dat deze aantoonbaar voldoen aan de gestelde criteria.





Doet u mee aan het onderzoek naar opstellen (valdempende) ondergronden en valmatten?

Wilt u ook betrokken worden als fabrikant, sportaccommodatie, toestel leverancier, gym bij de verdere ontwikkeling van richtlijnen voor calisthenics valmatten en valondergrond?

Neem dan contact met ons op!

Op deze wijze kunt u zich al voorbereiden op een juiste implementatie die voor de toekomst bestendig is?

Stichting Calisthenics Park Keurmerk

Het keurmerk stelt voorwaarden op voor een veilig ontwerp en inrichting van een calisthenics park.
Parken die aan alle voorwaarden voldoen, mogen het keurmerk voeren.

Doelstelling

- Het bevorderen van de veiligheid van sporters
- Het bevorderen van de kwaliteit van toestellen
- Optimale functionele beweegomgeving

Missie

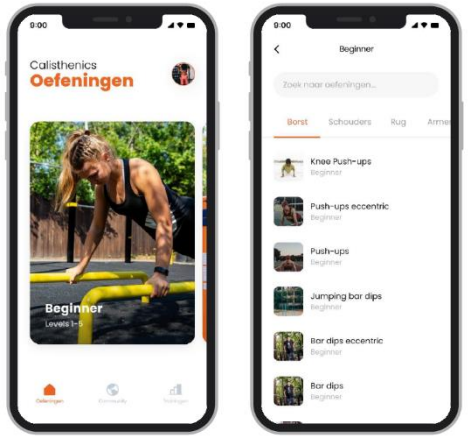
Duidelijkheid aan de markt verschaffen omtrent de veiligheid van Calisthenics parken. Door het zo optimaal borgen van veilige beweeg inrichtingen, de Calisthenics sport te stimuleren en te verbeteren.

Visie

Het Calisthenics keurmerk draagt in algemene zin bij aan een zo optimaal veilig mogelijke beweegomgeving en sportklimaat ontwikkelen voor Calisthenics.

Een sportklimaat waar calisthenics op z’n best kan groeien, en waar iedereen beter van wordt!

Calisthenics.nl App



- Verenigen
- Informeren
- Motiveren
- Inspireren
- Jouw stem telt!

Richtlijnen & standaarden

- Richtlijnen t.b.v. optimale & veilige accommodaties voor calisthenics
- Ook voor wedstrijden
- Bij voldoen CPK-keurmerk officiële erkenning en vermelding NLCB

Dutch Calisthenics League

- Officiële competitie van NL
- Ranking NL
- Officieel atleet
- Universele regels
- Verzekering
- Official judges

Wetenschappelijk onderzoek & educatie

Onderzoeken, ondersteunen, promoten, innoveren;

- t.b.v. blessurepreventie
- educatie
- (door)ontwikkeling van calisthenics in al zijn facetten

Problemen en vragen jurysystemen Freestyle

1. Eerlijkheid:
   - Op wat word er eigenlijk gejureerd?
   - Is er een onpartijdige jury geselecteerd?
   - Hoe tevreden zijn atleten over een uitslag of score?

2. Communicatie:
   - Hoe duidelijk is de uitslag te verklaren voor het publiek?
   - Hoe wordt de uitslag gecommuniceerd?

3. Regels:
   - Blijft de discipline intact met jureren?
   - Zijn de regels doordacht?
   - Houden de regels rekening met (fysieke)verschillen tussen atleten?
   - Zijn de regels ook te begrijpen voor het publiek?

4. Relativiteit
   - Creativiteit tijdens een uitvoering wordt door iedereen anders beoordeeld
   - Oefeningen kunnen deels of kleinschalig mislukken en kan door iedereen anders beoordeeld worden

Oplossing

1. Jurering gebaseerd op moeilijkheidsgraad
2. Tijdsplanning toernooi kan kort en strak verlopen
3. Real-time uitslag te communiceren d.m.v. kleuren en symbolen
4. Relatieve elementen los gekoppeld van een basisscore
5. Rondetijden afgewogen op kwaliteit van beoordeling
6. Uitslag volledig gecommuniceerd
7. Doorontwikkeling door wetenschappelijk onderzoek en feedback atleten

Internationaal Olympisch Comité geeft groen licht voor Urban Sports Arena Parijs 2024



CALISTHENICS

Nu is het moment om calisthenics naar een hoger niveau te brengen!

