

Tijdschrift
voor

Lichamelijke Opvoeding

Vakblad voor
gekwalficeerden
in de LO & Sport,
trainers en
jeugd sportbegeleiders



www.bvlo.be

BOND VOOR LICHAMELIJKE OPVOEDING VZW



Niets mag uw vakantieplannen in de weg staan.



Een ongeval, ziekte, overlijden net voor uw vertrek ... en u moet uw vakantie annuleren !

Met de Reisannuleringsverzekering van Ethias kunt u met een gerust gemoed uw vakantie boeken. Want als een onvoorziene gebeurtenis ervoor zorgt dat u niet kan vertrekken, zullen uw reiskosten terugbetaald worden ! U kan uw vakantie zelfs opnieuw boeken. De Reisannuleringsverzekering is het hele jaar geldig voor alle vakanties van het hele gezin, zelfs de korte verblijven en citytrips in België en het buitenland.

Vraag snel een offerte aan op ethias.be/annulatie of bel 011 28 28 00

Aarzel niet : de Reisannuleringsverzekering gaat pas in 30 dagen na onderschrijving.

ethias
Doet wat moet

Na een zomer vol sportplezier met de WK-voetbalgekte stevig op nummer één gaan we weer over tot de orde van de dag. Jawel, we staan alweer aan het begin van een nieuw schooljaar, eentje dat ongetwijfeld bol zal staan van vernieuwingen, kansen en uitdagingen. Hopelijk heeft iedereen zijn training gestreken!

Het wordt een belangrijk jaar, niet in het minst voor het onderwijs. De nieuwe minister Hilde Crevits zal ook wel een tikkeltje zenuwachtig zijn als ze stilstaat bij de grote uitdagingen die haar en haar team te wachten staan.

"Het onderwijs in Vlaanderen is van excellent niveau - en daar mogen we trots op zijn", staat te lezen in het Vlaamse regeerakkoord. "De kwaliteit van ons onderwijs hangt in hoge mate af van de kwaliteit van de leerkrachten: onderwijs gebeurt in de klas en in de (brede) school. (...) Met de onderwijsverstrekkers en de vakorganisaties sluiten we een pact om de lerarenloopbaan aantrekkelijker te maken en beroepsuitval te verminderen."

"(...)Concreet: wat verwachten we dat leerlingen kennen en kunnen en welke attitudes hebben ze ontwikkeld op een bepaald moment in hun schoolloopbaan? Daarvoor reiken we als overheid middelen aan: omkadering, werkmiddelen, investeringsmiddelen en nascholingsmiddelen. Kortom, de overheid bepaalt de doelstellingen, het kader en randvoorwaarden voor een kwalitatief onderwijs en bewaakt deze.

De wijze waarop deze kennis en vaardigheden worden aangebracht - het 'hoe' - blijft een taak van de scholen. De focus moet liggen op de kerntaak van het onderwijs: het ontwikkelen van de nodige kennis, vaardigheden en attitudes om te komen tot personen die op een kritische, maatschappijbetrokken, autonome, verdraagzame, creatieve en verantwoorde manier kunnen participeren en bijdragen aan de samenleving."

Minister Crevits, wij lezen met plezier dat u zal samenwerken met vakorganisaties, dat u de lerarenloopbaan aantrekkelijker wil maken en dat u ook op nascholing inzet. Wij zijn er zeker van dat de BVLO-leden deze inspanningen ten zeerste zullen waarderen.

De BVLO zal als vakvereniging blijven hameren op het belang van de Lichamelijke Opvoeding en de bewegingsopvoeding op school. Want wij verwachten dat leerlingen de 'bewegingsattitude' ontwikkelen zodat ze een leven lang fysiek actief blijven en er zo veel mogelijk plezier aan beleven. Bovendien is de Lichamelijke Opvoeding een opstap naar de (jeugd)sport, een onmisbare schakel in de driehoek school, sportclub, gemeente. Een samenwerkingsverband dat wij als BVLO steeds hebben gestimuleerd en zullen blijven promoten. Dat zullen wij aan de onderwijsminister vertellen.

De redactie

Het Tijdschrift voor Lichamelijke Opvoeding is een vakblad voor gevormden in de LO, trainers en jeugdsportbegeleiders. Het verschijnt trimestrieel: 5 maart, 5 juni, 5 september en 5 december. Een abonnement op het Tijdschrift voor Lichamelijke Opvoeding is inbegrepen in het lidmaatschap van de BVLO.

Maar een BVLO-lidmaatschap is meer dan dat! Kijk voor alle mogelijke formules en voordelen op onze site: www.bvlo.be > LO & Sport > Lidmaatschap of bel de ledentelefoon 09-218 91 23 (kantooruren).

Het BVLO-lidmaatschap sluit je af voor 12 maanden of de volle 365 dagen. Alle info en online lid worden: www.bvlo.be

Verantwoordelijke uitgever: E. De Boever
Waterkluislaai 16, 9040 Sint-Amandsberg/Gent

De redactieraad bestaat uit: Kristine De Martelaer, Eric De Boever, Sophie Van Aelst en wordt bijgestaan door een ruime adviesgroep en een reviewpanel.

Theorie

Woord Vooraf 3

Meer LO op school? Het kan! 4

SPETTERENDE SPORTDAG IN DE WIJZE EIK MARIAKERKE. HET LAATSTE WAPENFEIT VAN LO-LEERKRACHT INGRID VIJLE
SOPHIE VAN AELST

Finse pistes: de achtergrond en ondergrond van een lichte loopcultuur 7

JULIE BORGERS, JEROEN SCHEERDER, BART VANREUSEL & STEVEN VOS

Fietsvaardigheidstraining op school: heeft het effect? 12

FABIAN DUCHEYNE, ILSE DE BOURDEAUDHUIJ, MATTHIEU LENOIR & GREET CARDON

Wat is het effect van events op de sportparticipatie van de deelnemers? 19

JENS DE RYCKE, ANNICK WILLEM & MARC THEEBOOM

Het gebruik van 'easy tag' als leermiddel tijdens het doelgericht leren coachen 24

HILDE LEYSEN, TOON DEHANDSCHUTTER & PETER ISEBYT THEORIE

BVLO-Activiteiten met nascholingen, recreatieve activiteiten, clubbezoeken, sportkampen 29

Bond voor Lichamelijke Opvoeding - voorstelling 35

Praktijk

Dans in de lagere school (deel 2)

LUC MORREN
DANS 057-060

Vliegen op wielen, initiatie rolstoelvaardigheden (deel 2)

G-SPORT & PARANTEE
G-SPORT 005-010

Spelregels Tchoukball voor scholencompetities

RENÉ MINTEN
TCHOUKBALL 009

Foto cover: De Wijze Eik, Mariakerke © BVLO

Publiciteit: Bond voor Lichamelijke Opvoeding vzw
Tel. 09 218 91 20 - Fax 09 229 31 20 - e-mail: info@bvlo.be

Copyright: Het overnemen van artikels en foto's is zonder schriftelijke toestemming van de redactieraad niet toegelaten.
Iedere auteur is verantwoordelijk voor de inhoud van zijn/haar artikel.

