



Leidsche
Rijn
College

Talent

TALENTBOEKJE
2025-2026



Voorwoord

Beste leerlingen van klas 1 en 2,

Wij zijn druk bezig geweest om een mooie variatie aan talentlessen te verzamelen die jullie kunnen gaan volgen. Deze L-les (Lef/Leven) is onderdeel van het 'Talentprogramma'. Lees alles rustig door zodat je goed voorbereid bent om straks een keuze te maken.

Het wordt steeds belangrijker om, naast de reguliere vakken op school, je talenten te vinden en te ontwikkelen. Dit helpt je bij het maken van de juiste keuzes in je toekomstige loopbaan. Wat is er nu leuker dan dingen doen waar je goed in bent en waar je energie van krijgt? Verbreed je horizon, laat je inspireren en uitdagen. Wie weet kan je er later je baan van maken!

In dit boekje lees je welke programma's er het aankomende twee periodes worden aangeboden.

Vriendelijke groeten,

Kevin van Santen & Emel Baskaya

Inschrijven voor een talentprogramma

De inschrijving is voor de eerste talentperiode. Dit is een lessenserie van 6 lessen. Na deze 6 lessen gevolgd te hebben komt er weer een nieuwe inschrijving. Je kunt je voor de eerste periode inschrijven op dinsdag 11 november, tegelijk met de R-les inschrijvingen. Schrijf je voor Talent in op **week 48**, deze is bepalend. Voor de overige weken hoeft je je niet in te schrijven, dat regelen wij voor je!

Let op:

- Je kan nu maar één programma kiezen. In periode 2 komen er weer nieuwe inschrijvingen. Dit schooljaar volg je dus twee verschillende programma's.
- Leerlingen die zich niet inschrijven worden door ons ingeschreven waarbij je geen inspraak meer hebt welk programma je gaat volgen! Schrijf je dus in!
- In je rooster komt precies te staan in welk lokaal of op welke externe locatie jij je gekozen talentprogramma gaat volgen.
- Wees er snel bij want vol=vol.
- Maak van tevoren een top-3 (net als bij de R-lessen)

Inhoudsopgave

Sport & bewegen

Omschrijving	Pagina
Boulderen	4
Dansen	4
Kickboksen	4
Padel	4
Skateboarden	5
Circus	5
Karate	5
Yoga	5

Creatief

Omschrijving	Pagina
Creatief koken en bakken met Saskia	6
Houtbewerken	6
Underground connections	7
Open Atelier	7
Mode Atelier	7

Entertainment & Cultuur

Omschrijving	Pagina
Kasteel bouwen	8
Digital beats lab	8

Educatief

Omschrijving	Pagina
Fixx je fiets	9
Kooklessen	9
EOTO	10
Schaken	10
Young Engineers (LEGO)	10
Honours trajectum Utrecht	11
Move your world	11

Locaties

12

Sport & bewegen

Boulderen

Wandklimmen, maar dan anders! Geen touw, geen gordel, dus geen gedoe! Lukt het jou om 4 meter de lucht in te klimmen via een van de vele parcours? Kracht, lenigheid, inzicht en uithoudingsvermogen worden getraind. Vallen is geen probleem, want onderaan de boulderwand ligt een dikke, zachte mat! Elke week ga je richting de boulderhal om steeds meer technieken te leren en echt iets te leren over boulderen.



Dansen



Tijdens dit programma ga je jezelf zes weken lang in het zweet werken. Het einddoel is om samen met de groep een mooie einddans te laten zien. Hierbij worden verschillende stijlen van dans gebruikt. Denk aan Hiphop, streetdance en modern. Tijdens dit programma word je begeleid door hele goede dansers. Ze hebben vaak gedanst bij en met grote beroemdheden. Ze hebben op grote podia gestaan in binnen- en buitenland. Veel van de dansers hebben ook gedanst bij So you think you can dance of Let's Dance. Lijkt jou dit leuk?? Schrijf je dan in!

Kickboksen

Kickboksen, een gave sport die ontstaan is in Thailand. Net als Nederland leveren zij vechters van wereldklasse. In het talentenprogramma zullen wij je van KICKTHIS kennis laten maken met de beginselen van het kickboksen.

We beginnen met de regels en respect. Warming up, spelvormen, stoten en trappen op de bokszak en met elkaar in tweetallen trainen we de technieken. Ook pakken we je algehele conditie aan en met name je uithoudingsvermogen. Je krijgt bokshandschoen en scheenbeschermers van ons te leen. Je zal merken dat je technieken en conditie elke week beter worden. Rico Verhoeven... watch out!



