



## Actieve start

Spelend bewegen en ontdekken

Richtleeftijd: 0-6 jaar

### Beschrijving

Tijdens de Actieve start bewegen kinderen op een kwalitatieve, leuke en gevarieerde manier in een veilige en aangename omgeving. Ze kunnen op ontdekking gaan, openbloeien, zelfvertrouwen ontwikkelen, plezier beleven en leren. Op die manier worden kinderen voorbereid en warm gemaakt om gymnastiek te blijven beoefenen én wordt de basis gelegd voor levenslang sporten.

### wie

Nooit ontwikkelt een kind zo snel als tijdens de eerste levensjaren. Er is nog geen verschil in gestalte tussen jongens en meisjes. De spierkracht is in volle ontwikkeling en het evenwicht verbetert continu. Ook de coördinatie verfijnt.

Sociaal-emotioneel bloeien ze open doordat ze leren omgaan met hun eigen emoties en steeds beter rekening kunnen houden met anderen. In het begin zijn kinderen uitsluitend gericht op wat ze kunnen. Pas op het einde van de fase Actieve start komt de vergelijking met leeftijdsgenootjes op gang. Fouten maken vinden ze 'normaal'. Het is pas als het door anderen betiteld wordt als 'slecht', dat dit een invloed zal hebben op het eigen denken over wat ze kunnen. Ze houden ervan dat goede dingen benoemd worden en slagen graag in wat ze doen.

Jonge kinderen beschikken meestal over een goede portie fantasie en spelen graag rollenspelen. 'Doen alsof'-spelletjes vinden ze geweldig. Peuters en kleuters kunnen nog geen volledig onderscheid maken tussen fantasie en werkelijkheid. Ze zijn snel afgeleid en toevallige prikkels verstoren makkelijk hun aandacht. Tien minuten concentratie is voor een zesjarige het maximum.

### Fysieke training

Fysieke activiteiten moeten leuk zijn voor kinderen én spontaan deel uitmaken van hun normale dag. Actief spelen en bewegen – thuis en in de sportles – is de manier waarop jonge kinderen fysiek 'trainen' en dus sterker, soepeler en sneller worden, en hun coördinatie, houding en evenwicht verbeteren. Een sportieve en fysiek actieve levensstijl vermindert het stressniveau van kinderen én bevordert de slaap.

Gevarieerde bewegingskansen aanbieden, zo veel mogelijk bilateraal (rechts en links) oefenen, lateralisatie bevorderen (door activiteiten waarbij de middellijn wordt overschreden), en behendigheid en zelfredzaamheid stimuleren, verbeteren de lichaamsperceptie, tijdsperceptie en ruimtoperceptie. Dit is belangrijk om vlot te kunnen bewegen en sporten.

De omgeving is liever 'zo veilig als nodig' in plaats van 'zo veilig mogelijk'. Kinderen moeten zich voldoende veilig voelen om te exploreren en mogen aanvaardbare risico's nemen met ondersteuning van ouders, trainers of begeleiders. Speelwaarde en risico's moeten in balans zijn.



## Mentale training

Als trainer heb je een echte voorbeeldrol om constructief en positief te denken. Houd de plezierbeleving hoog en zorg dat je oefeningen aanbiedt waarin ze succes beleven. Dit draagt bij tot de ontwikkeling van een positief zelfbeeld.

Werk met veel sociale bekrachtiging, door non-verbaal heel wat positieve signalen te geven (schouderklopje, duim, vuistje ...). Alles mag op die leeftijd nog als goed gezien worden. En de vraag rond 'wat kan je nog veranderen?' of 'hoe kan je iets anders proberen te doen?' kan een eerste aanzet zijn naar oplossingsgericht denken over de taak of beweging.

Let erop dat je nooit langer dan 10 minuten met één oefening bezig blijft dus varieer voldoende.

## Sportspecifieke training

Elk element en elke vaardigheid in eender welke sport en gymnastiekdiscipline komen voort uit één of meerdere motorische basisvaardigheden. Daarom is het belangrijk om op jonge leeftijd een breedmotorische ontwikkeling te stimuleren.

Laat kinderen spelend bewegen en ontdekken binnen verschillende bewegingsthema's. Ga creatief aan de slag met klein materiaal en grote toestellen om wisselende omstandigheden te creëren. Spelvormen, oefeningen en bewegingen moeten geleidelijk moeilijker worden. Hierbij mag de focus niet liggen op een sporttechnisch correcte uitvoering, wel op de diverse bewegingservaringen die de kinderen opdoen. Bewegen op muziek stimuleert het algemeen bewegingsritme, zodat de bewegingen steeds vloeiender en meer beheerst in plaats van houterig worden.

## Trainingscontext

De Actieve start is voor kinderen de eerste kennismaking met sporten in groep en in clubverband. Opdat deze fase een basis kan vormen tot levenslang sporten, moet plezier beleven aan sporten, spelen en bewegen steeds centraal staan. Laat een kind zijn eigen weg in de breedmotorische ontwikkeling volgen op zijn eigen tempo. Is een kind ergens nog niet aan toe? Forceer dan niets, maar stimuleer het en daag het uit!

De meeste kinderen sporten in deze fase eenmaal per week in een club. Dit wordt bij voorkeur gecombineerd met andere vrijblijvende beweegactiviteiten (buiten spelen, wandelen, fietsen ...).