Tijdschrift voor Lichamelijke Opvoeding is ondertekenaar van de Milieubeleidsvereenkomst Papier Vlaanderen en steunt de inspanningen van de Vlaamse regering i.v.m. papierrecuperatie.



Lid van de Unie van de Uitgevers van de Periodieke Pers.



drukkerij New Goff - Eekhoutdriesstraat 67 - 9041 Oostakker (Gent)
Tel 09 216 73 73 - fax 09 216 73 74 - info@newgoff.be

Meer LO op school? Het kan!



Spetterende sportdag in De Wijze Eik Mariakerke



HET LAATSTE WAPENFEIT VAN LO-LEERKRACHT INGRID VIJLE

Tijdens de laatste week van het schooljaar 2013-2014 brachten we nog een blitzbezoek aan de lagere school De Wijze Eik in Mariakerke. Donderdag 26 juni, op de dag dat de Rode Duivels zich moesten plaatsen voor de 8ste finales van het WK en iedereen nog voetbalgek was, stapten we midden in een spetterende sportdag in de Amand Casier de ter Bekenlaan in Mariakerke, deelgemeente van Gent.

De kinderen van de lagere school zijn getooid in sportieve tenues, meestal Duivelse voetbaluitrustingen en ook de accessoires en de schminkstrepen bestaan uit rood, geel en zwart. Het is een drukte van jewelste.

Afsluiten in schoonheid

Tussen al dat jonge geweld loopt juf Ingrid te glunderen. De sportdag verloopt uitstekend, de kinderen amuseren zich, het weer is schitterend, de als dj vermomde meester Francis houdt de sfeer hoog. Tja, na al die jaren dienst weet je natuurlijk wel hoe je een succesvolle sportdag in elkaar steekt. LO-leerkracht Ingrid

Vijle is letterlijk bezig aan haar laatste wapenfeit. Na 30 juni mag ze genieten van een welverdiend pensioen. Maar deze voorlaatste dag van het schooljaar is er eentje die kan tellen, afsluiten in schoonheid, noemt men dat zeker! Enthousiast leidt ze ons rond op de speelplaats waarvan elk plekje optimaal benut is. "We hebben de sportdag dit jaar al eens moeten

verplaatsen wegens hondenweer, want binnen kunnen we zoiets niet organiseren met zoveel leerlingen. Maar nu is het ideaal. Deze voormiddag blijven we op de speelplaats en in de namiddag maken we ook gebruik van het park vlakbij de school waar we dit jaar stratego gaan spelen", zegt Ingrid Vijle.

SOPHIE VAN AELST
Communicatie BVLO



Waar zijn die handjes?

De LO-leerkrachten hebben samen een 'Interklassen Sportduel' uitgewerkt en lieten daarbij hun fantasie de vrije loop. De sportdag is een evenement voor de kinderen van het eerste tot en met het vijfde leerjaar, want de zesdejaars mogen de dag mee-organiseren. "Ze doen dat heel goed", klinkt het trots. "We proberen met de leerkrachten een zo goed mogelijk draaiboek klaar te hebben en nemen de dag zelf de algemene begeleiding samen met onze oudsten in handen. Teamwork staat centraal!

We moeten het doen met een klein budget, een beperkte ruimte en doorsnee materiaal, maar we zijn er toch in geslaagd om er serieus de sfeer in te brengen!", vindt juf Ingrid zelf. En inderdaad, we lijken ons wel in het Sportpaleis te bevinden. LO-leerkracht meester Francis is de Regi van dienst en moedigt de kinderen aan: "Laat jullie horen..., waar zijn die handjes?!" Een oorverdovend gejuich en gejoel weerklinkt. Jawel, er heerst een uitgelaten sfeer.

Eenvoudige spelletjes in origineel kledje

"Vanmorgen startte de sportdag met een aantal spellen zoals inhaalbal, emmerbal en een overloopspel met klittenballetjes op een tennisracket, heel actieve spelen die altijd gesmaakt worden. Het eerste en tweede leerjaar konden nadien ook trefbal spelen en vanaf het derde leerjaar speelden ze tussen twee vuren. Maar er is ook 'zwerkbal' à la Harry Potter met hoepels, ballen en zelfgemaakte bezems, een spel dat heel erg gesmaakt wordt. Er wordt 'goud gestapeld' en dat goud bestaat uit tennisballen die met behulp van een handdoek per twee wiebelend wordt overgebracht naar de overzijde. Ook de 'sportbeestjes' vliegen petanquegewijs in het rond, maar de bedoeling is om toch zo dicht mogelijk bij de centrale kegel te belanden. De stand ernaast vliegen de kegels van de Zweedse banken in het werpspel.

En op een warme dag als die donderdag 26 juni mag er natuurlijk ook geen waterestafette ontbreken. Er is zoveel enthousiasme dat de kinderen nauwelijks het fluitsignaal horen om te wisselen van spel. Gelukkig wordt het fluitje van juf Ingrid versterkt door een tussendoormuziekje van meester Francis. De start wordt dan weer aangekondigd door tromgeroffel en luid hoerageroep.

Het Interklassen Sportduel bestaat uit tien proeven waarbij de klassen telkens 1, 2 of 3 punten krijgen voor het spel én voor de fair play. "Ze kunnen dus evenveel punten verdienen als ze fair spelen en sporten, eerlijk zijn en elkaar helpen als voor de pure prestatie", legt juf Ingrid uit.

"Het is trouwens de eerste keer dat we de leerlingen per klas laten deelnemen. Normaal mixen we de kinderen tot we gelijkaardige groepjes bekomen, maar ook ons doorschuifstelsel per klas lijkt goed te lukken."

Schoolvisie

Dat deze school sport, beweging en gezondheid hoog in het vaandel draagt, is wel heel duidelijk.

Er zijn drie LO-leerkrachten actief in de school die de twee vestigingen samen een dikke 800 leerlingen telt. De lessen LO worden dus perfect ingevuld, maar ook daarnaast zitten de kinderen en leerkrachten niet stil.