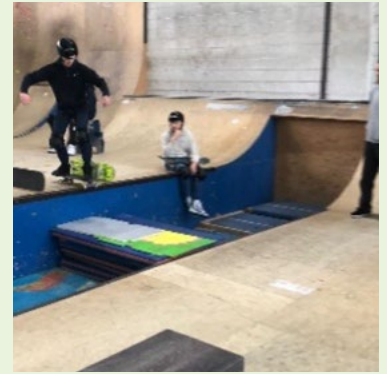
Padel



Wat is padel? Verrassend! Bij padel gaat de bal elke keer weer net anders dan je verwacht. In de kooi moet je op alles voorbereid zijn. De bal gaat telkens weer anders, en net als je denkt verslagen te zijn, krijg je onverwacht toch weer een tweede kans, bijvoorbeeld door hulp van de wanden. Maar ook het hekwerk van de kooi doet mee in het spel en je mag zelfs helemaal buiten de kooi de bal nog terugspelen. Oftewel: Expect the Unexpected! Let op dat het in Hal22 is met je reistijd!

Skateboarden

Altijd als eens willen leren skateboarden? Niet saai gewoon op straat, maar in een echte skatehal met echte ramps, halfpipes en nog veel meer? Dit is je kans. In zes weken leer jij je balans houden en de baas te worden over een skateboard! Je bent daarna zeker welkom over daar vaker te komen skaten! Check de laatste pagina voor de locatie, het is zo'n 15 minuten fietsen vanaf school. Wees welkom!



Circus



In het circus trotseer je de zwaartekracht. Je gooit, valt, lacht en probeert het opnieuw! In onze circus workshop leer je dat evenwicht geen gave is maar een oefening in moed. En dat bewegen tegen de natuur is soms precies is wat de mens moet. Je krijgt les in de circusschool in Utrecht. Hier is van alles te doen en te leren!

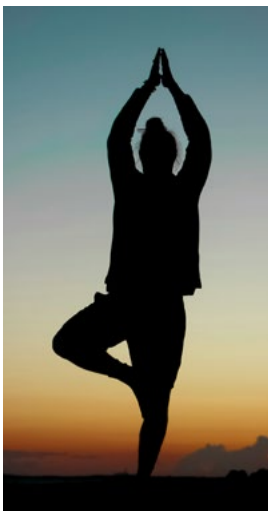
Karate



Wil jij sterker worden — van binnen én van buiten? Doe mee met Karate! Leer hoe je je lichaam en geest traint, ontdek de kracht van concentratie en ervaar het respect en de discipline die bij deze eeuwenoude vechtsport horen. Je oefent trappen en stoten, maar ook samenwerken, beheersing en zelfvertrouwen. Of je nu beginner bent of al ervaring hebt: iedereen kan meedoen. Sta stevig, beweeg met focus en ontdek jouw eigen kracht!



Yoga



Yoga betekent letterlijk verbinding. In de lessen gaan we op zoek naar de verbinding tussen jouw lichaam, ademhaling, beweging en je hoofd. Wist je dat er net zoveel verschillende soorten yoga zijn als verschillende soorten restaurants? We gaan kennis maken met al deze vormen. Door yoga en meditatie te beoefenen krijg je meer energie en kun je je beter concentreren (denk aan bijvoorbeeld voor je huiswerk of een toets). Zo heb je meer tijd voor andere leuke dingen waar jij ook plezier in hebt!

Yoga kan er ook voor zorgen dat je je zekerder voelt en beter kunt ontspannen, dat leer je o.a. door ademhalingsoefeningen die je gaat oefenen. Yoga is vooral heel erg leuk, het gaat hierbij niet om presteren!

Creatief

Creatief koken & bakken met Saskia

Denk je dat koken moeilijk is? Wil je graag leren koken/bakken maar weet je niet waar je moet beginnen? Wil je je eigen skills ontwikkelen? Samen met Saskia ga je elke week een nieuw recept uitproberen.



Denk aan bestaande recepten zoals een pizza of muffin etc., maar je gaat ook zelfverzonnen recepten uitproberen. Dus lekker creatief koken & bakken in ieder geval voor 6 weken!

