

Multimove

Voor E.Termien is er meer dan voetbal alleen

We hechten heel veel belang aan een goede totaal-opleiding , aangepast aan de leeftijd. Zo is het belangrijk dat 4- tot 6 jarigen niet alleen voetbal aangeboden krijgen, maar vooral gewoon leren bewegen. Motorische vaardigheden worden ontwikkeld door allerlei uitdagingen en verschillende spelletjes aan te bieden.

Fun –element moet altijd overheersen

12 vaardigheden

De 12 bewegingsvaardigheden worden in 2 rubrieken onderverdeeld, enerzijds de vaardigheden die een locomotie (meestal een verplaatsing) inhouden en anderzijds de vaardigheden met object-controle. De vaardigheden die verplaatsing uitlokken, worden gekenmerkt door het gecoördineerd bewegen van het onder- en bovenlichaam of de armen en benen. De vaardigheden waarbij objectcontrole centraal staat, omvatten hoofdzakelijk bal- en slagvaardigheden, waaronder vangen, slaan, werpen, (laten) rollen, dribbelen, trappen... De oog-hand-en de oog-voetcoördinatie zijn hierbij van essentieel belang om de bewegingstaken tot een goed einde te brengen.

Dribbelen

Dribbelen is een vaardigheid waarbij men een voorwerp met de hand, de voet of een ander voorwerp door herhaald tikken in beweging houdt of drijft. Het contact en de impuls zijn kort en het voorwerp blijft binnen het bereik van wie dribbelt.

Glijden

Glijden is een vaardigheid waarbij het lichaam of een lichaamsdeel, al dan niet in direct contact met de ondergrond, zich met of zonder hulpmiddel verplaatst of wordt verplaatst.

Heffen en dragen

Heffen is een vaardigheid waarbij men een voorwerp of een lichaamsdeel over een bepaalde afstand in het verticaal vlak verplaatst.

Dragen is een vaardigheid waarbij men een voorwerp vasthoudt en waarbij de drager zich al dan niet verplaatst.

Klimmen

Sluipen is een vaardigheid waarbij men zich in buiklig horizontaal voortbeweegt en waarbij het volledige lichaam steeds contact houdt met de grond.

Kruipen is een vaardigheid waarbij men zich op handen, voeten en knieën horizontaal voortbeweegt.

Klauteren is een vaardigheid waarbij men zich op handen, voeten en knieën schuinopwaarts voortbeweegt.

Klimmen is een vaardigheid waarbij men zich met handen en voeten verticaal voortbeweegt.

Roteren

Roteren is een vaardigheid waarbij het lichaam of een lichaamsdeel draait (wijzerzin of tegenwijzerzin) rond de lengte-as, breedte-as of diepte-as.

Slaan

Slaan is een vaardigheid waarbij men een voorwerp met de hand, de arm of een slagvoorwerp gericht raakt, al dan niet in beweging brengt en waarbij het contact en de impuls kort zijn.

Springen en landen

Springen is een vaardigheid die wordt gekenmerkt door een afstoot, een zweeffase en een landing, al dan niet voorafgegaan door een aanloop. Springen wordt opgedeeld in steunspringen (handen als steun gebruiken), ondersteund springen (met hulp) en vrij springen.

Trappen

Trappen is een vaardigheid waarbij men met de voet, het onderbeen of de dij een voorwerp of lichaam doelgericht raakt, al dan niet in beweging brengt en waarbij het contact en de impuls kort zijn.

Trekken en duwen

Trekken is een vaardigheid waarbij men een last met het lichaam, een lichaamsdeel of een hulpmiddel al dan niet in beweging brengt. De trekker bevindt zich steeds voor de last.

Duwen is een vaardigheid waarbij men een last met het lichaam, een lichaamsdeel of een hulpmiddel al dan niet in beweging brengt. De duwer bevindt zich steeds achter de last.

Vangen en Werpen

Vangen is een vaardigheid waarbij men met de handen of een hulpmiddel een voorwerp opvangt dat beweegt met een bepaalde snelheid en volgens een bepaalde richting.

Werpen is een vaardigheid waarbij men een voorwerp met de handen of een hulpmiddel projecteert en waarbij het contact en de impuls lang zijn.

Wandelen en lopen

Wandelen is een vaardigheid die gekenmerkt wordt door een periode van dubbele steun waarbij beide voeten contact maken met de grond.

Lopen is een vaardigheid die gekenmerkt wordt door een zweeffase waarbij beide voeten gelijktijdig een moment van de grond zijn.

Zwaaien

Zwaaien is een overkoepelende term voor hangen, slingeren en schommelen.

Hangen is een vaardigheid waarbij men zich met het lichaam of een lichaamsdeel aan een toestel houdt, waarbij het toestel het lichaamsgewicht deels of volledig draagt, al dan niet zonder de grond te raken.

Slingeren is een vaardigheid waarbij men het lichaam of een lichaamsdeel, al dan niet m.b.v. een toestel, een heen-en weergaande beweging maakt en waarbij het toestel deze beweging niet ondersteunt.



Schommelen is een vaardigheid waarbij men m.b.v. een toestel, een heen- en weergaande beweging maakt en waarbij het toestel deze beweging ondersteunt.

7 manieren om je kind warm te maken voor bewegen

De basis van interesse bij kinderen in bewegen wordt gelegd in de familie-en schoolcontext. Je hebt als ouder een grote invloed op het beweeggedrag van je kinderen. Samen spelen is een grote stimulans om meer te bewegen. Voor kinderen zijn hun ouders belangrijke spelpartners. Wil je dat je kind een actief en gezond leven leidt, dan kunnen onderstaande tips je helpen. Moedig aan Moedig je kind aan om te bewegen en doe dit ook tijdens het bewegen. Aanmoedigen kan door complimenten te geven (wat kan jij al snel lopen...), door op een positieve wijze te supporteren (komaan, volhouden, je doet het erg goed...) en door je kind na de inspanning te belonen (dat heb je erg goed gedaan!). Probeer op te merken wanneer je kind van een activiteit houdt en juich dat toe. Doe mee Door met je kind mee te spelen, wordt het actief aangezet om te bewegen. Actieve ouders zijn geen garantie op actieve kinderen maar de kans vergroot wel. Zeker bij jonge kinderen heeft het voorbeeldgedrag van ouders een grote invloed. Bij oudere kinderen zullen vriendjes een grotere invloed uitoefenen. Maak plezier Toon de kinderen dat bewegen leuk is of maak vervelende momenten plezierig door er beweging aan toe te voegen. Het wachten aan de kassa wordt minder vervelend als je een wedstrijdje 'om ter langst op 1 been staan' doet. Laat kinderen helpen om de was te sorteren en de juiste kleuren op de juiste hoop te gooien, laat de kinderen een wasmand dragen ... Maak van bewegen een dagelijkse routine Plan een vast moment om met je gezin te bewegen, bv. elke avond na het eten. Dit kan gaan van een wandeling, ravotten in de tuin, een bal/ballon gooien ... Het maakt niet uit wat je doet, zolang je maar samen beweegt en er plezier aan beleeft. Geef het goede voorbeeld Wat is jouw fysieke uitlaatklep? Yoga, tennissen, wandelen met de hond of gaan fitnessen? Door een actief rolmodel te zijn voor je kinderen, kan je hen aanmoedigen om zelf actief te zijn. Toon dat je ervan geniet om te bewegen en sporten.