In de schoolvisie staat letterlijk: "Het bewegings- en sportbeleid moet deel uitmaken van het gezondheidsbeleid en het opvoedingspro-

ject van onze school, met aandacht voor zowel het fysiek, het psychisch als het sociaal welbevinden van alle leerlingen én het schoolteam. Het is ook van belang dat zoveel mogelijk betrokkenen van het schoolgebeuren (de directie, de leerkrachten, de vakwerkgroep LO, de zorgcoördinator, de gezondheidscoördinator, de ouders, de leerlingen,...) de visie dragen.

Onze school ziet het belang in van een kwaliteitsvol sportonderricht door lesuren LO vrij te maken uit het lesurenpakket en hiervoor bijzondere leerkrachten LO aan te stellen in basis en kleuter.

Om de leerlingen aan te zetten tot een gezonde en fitte levensstijl wordt naast de vaste lessen LO en zwemmen, belang gehecht aan bewegingsmomenten en sportmogelijkheden voor, tijdens, tussen en na de lessen. Met extra aandacht voor fair play, sportief en sociaal reageren."

Sport en bewegen in de praktijk

De Wijze Eik heeft bewegingstussendoortjes ingevoerd en ook het naschoolse aanbod mag er best wezen. De school is vaste klant bij de SVS-activiteiten op woensdagnamiddag waar ze onder meer meedoen aan voetbal, badminton, dans, tussen 4 vuren, atletiek en zwemmen. Juf Veronique begeleidt een bewegingsschool voor de leerlingen van het tweede leerjaar, de jongens en meisjes van de tweede graad kunnen intekenen op 'Sportkriebels' waar ze van diverse balsporten kunnen proeven en de derde graad kan naar de 'Sportacademie'. Die





Het is ook in De Wijze Eik in Mariakerke dat de BVLO sportkampen organiseert en waar de kleuteromnisportclub Sportstars (ontstaan op initiatief van BVLO) wekelijks bewegingslessen organiseert voor kleuters. Meer info: www.bvlosporkampen.be & www.sportstars.be



laatste is wel betalend en bestaat uit 12 lessen voor januari en 12 erna, het aanbod varieert naargelang de wensen van de deelnemers. Het zesde leerjaar trekt voor de GWP Avonturen-sportklassen naar Durbuy.

Daarnaast doet de school ook een beroep op enkele sportfederaties. Zo is er een initiatie kidstennis i.s.m. de Tennisfederatie en wordt er cricketinitiatie gegeven voor de tweede en derde graad. "Jawel, cricket is hier heel populair", stelt juf Ingrid.

"We proberen onze leerlingen een sportieve ingesteldheid mee te geven en letten erop dat ze plezier beleven zodat ze een sportieve levensstijl plezierig en vanzelfsprekend vinden." Tijdens de sportdag merken we inderdaad dat bewegen een inherent deel is van het schoolleven. De LO-leerkrachten stimuleren de jongens en meisjes ook om te trainen door bv. ook zwembrevetten, loop-je-fit-brevetten en atletiekbrevetten af te nemen en er is een interklassen swimmarathon met een extra beloning voor de sportiefste klas.

En ook tijdens de speeltijden zit men niet stil in Mariakerke. Er is een speelplaatswerking met een vast schema en een beurtrol om de sportterreinen te mogen gebruiken. De kleinsten kunnen tijdens de middagpauze meedoen aan de speelmaatjes met medewerking van het zesde leerjaar en tenslotte zijn er nog interklassenturnoien zoals voetbal of tussen 4 vuren. Allemaal ingrediënten voor een superactieve schoolsfeer. Directeur Miguel Plets is terecht trots op zijn team.

De grote ontvoering

Nog even terug naar donderdag 26 juni. Terwijl juf Ingrid denkt dat ze in de namiddag stratego gaat spelen met de leerlingen, wordt in de andere vestigingsplaats in de Eeklostraat alles in gereedheid gebracht voor haar pensioenfeestje. "Met een smoes zal ze naar ginder gestuurd worden en als ze daar niet in trapt, moeten we haar ontvoeren", klinkt het bij de directeur. Grappig dat wij op de hoogte zijn van deze plannen, terwijl een nietsvermoedende

juf Ingrid ons uitzwaait. We passeren nog even in de andere vestiging waar we enkele meisjes van 2B aantreffen die juf Ingrid héél héél erg gaan missen. Virginie, Hope, Bente, Manon, Esmanur en Lotte en met hen nog heel veel andere kinderen en collega's vinden het héél jammer dat je op pensioen gaat Juf Ingrid!

i MEER INFO

GO! basisschool De Wijze Eik Mariakerke

Adres hoofdschool:
Eeklostraat 121 in 9030 Mariakerke

Tweede vestiging:
Amand Casier de ter Bekenlaan 26 in 9030 Mariakerke

Tel.: 09/226.52.80

Fax: 09/236.22.01

E-mail: de.wijze.eik@pantarhei.be
www.dewijzeeik.be

Trefwoorden: extra LO, schoolsport, sportdag, brevetten, vakgroep LO, pensioen

PAST UW SCHOOL OOK IN DEZE RUBRIEK?

Neem dan als de bliksem contact op met de redactie: [Sophie Van Aelst, communicatie@bvlo.be](mailto:Sophie.VanAelst@bvlo.be)

Wij brachten in deze rubriek al verslag uit over

- Sportschool Gentbrugge
- Vrij Landelijk Instituut Oudenaarde
- MPI Zonnebos in 's Gravenwezel
- Atheneum Wispelberg Gent
- Middenschool Maaseik
- Basisschool De Reigers Zelzate
- Maria-Boodschaplyceum Brussel
- Sportbasisschool Heusden
- De Oester Oetingen/Strijland
- Atheneum Avelgem
- Basisschool Hof Pepijn Landen

- KTA Jette
- KTA De Beeltjens Westerlo
- Universiteit Gent
- Basisschool De Regenboog Ertvelde
- De Meidoorn Eeklo
- Freinetschool De Boomgaard Gent
- Middenschool Lyceum Hasselt
- Koninklijk Atheneum Ninove
- Basisschool De Beeltjens Westerlo
- Middenschool Ieper
- VLIO Oudenaarde

- KAMSA Aarschot
- BUSO De Ster Tielt
- De Speling Genk, Basisschool Mickey Mouse - De Sleutel
- BUSO-Kids Hasselt
- Sportbasisschool De Veerman Hamme
- Atheneum Boom
- Brede school Gent met Sint-Salvatorbasisschool
- Vrij Handels- en Sportinstituut Brugge
- Lentekind Lennik
- Wonderwijs Haasdonk
- Sint-Vincentiusinstituut Dendermonde

WIE PRIJKT HIER ALS VOLGENDE 'GOEDE VOORBEELD'?