Houtbewerken



Vind je hout ook zulk super materiaal? Je kunt er eigenlijk van alles van maken! Tijdens de talenturen komen alle bewerkingen aan bod; met een zaag, een hamer, een bijtel, een vijl, een schaaf, een boor, een lijmtang, enzovoort, en leer je hoe je die moet gebruiken. Als je iets hebt bedacht om zelf te maken, kunnen we dat ook proberen, maar anders zijn er genoeg leuke ideeën. Dus: Kom lekker timmeren!

Underground Connections

Ben jij nieuwsgierig naar kunst, natuur en geheimzinnige ondergrondse netwerken? Kom dan mee op een creatieve ontdekkingstocht bij de ateliers van de Kersenboomgaard! In een serie van workshops duiken we in de wereld van kunstenaars en hun ideeën, onderzoeken we ecologie in onze wijk en leren we hoe alles met elkaar verbonden is. We oogsten, tekenen, bouwen en ontwerpen landschappen van de toekomst. Je leert over mycelium-netwerken, onderzoekt menselijke netwerken en maakt zelfs een draagbare installatie van 25 shirts! Laat je verbeelding de vrije loop en ontdek hoe kunst en ecologie samenkomen in



Underground Connections.

Doe mee, bouw mee, en word onderdeel van dit bijzondere avontuur!

Open Atelier

Kunstenaars in de dop, enthousiaste creatievelingen en nieuwsgierige ontwerpers, jullie zijn welkom in het open atelier.



Kom met een plan, een idee of de wil om iets te maken en ga lekker tekenen, schilderen, knippen, plakken, bouwen, ontwerpen, schetsen, illustreren, handletteren, dessin ontwerpen, textiel bedrukken, boekbinden, striptekenen enz, enz...

Er is genoeg materiaal aanwezig, dus kom je creativiteit uitleven in het Open Atelier!

Mode Atelier

Tijdens deze workshop kan jij je creatieve ontdekken in de wereld van de mode.

Heb jij gevoel voor stijl of vind je het gewoon leuk om met kleding en stoffen te werken? In het Mode Atelier ontdek je hoe mode ontstaat!

Je leert hoe je zelf kleding kunt ontwerpen, stoffen kunt combineren en wellicht een outfit maakt die helemaal bij jou past. We werken met naaimachines, ontwerpen patronen en laten onze creativiteit de vrije loop. Of je nu houdt van streetwear, vintage of fantasie – in het Mode Atelier breng jij je eigen stijl tot leven.

Laat zien wie jij bent, en loop trots in je eigen creatie!



Entertainment & cultuur

Kasteel bouwen

Vind jij de middeleeuwen of kastelen ook zo interessant? Of wil je hier wel eens wat meer over weten? Ontdek een middeleeuws kasteel van binnen en buiten. Hoe was het leven op een kasteel? Hadden alle kastelen torens en hoge muren? Ontdek het zelf! Je gaat meer te weten komen over kastelen door zelf onderzoekjes te doen en een eigen kasteel te ontwerpen. Daarnaast sluit je deze lessenserie af met een rondleiding in Kasteel ter Haar! We hebben er zin in!



Digital Beats Lab

Altijd al zelf beats willen maken? In het Digitale Beats Lab stap je in de wereld van muziekproductie! Met laptops, samples en creatieve software leer je hoe je je eigen tracks bouwt – van stevige drumbeats tot relaxte lo-fi vibes.

Je ontdekt hoe ritme, melodie en sfeer samenkomen, en experimenteert met geluiden tot je iets maakt dat helemaal van jou is. Geen ervaring nodig – alleen je gevoel voor muziek en een flinke dosis nieuwsgierigheid.

Laat de bas dreunen, mix je eigen stijl en word de producer van je eigen sound!



Fixx je fiets

Tijdens deze lessen ben je vooral heel praktisch bezig! Je leert de basis van de fietsreparatie, zodat je voor de rest van je leven allerlei kleine problemen met je fiets zelf kan oplossen. Denk aan banden plakken, de opbouw van een fiets, ketting spannen en onderhouden. Na afloop kun je zelfverzekerd kleine reparaties uitvoeren en je fiets in goede conditie houden. Kortom: met jou in de buurt komt iedereen weer verder op zijn fiets!

Kooklessen – Chopsticks Cooking



Lisa Nguyen (oud-leerling van LRC) is Chopsticks Cooking gestart omdat ze een passie heeft voor Aziatisch eten en ze anderen graag wil leren hoe je makkelijk en lekker Aziatisch kunt koken. Dus heb je altijd al willen leren om lekker Aziatisch te koken, zoals dumplings, loempia's of noedel- en rijstgerechten? Dan is nu je kans om dat allemaal te leren. Lisa zal je alle tips en tricks leren zodat je binnenkort lekker kunt koken voor je familie en vrienden.