De 1e stap wordt gezet om Urban Sports verder te brengen

In het professionaliseren, (door)ontwikkelen en kansen creëren voor de Urban Sports werken we samen met de Skateboard Federatie Nederland om elkaar in dezelfde ambities te versterken.



Wij gaan voor GOUD!

Internationale Federatie (IF)

De Internationale Calisthenics Federatie is het bestuursorgaan voor calisthenics wereldwijd. De IF zet zich in om een wereldwijde sport te ontwikkelen die mensen motiveert, inspireert en activeert om te sporten en voor iedereen beschikbaar is om toe te werken naar een gezondere en socialere wereld.

Dutch Calisthenics League

De nationale competitie waarbij een zeer divers competitieaanbod voor zowel senioren als voor de jeugd het hele jaar aangeboden wordt.

Wetenschappelijk onderzoek

Continue kennis opdoen om beter, gezonder en plezieriger te bewegen om zo sportieve, economische en maatschappelijke meerwaarde te creëren.

Calisthenics Park Keurmerk

Het creëren van een optimaal en veilig sportklimaat waar iedereen, altijd en overal kan sporten en de bakermat wordt gelegd van buiten spelen tot Olympische Spelen.

Calisthenics.nl App

Calisthenics.nl is een online content en engagement platform voor calisthenics sporters en sport geïnteresseerden. Zowel online als in de fysieke wereld een open netwerkplatform, waar iedereen terecht kan die iets met calisthenics wil en alles wat daarbij hoort.

Nederlandse Calisthenicsbond

De Nederlandse Calisthenicsbond (NLCB) is de nationale bond voor de calisthenics sport. Een unieke combinatie van een moderne federatie voor de sport en een online community platform ineen. De sportbond van de toekomst!



Algemene ledenvergadering

jouw stem telt!

Belangrijke mededelingen

NLCB Statuten versie 2022

Per 1 juli 2021 geldt de WBTR. Alle verenigingen en stichtingen moeten sinds die datum aan de wet voldoen.

- Wanbestuur
- Onverantwoordelijk financieel beheer
- Misbruik van positie
- En andere ongewenste activiteiten binnen besturen

Strafbaar

De huidige statuten worden aangepast om aan de WBTR te voldoen.

NLCB Team members

Wij bedanken Laurens Krijger, Tim Zwijsen, David van Wilgenburg en Bas Oerlemans (stagiaire) voor hun inzet en wensen hen het aller beste toe in hun verdere carrière.

Graag introduceren wij aan u het volgende team;



Roger Schols
Secretaris



Vincent Verhoef
Voorzitter



Ferdie van Helden
Penningmeester



Jonathan van Elburg
Young Talent



Viktor Baars
Bestuurslid Blessurepreventie & MarCom



Rein van Bedaf
Bestuurslid Sportstimulering



Brian van Haren
Commissie IT-Technology

NLCB Statuten versie 2022

Per 1 juli 2021 geldt de WBTR. Alle verenigingen en stichtingen moeten sinds die datum aan de wet voldoen.

- Wanbestuur
- Onverantwoordelijk financieel beheer
- Misbruik van positie
- En andere ongewenste activiteiten binnen besturen

Strafbaar

De huidige statuten worden aangepast om aan de WBTR te voldoen.

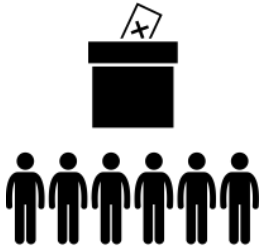
Historisch
Oprichting Internationale Federatie in Nederland

Nederland is gekozen als het land waar de Internationale Federatie wordt opgericht.

Ee proces van 2,5 jaar waarbij op democratische wijze beslissingen worden genomen tot de oprichting van internationale federatie. Noodzakelijke stappen die genomen moeten worden om de sport op een goede manier op te bouwen;



Landen verenigen



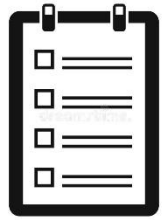
Democratisch proces



Code goed Bestuur



Wetgeving



Controle achtergrond & Belangenverstrengeling



Controle rechtsstatus organisatie

ICSWF
International Calisthenics & Street Workout Federation

De ICSWF is wereldbond voor Calisthenics en street Workout. Het is een internationale niet-gouvernementele, non-profit organisatie.