Finse piste met oefenstation van de Fit-O-Meter © Blosa (2013)

FINSE PISTES:

DE ACHTERGROND EN ONDERGROND VAN EEN LICHTE LOOPCULTUUR

In Vlaanderen en heel wat andere landen is de (recreatieve) loopsport de laatste jaren uitgegroeid tot de meest populaire vorm van sportbeoefening (zie o.a. Scheerder et al., 2013; van Bottenburg, 2006). De loopsport is bovendien een activiteit die typisch op een lichtgeorganiseerde manier beoefend kan worden (Forsberg, 2014; Foster, 2004; Scheerder & van Bottenburg, 2010). De opkomst van 'lichte loopgemeenschappen', kleine groepjes van loopsters die zichzelf organiseren, maar ook de autonome lopers zijn hier een treffend voorbeeld van. Daarnaast is er een opvallende toename van deelnemers aan loopsporevenementen. Het klassieke aanbod van loopwedstrijden en de variëteit aan hindernis-, nacht- of andere soorten festivallopen (bijvoorbeeld de Color Run) spelen hier gretig op in. Ook het looptoerisme deed zijn intrede: mensen reizen om aan de start van de meest mythische marathons te staan, 'sightjogging guides' bieden een sportief alternatief voor de toeristische sightseeing bussen, etc.

In Vlaanderen werd er de voorbije jaren actief geïnvesteerd in loopsport door de aanleg en subsidiëring van Finse pistes. Een Finse piste is een lusvormig loopparcours dat bedekt is met houtsnippers. In tegenstelling tot wat de naam doet vermoeden is dit niet afkomstig uit Finland, maar is dit een erg Vlaams gegeven. De eerste Finse pistes werden aangelegd begin de jaren 1980 (Vilvoorde (1980), Genk (1981), Maaseik (1984)), geïnspireerd door loopomlopen in Duitsland en Oostenrijk. Ondanks de lange traditie werd er pas in 2011 een aanlegsubsidie voorzien door de Vlaamse overheid. Hiermee wilde men de gemeenten ondersteu-

nen die voorzien in veilige en laagdrempelige sportinfrastructuur ter promotie van de (recreatieve) loopsport (Vlaamse Regering, 2011). Niet alleen voor de loopsport, maar ook voor andere vormen van sport en beweging is laagdrempelige en toegankelijke sportinfrastructuur in de directe leefomgeving belangrijk. Onderzoek wijst op de cruciale rol van een bewegingsstimulerende omgeving als opstap naar gezond bewegen en een fysiek actieve levensstijl (Humpel et al., 2002; Kaczynski & Henderson, 2007; Sallis et al., 2006). De voorziening van lichte sport- en beweeginfrastructuur zoals Finse pistes kan de drempel tot het



JULIE BORGERS
doctoraatsstudente (KU Leuven,
Steunpunt voor Beleidsrelevant
Onderzoek Sport)



JEROEN SCHEERDER
Professor Sport- en Bewegings-
beleid (KU Leuven)



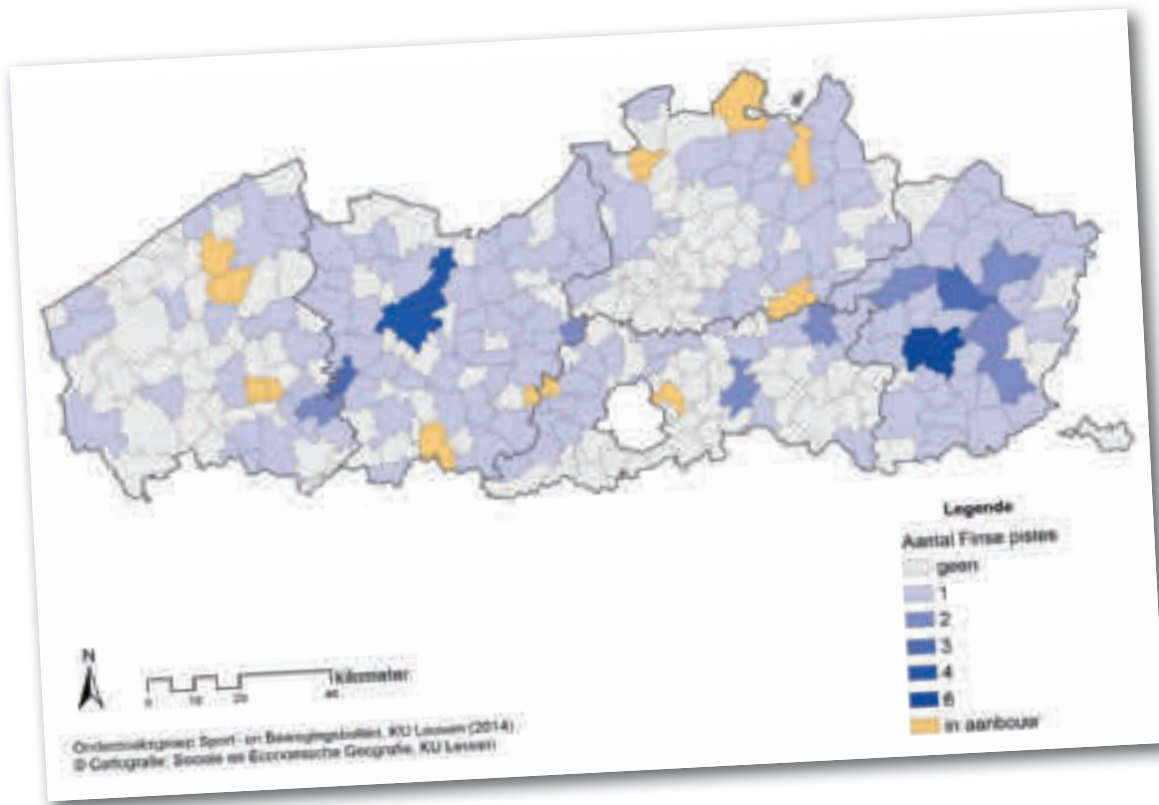
BART VANREUSEL
Professor Sportsociologie
(KU Leuven)



STEVEN VOS
Professor Sport- en Beweeg-
management (Fontys Sport-
hogeschool Eindhoven)
Wetenschappelijk medewerker
onderzoeksgroep Sport &
Bewegingsbeleid, KU Leuven

Trefwoorden: Loopsport, Finse pistes, sportinfrastructuur, lichte loopgemeenschappen, gezond bewegen





▼ **KAART 1:** Aantal aangelegde Finse pistes per gemeente en Finse pistes in aanbouw op basis van een subsidietoekenning, geografische spreiding in Vlaanderen (n=157)
Bron: Scheerder et al. (2014)

starten met bewegen verlagen en zo de sportbeoefening stimuleren. Vanuit dit perspectief worden in deze bijdrage de resultaten van een recente studie naar het aanbod en gebruik van Finse pistes in Vlaanderen in kaart gebracht. Het doel hiervan is om een overzicht te geven van een aantal succesfactoren en werkpunten in functie van de promotie van lichte sportinfrastructuur. Het artikel sluit af met enkele implicaties voor de Lichamelijke Opvoeding op school.