Tip: neem zeker bakjes mee naar de workshop, want we gaan heel veel lekkers koken!

! Let op: onderstaande optie is alleen voor de 2e jaars!

EOTO

Zin in een uitwisseling met Ithaka-ISK?

Doe mee aan EOTO!

Heb jij zin in iets nieuws en wil je in contact komen met andere leefwerelden? Tijdens de talentles EOTO (Each One, Teach One) krijg jij de kans om deel te nemen aan een uitwisselingsprogramma met leerlingen van Ithaka-ISK (een andere NUOVO school). Je ontmoet nieuwe leeftijdsgenoten, ontdekt andere leefwerelden en leert superveel over jezelf én de ander. Wij geloven dat Nederland een veilige en mooie plek wordt wanneer verschillende culturen en leefwerelden samenkomen en dat jongeren de sleutel zijn.

Bij EOTO ga je samen aan de slag met de volgende skills:

- **Intercultureel burgerschap:** Wie ben ik? Waar kom ik vandaan?
- **Communiceren:** Hoe praat ik met anderen (en met mezelf)? Hoe ga ik om met verschillende meningen?

Kortom: een leerzaam én leuk avontuur dat je niet snel vergeet.

Durf jij het aan? Schrijf je snel in! Meer weten? Check de website: www.eoto.nu

Let op! EOTO volg je in periode 2 en 3!



Schaken

The Queen's Gambit ken je vast wel. Wil jij de nieuwe Beth worden? Dan is het Talentprogramma schaken wat voor jou! Schaken is leuk en leerzaam, zeker als je tegenstander net zo fanatiek is als jij. Met het Talentprogramma schaken ga jij onder leiding van een professionele schaker alles leren over schaken.



Young Engineers (LEGO)



Bouwen met technisch LEGO is altijd leuk, maar hoe cool is het als je complexe, bewegende objecten kunt bouwen? En antwoorden krijgen op de vragen als: Hoe werkt een centrifugale kracht? Hoe krijgen we schone energie?', 'Hoe komt het dat een hijskraan zo veel kan optillen?', 'dit en nog veel meer komt aan bod in talentlessen die door e2 Young Engineers wordt verzorgd. Kom je ook naar deze LEGO Master lessen?

! Let op: onderstaande optie is alleen voor de 1e jaars!

Honours Trajectum Utrecht – HTU

HTU is bedoeld voor talentvolle en ambitieuze leerlingen uit klas 1. Wat je hier onder andere gaat doen is debatteren en presenteren over de actualiteiten, je vergroot hiermee je woordenschat en je leert beter samenvatten. Daarbij ga je ook een onderzoek doen naar een bepaald thema. Zo werk je aan belangrijke studievvaardigheden. Het helpt je met je schoolwerk, straks je profielkeuze en natuurlijk ook voor je latere studiekeuze. We willen dit programma in 2 groepen aanbieden. Daarom kan jij je inschrijven voor HTU groep 1 of voor HTU groep 2. We zien je graag!



Move your world

Wil jij écht impact maken in de wereld om je heen? In dit programma neem je niet alleen ideeën op, maar voer je ze ook uit — voor en met anderen.

Samen met je groep verken je maatschappelijke thema's, ontdek je jouw talenten en bedenk je een actie die ertoe doet. Dan ga je naar buiten: je voert jouw actie in de praktijk uit én evalueert terug met je groepjes.

Je voelt hoe het is om iets te betekenen, je stem te laten horen én trots te zijn op wat je hebt bereikt.

Doe mee met Move Your World — want jouw wereld kan bewegen!



Locaties



1 Boulderen
Elektronweg 10A

2 Dansen
Meerndijk 24

3 Kickboksen
Strijkviertel 35J-K
(achterin het terrein
om het hoekje)

4 Padel
Zonnebaan 22 (HAL22)

5 Skateboarden
Europalaan 2c (ingang bij
Koningin Wilhelminalaan 4c,
op het eind in het steegje
is de ingang)

6 Underground connections
Emmy Van Lokhorststraat 38

7 Chopsticks Cooking
Eerste Oosterparklaan 76

8 Circus
Kon. Wilhelminalaan 4c

Alle overige workshops
op het Leidsche Rijn College



www.lrc.nl