Visie; Calisthenics voor iedereen
Om de wereld een betere plek te maken door middel van calisthenics.

Missie;
Een duurzame en inclusieve globale wereld die mensen van alle leeftijden, geslachten, religies, nationaliteiten en sociale achtergronden in staat stelt deel te nemen aan calisthenics voor een sociale en gezonde samenleving

- het reguleren, promoten, ontwikkelen en populair maken van de sport over de hele wereld
- organiseren van internationale wedstrijden en evenementen.
- voor elk land een structuur ontwikkelen en landen helpen de sport op te bouwen
- een sportklimaat waar mensen altijd en overal kunnen sporten
- naar ons gemeenschappelijke doel, de Olympische Spelen.

Wereldwijd de grootste impact creëren door middel van calisthenics op economisch, milieu- en sociaal niveau samen met overheden, verenigingen, atleten, clubs, sportscholen, sportfaciliteiten, for profit organisaties, organisatoren van evenementen, enz. Samen kunnen we de wereld een gezondere plek maken en een betere toekomst creëren.

Slot medelingen

Einde voorzitterschap Vincent Verhoef per 7 december 2022

Vanwege het professionaliseren van de sport ben ik genoodzaakt om mijn huidige voorzitterschap neer te leggen. Het feit dat ik moet stoppen, betekent ook dat we een nieuwe fase ingaan met de sport.

- Neutraliteit en integriteit bewaren
- Vermijden belangenverstrengeling
- Naleven WBTR-wet
- Opvolgen gedragscode goed bestuur

Per 7 december 2022 ben ik precies 4 jaar in dienst als voorzitter en stopt mijn voorzitterschap ook.

De komende periode zal ook in teken staan in overdracht alsmede de plannen voort te zetten tot de laatste dag. Met waar de sport nu komt te staan en de visie die er is, is het een prachtige uitdaging voor de volgende voorzitter om de sport verder te brengen. Ik wens de volgende voorzitter alvast het aller beste toe.

Ik bedank iedereen voor de steun en hulp vanaf begin af aan in de opbouw van de sport!

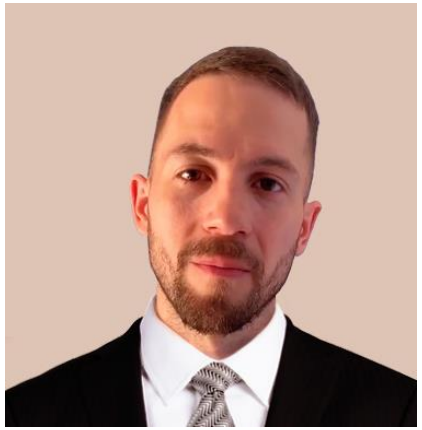
Wie zijn de gekozen bestuursleden om de Internationale Federatie op te richten?



Vincent Verhoef
Penningmeester



Pablo Urruty
Voorzitter



Joel Austin
Secretaris

Verkozen als de eerste bestuursleden en oprichters van de ICSWF voor een eerste periode van 4 jaar om de sport op wereldwijd niveau op te bouwen.

Nederland, grijp dit moment met beide handen aan!

Met de komst van de internationale Federatie in Nederland zijn we een voorbeeld voor de wereld. Dit is het moment om de sport te professionaliseren, zodat anderen landen hier een voorbeeld aan kunnen nemen. Nederland is een kennis- en innovatieland, dat dergelijke oplossingen en innovaties andere landen kan helpen om sprongen vooruit te maken. Wees hiervan bewust!

Ons doel is dat de hele wereld meegroeit, zodat er kansen en sportdromen voor iedereen ontstaan ongeacht achtergrond, geslacht, kleur of religie. Door de internationale Federatie begint de wereld in Nederland en staan we aan het begin om voor een verandering te zorgen om een gezonde en sociale samenleving te creëren waar iedereen een onderdeel in vormt. Alleen samen kunnen we de sport verder brengen en aan een betere toekomst werken!

Nederland, grijp dit moment met beide handen vast om de stap gezamenlijk vooruit zetten en verder te professionaliseren, zodat calisthenics de mooiste sport van de wereld wordt!

De toekomst van calisthenics ligt binnen handbereik.
Ik wens Nederland het aller beste toe!



Dank aan Active Living om onze sportplannen te realiseren!




CALISTHENICS
NLCB
NEDERLANDSE
CALISTHENICS
BOND
The future starts now,
and you are part of it!