Studieopzet

De studie naar het aanbod en gebruik van Finse pistes werd in 2013 uitgevoerd door de KU Leuven en het Steunpunt voor Beleidsrelevant Onderzoek Sport. Hiervoor werd een online bevraging bij 121 gemeenten met een Finse piste uitgevoerd. Dit is goed voor een representatie van 85 procent van alle gemeenten met een Finse piste in Vlaanderen (n=145). De vragenlijst bevatte vragen met betrekking tot technische eigenschappen, locatie- en omgevingskenmerken, en doelen omtrent de aanleg en het bereik van de Finse piste. Daarnaast werd een steekproef van 546 lopers, verdeeld over verschillende locaties met een Finse piste, bevraagd via een vragen-

lijst voor, tijdens of na de looptraining. Hiermee werd het sociaal en sportief profiel van Finsepistelopers in kaart gebracht, en werd gepeild naar de motieven en intensiteit van gebruik van de Finse pistes.

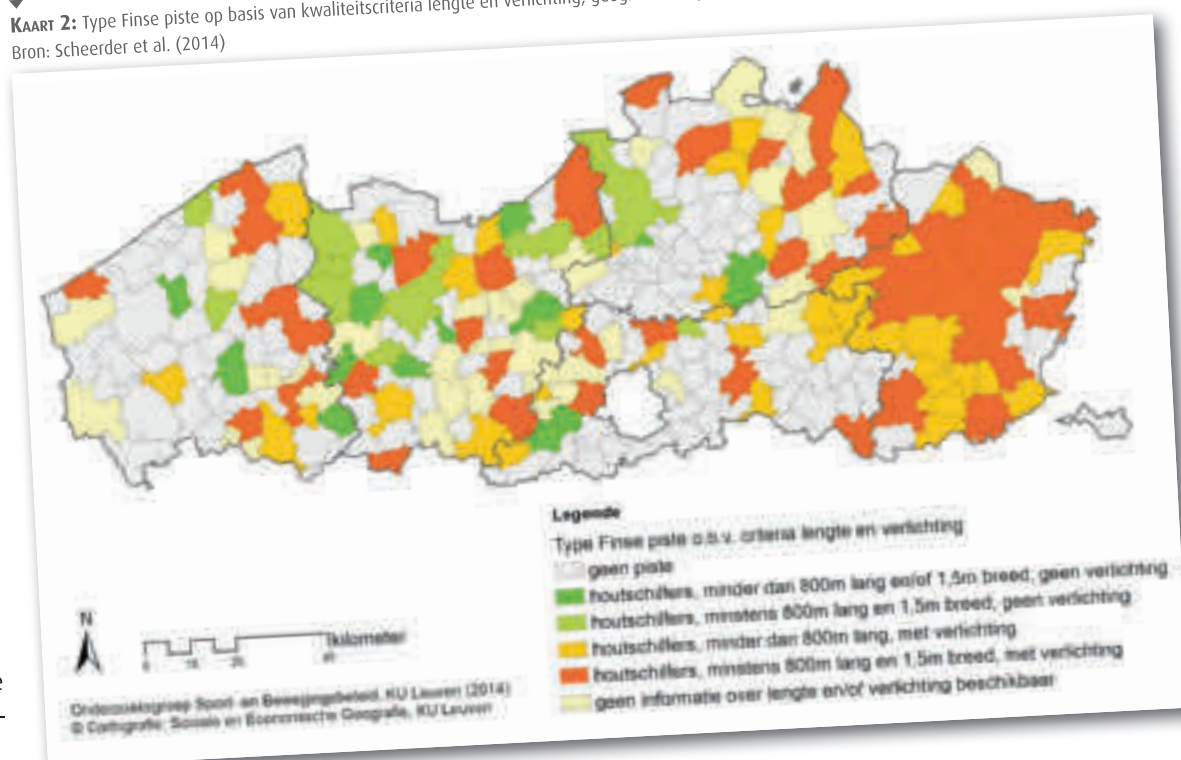
Deze gecombineerde methode laat toe om uitspraken te doen over de ligging, motieven voor aanleg en het gebruik van de Finse pistes. We stellen hier een aantal bevindingen en implicaties van deze studie voor. Voor een uitgebreide rapportering verwijzen we naar het

onderzoeksrapport 'Geen loopcultuur zonder lichte loopinfrastructuur? Een studie naar het aanbod en gebruik van Finse pistes in Vlaanderen' (Scheerder et al., 2014), dat gratis gedownload kan worden via <http://faber.kuleuven.be/BMS/>.

Waar liggen de Finse pistes?

In Vlaanderen beschikt bijna de helft (47%) van de gemeenten over minstens één Finse piste. In totaal werden er binnen deze gemeenten 165 afgewerkte Finse pistes gevon-

▼ **KAART 2:** Type Finse piste op basis van kwaliteitscriteria lengte en verlichting, geografische spreiding in Vlaanderen (n=157)
Bron: Scheerder et al. (2014)



den (anno augustus 2013). Met een gemiddelde lengte van 1060 meter betekent dit dat er reeds voor zowat 175 kilometer aan Finse pistes in Vlaanderen aangelegd werd. Uit kaart 1 blijkt dat de meerderheid van deze Finse pistes in Limburg en Oost-Vlaanderen gelegen is. De geografische dichtheid hiervan laat toe dat alle inwoners van deze provincies kunnen gebruikmaken van een Finse piste in de eigen of aangrenzende gemeente. Daarentegen worden er grotere blinde vlekken gedetecteerd in de provincies Antwerpen, West-Vlaanderen en Vlaams-Brabant. Rekening houdend met het gebruik van Finse pistes blijkt dat dit een zeer lokaal type sportinfrastructuur is: 68 procent van de gebruikers die bevroegd werden woonde op maximum drie kilometer afstand van de Finse piste. Finse pistes blijken dus wel voor iedereen toegankelijk, maar niet voor iedereen even goed bereikbaar te zijn. Een goedgerichte toekomstige planning en investering kan hieraan tegemoetkomen.

De meeste Finse pistes zijn aangelegd in de buurt van andere sportvoorzieningen (74%) en voornamelijk in verstedelijkte gemeenten of gemeenten met een concentratie van economische activiteit (53,1%). In deze verstedelijkte en industriële gemeenten kan de Finse piste een oplossing zijn voor een tekort aan een groene en/of veilige loopomgeving. Uit de argumenten voor aanleg en de resultaten van gebruikers van Finse pistes blijkt dat de Finse piste er ook op doelt en erin slaagt om beginnende lopers aan te trekken. Om deze redenen wordt de aanleg van deze lichte sportinfrastructuur ook belangrijk geacht in andere gemeentetypes, bijvoorbeeld in woongemeenten waar er vaak al op rustige wegen gelopen kan worden. Opvallend is dat de Finse pistes vaak in bestemde sportieve of eerder rustige omgevingen, zoals in de buurt van een bos of park, aangelegd worden. De nabijheid van andere sportvoorzieningen kan enerzijds een bijkomend gevoel van veiligheid en sociale controle creëren. Anderzijds biedt dit ook enkele praktische voordelen. Verschillende sportactiviteiten kunnen op deze manier gecombineerd worden en lopers kunnen gebruikmaken van andere faciliteiten zoals kleedkamers, sanitair of parking.

Kenmerken van Finse pistes

Finse pistes zijn vooral bekend omwille van de kenmerkende zachte toplaag van houtsnippers. Om in aanmerking te komen voor subsidies van de Vlaamse overheid of om door het Bloso erkend te worden als Finse piste, dient

er echter rekening gehouden te worden met een aantal kwaliteitscriteria zoals een minimumlengte en -breedte (resp. 800m en 1,5m) en de voorziening van verlichting (Bloso, 2013; Vlaamse Regering, 2011). Deze voorzieningen hebben een positieve invloed op de aantrekkelijkheid van de Finse piste voor de gebruikers. Uit de resultaten blijkt dat bijna de helft (43,2%) van de Finse pistes aan alle kwaliteitscriteria voldoet. Meer dan drie kwart van de Finse pistes beschikt over verlichting. Dit blijkt voor heel wat lopers een belangrijk argument te zijn om gebruik te maken van de Finse piste. Zeker in donkere wintermaanden is dit een belangrijk element om de loopsportbeoefening te faciliteren. In kaart 2 is de geografische spreiding van verschillende 'types' Finse pistes afgebeeld. Hieruit blijkt dat vooral gemeenten uit de provincie Limburg reeds intensief investeerden in de verlichting van Finse pistes.

In het algemeen blijkt er een grote tevredenheid te zijn vanwege de aanbieders van Finse pistes. Op de vraag of men het project opnieuw zou ondernemen, antwoordde 97 procent van de respondenten positief. De belangrijkste argumenten voor de tevredenheid hebben zowel betrekking op de promotie als op de facilitatie van de (loop)sportbeoefening als op de voordelen voor de gemeente zelf. Heel wat aanbieders zien de investering in een Finse piste als een relatief lage kost voor aanleg en onderhoud ten opzichte van een hoog gebruiksrendement.

Wie maakt gebruik van de Finse piste?

Het is moeilijk in te schatten welk aandeel van de looppopulatie gebruikmaakt van de Finse piste. Wel kan er op basis van 546 face-to-face bevragingen met gebruikers van Finse pistes op verschillende locaties in Vlaanderen een globaal profiel van de gebruikers vastgesteld worden. In de volgende paragrafen wordt het gebruikersprofiel van Finsepistelopers en de aantrekkingskracht ervan in kaart gebracht. Hiervoor wordt rekening gehouden met drie vragen: (i) wie startte er met lopen door de aanleg van een Finse piste in de woonomgeving?; (ii) hoe wordt de Finse piste gebruikt naar frequentie en aandeel in het loopparcours?; en (iii) wat zijn de voornaamste argumenten om gebruik te maken van de Finse piste?

Finse piste voor alle loopniveaus

Uit de studie blijkt dat zowel beginnende als gevorderde lopers gebruikmaken van de Finse piste. Hoewel het merendeel van de gebrui-

kers (69%) zich als gevorderde loper omschreef, had 22 procent van de respondenten maximum een jaar loopervaring. Een vijfde van de lopers met minder dan een jaar loopervaring gaf aan gestart te zijn met de loopsport door de aanleg van een Finse piste in de woonomgeving, bij de meer ervaren lopers was dit acht procent. Dit toont aan dat Finse pistes vooral recent mensen stimuleren om de loopsport aan te vatten. Bovendien gebruiken beginnende lopers de Finse piste meer frequent en als enige en volledig onderdeel van het loopparcours.

Gendergelijkheid op de Finse piste

Terwijl er in de loopsport in het algemeen meer mannen actief zijn (Scheerder et al., 2009), is de geslachtsverhouding op de Finse piste niet significant verschillend. Zowat evenveel vrouwen als mannen lopen op de Finse piste. Dat betekent dat er binnen de groep van loopsporters relatief meer vrouwen gebruik maken van de Finse piste. Evenveel mannen als vrouwen startten met lopen door de aanleg van een Finse piste. Ook in de gebruiksfrequentie en het aandeel van de Finse piste in het loopparcours is geen geslachtsverschil waarneembaar. Dit betekent dat de Finse piste kan tegemoetkomen aan aspecten van veiligheid en sociale controle die vooral door vrouwelijke lopers gewaardeerd worden.

Volwassenen gebruiken Finse piste meer intentioneel

De leeftijdsverhoudingen op de Finse piste zijn ongeveer gelijk aan de verhoudingen in de algemene loopsportpopulatie. Toch blijkt men de Finse piste meer intentioneel te gebruiken naarmate men ouder wordt. Volwassenen starten met de loopsport door de aanwezigheid van een Finse piste. Bovendien gebruiken de oudere lopers de Finse piste meer frequent en vaker als enige loopparcours. Dit toont aan dat de Finse piste erin slaagt lifetime sportbeoefening en gezond bewegen op gevorderde leeftijd te stimuleren.

Finse piste trekt meer hoger opgeleiden aan

De loopsport wordt gekenmerkt door een patroon van sociale ongelijkheid naar opleiding (Scheerder et al., 2009) of naar socio-economische status (Scheerder et al., 2013). Scheerder et al. (2013) stellen dat de lichtgeorganiseerde loopsport meer democratisch is dan clubgeorganiseerde loopsport. Binnen de groep van Finsepistelopers blijkt de kloof tussen hogeren en lageropgeleiden echter nog sterker uitge-



Finse piste in een natuurlijke omgeving, met verlichting
© Bloso (2013)

sproken te zijn dan in de algemene loopspor. Dit is merkwaardig, des te meer omdat de Finse piste juist erg toegankelijk is.

Finse piste ligt dichtbij huis

De Finse piste is een erg lokaal type van sportinfrastructuur. Dit is een belangrijk argument om een goede spreiding van Finse pistes in Vlaanderen te voorzien. Hoewel de meeste gebruikers binnen een straal van drie kilometer rond de Finse piste wonen, heeft de afstand tussen de woonplaats en de Finse piste geen onmiddellijk effect op het starten met de loopspor door de aanleg van de Finse piste. Lopers die dicht bij de Finse piste wonen gebruiken de Finse piste vaker slechts als een onderdeel van het loopparcours en zullen zich vaker al lopend of per fiets naar de piste verplaatsen. Toch stellen we vast dat de auto het meest gebruikte transportmiddel naar de Finse piste is.

Finse piste als trainingsbodem voor lichtgeorganiseerde lopers

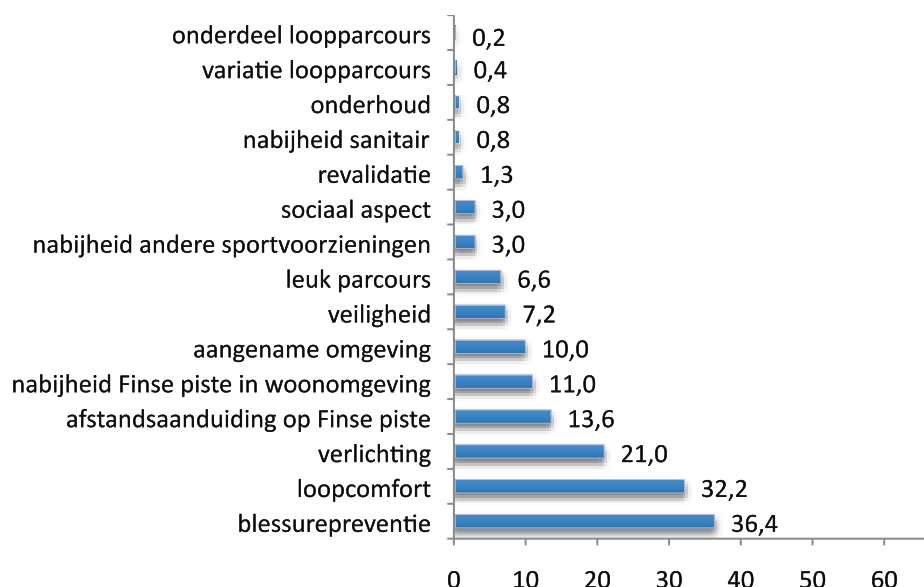
Finse pistes blijken vooral aantrekkingskracht te hebben op lichtgeorganiseerde lopers. Maar liefst 85 procent van de gebruikers is niet aangesloten bij een loop- of atletiekclub. Ook het merendeel van de recent door de Finse piste gestarte lopers heeft geen lidmaatschap. Er is geen verschil in de gebruiksfrequentie van de Finse piste tussen leden en niet-leden, maar wel in het aandeel van de Finse piste in het loopparcours. Hieruit blijkt dat de lichtgeorganiseerde lopers de Finse piste vaker als enig loopparcours gebruiken. Deze bevindingen tonen aan dat de Finse pistes een gepast antwoord kunnen bieden op de noden van lichte sportbeoefenaars.

Ondanks het feit dat de meeste Finsepisteloers geen vaste omkadering zoals de sportclub opzoeken, worden er overwegend lopers met een vast trainingsschema gevonden. Het is opvallend dat mensen die begonnen met lopen door de Finse piste en de Finse piste meer intensief gebruiken ook vaker volgens een vast tijdsschema lopen. Lichte sportinfrastructuur zoals de Finse piste blijkt een opstap en een houvast te bieden die mensen aanzet om op een regelmatige wijze aan sport en fysieke activiteit te doen.

Ook een kwestie van comfort

De meest voorkomende motieven om gebruik te maken van de Finse piste hebben betrekking op gezond en veilig bewegen (Figuur 1). De ondergrond is de vaakst vermelde reden, en dit omwille van het ergonomische karakter

▼
FIGUUR 1: Motieven voor het gebruik van de Finse piste bij Finsepistelopers in Vlaanderen (n=528)
Bron: Scheerder et al. (2014)



in functie van blessurepreventie en het comfort. Daarnaast is het gevoel van veiligheid door de verlichting en sociale controle (o.a. door de aanwezigheid van andere lopers en de nabijheid van andere sportvoorzieningen) een belangrijk argument om gebruik te maken van de Finse piste. Deze redenen tonen aan dat de Finsepisteloper een mate van comfort ervaart op de Finse piste en belang hecht aan een veilige en gezonde vorm van sportbeoefening. Deze comforteigenschappen kunnen deels verklaren waarom ook veel gevorderde lopers gebruikmaken van de Finse piste. Andere, meer functionele argumenten zoals de nabijheid van sanitair of andere (sport-)faciliteiten werden minder vaak vermeld maar zijn relevant voor de planning en aanleg ervan.

Besluit

De Finse piste blijkt heel wat voordelen te bieden voor lopers van verschillende niveaus en achtergrond, en dit vooral voor de lichtgeorganiseerde loopporters. Deze lichte voorzieningen dragen ertoe bij om andere groepen aan het sporten en bewegen te zetten dan de traditionele clubsporter. Denk hierbij aan het aandeel vrouwen en volwassenen dat actief is op de Finse piste. Deze vorm van lichte loopinfrastructuur blijkt voornamelijk door de voorziening van een goede ondergrond en een veilige omgeving een relatief budgetvriendelijke publieke tegemoetkoming ter facilitatie van de recreatieve (lichte) loopsport te zijn. Het feit dat de (lokale) overheid dergelijke succesvolle acties kan ondernemen is een vernieuwende stimulans in het Sport voor Allen-beleid, waar-

in steeds meer rekening gehouden dient te worden met het segment van lichte sportbeoefenaars. Deze lichte sportinfrastructuur kan daarom een opstap bieden naar gezond bewegen op verschillende niveaus. Op die manier slaan Finse pistes een brug tussen sportbeoefening en fysieke activiteit.

Aanbevelingen

In het onderzoeksrapport worden aanbevelingen voorgesteld in functie van de toekomstige aanleg en de optimalisatie van het gebruik van Finse pistes. Zo is een doelgerichte communicatie naar inwoners van de gemeente wenselijk. Dit biedt ook mogelijkheden voor de lessen Lichamelijke Opvoeding en de naschoolse sport. Zeker in functie van de promotie van sportbeoefening en gezond bewegen liggen hierin opportuniteiten. De Finse piste kan geïntegreerd worden als een vorm van schoolsportinfrastructuur: door gebruik te maken van deze openbare voorzieningen worden leerlingen bewust gemaakt van laagdrempelige mogelijkheden tot sportbeoefening in de woonomgeving. Nieuwe lesmodellen in de lichamelijke opvoeding kunnen zich richten op de stimulering van sportbeoefening en gezond bewegen via openbare lokale sport- en beweeginfrastructuur. Voordelen zoals de veiligheid, de sociale aspecten en de gezondheidsbevordering kunnen hierbij uitgespeeld worden.

Referenties

- Bloso (2013a). Finse piste (Online versie van 1 oktober 2013: << <http://www.bloso.be/sportinfrastructuur/adviesverlening/aks/Pages/Finsepiste.aspx>>>).
- Forsberg, P. (2014). Denmark. Running for the sake of running? A profile and segmentation of runners. In: J. Scheerder, K. Breedveld, & J. Borgers (Eds.). Running across Europe: the rise and size of one of the largest sport markets. Palgrave Macmillan, in press
- Foster, A. (2004). Moving on: a review of the need for change in athletics in the UK. London: UK Sport / Sport England
- Humpel, N., Owen, N. & Leslie, E. (2002). Environmental factors associated with adult's participation in physical activity: a review. American Journal of Preventive Medicine, 22(3): 188-199.
- Kaczynski, A.T. & Henderson, K.A. (2007). Environmental correlates of physical activity: a review of evidence about parks and recreation. Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal, 29(4): 315-354.
- Sallis, J.F., Cervero, R.B., Ascher, W., Henderson, K.A., Kraft, M.K., Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. Annual Review of Public Health, 27: 297-322.
- Scheerder, J., Borgers, J., Vanreusel, B. & Vos, S. (2014). Geen loopcultuur zonder lichte loopinfrastructuur? Een studie naar het aanbod en gebruik van Finse pistes in Vlaanderen (Beleid & Management in Sport 20). Leuven: KU Leuven/Onderzoeksgroep Sport- & Bewegingsbeleid.
- Scheerder, J. & van Bottenburg, M. (2010). Sport light: de opkomst van lichte organisaties in de sport. In: B. Pattyn & B. Raymaekers (eds.) In gesprek met morgen. (Lessen voor de eenentwintigste eeuw, 16: 89-120). Leuven: Universitaire Pers Leuven, pp. 89-120.
- Scheerder, J., Vandermeersch, H., Borgers, J., Thibaut, E. & Vos, S. (2013). Vlaanderen sport! Vier decennia sportbeleid en sportparticipatie (286p.) (Sociaalwetenschappelijk onderzoek naar Bewegen & Sport, 5). Gent: Academia Press.
- Scheerder, J. & Vos, S. & Pauwels, G. (2009). Actuele omvang van de Vlaamse loopsportmarkt: socio-culturele en socio-economische profielen van loopporters. In: J. Scheerder & F. Boen (2009), Vlaanderen loopt! Sociaal-wetenschappelijk onderzoek naar de loopsportmarkt (SBS 1) (pp. 153-218). Gent: Academia Press.
- Van Bottenburg, M. (2006). A second wave of running? Sport Marketing Europe, 1(1): 26-30.
- Vlaamse Regering (2011). Subsidiëring van investeringen in of renovatie van kleinschalige sportinfrastructuur van lokale overheden. Subsidiereglement 2011-2012. Brussel: Vlaamse Regering.

Verwijzing foto's: Bloso (2013), Afdeling Infrastructuur en Logistiek, Finse piste Bloso-centrum Hofstade.

FIETSSVAARDIGHEIDSTRAINING OP SCHOOL: *Heeft het effect?*

Inleiding

Fietsen is een aangename en toegankelijke vorm van beweging. In Vlaanderen is voor kinderen de fiets één van de belangrijkste middelen om zich te verplaatsen, (Cardon et al., 2012) aangezien fietsen kinderen in staat stelt om op zelfstandige basis langere afstanden af te leggen tegen relatief hoge snelheden.

Kinderen die geregeld fietsen stellen zichzelf echter bloot aan verkeersrisico's, zoals blijkt uit een aantal onderzoeken met betrekking tot fietsongevallen (Lammar, 2005; Tin Tin et al., 2010). Vooral kinderen in de laatste jaren van de lagere school blijken vertegenwoordigd te zijn. Zo toont het Belgisch Instituut voor Verkeersveiligheid aan dat 10- tot 14-jarigen verantwoordelijk zijn voor zo'n 10.6% van alle fietsongevallen in 2010 (Nuytens et al., 2012). Daarnaast blijkt dat kinderen heel vaak de controle over hun fiets verliezen zonder dat er andere verkeersdeelnemers (voetgangers, fietsers, motorvoertuigen) betrokken zijn (Heesch et al., 2011; The Royal Society for the Prevention of Accidents, 2011). Dit controleverlies wordt deels toegeschreven aan de staat van het wegdek, maar ook een gebrek aan fietsvaardigheid blijkt hierin een duidelijke rol te spelen (Corden et al., 2005).

Sinds aangetoond werd dat een gebrek aan fietsvaardigheid een duidelijke rol speelt in het

ontstaan van fietsongevallen bij kinderen, deden verschillende fietsvaardigheidstrainingen hun intrede. Zo heb je bijvoorbeeld 'Meester op de fiets' (Stichting Vlaamse Schoolsport et al., 2005) en 'FietsEfiets' (Van Houcke et al., 2009) in Vlaanderen, 'Bikeability' (Department of Transport) in het Verenigd Koninkrijk, 'Cycle Skills for School Kids' (Wellington City Council) in Nieuw-Zeeland, enz. Al deze fietsvaardigheidstrainingen hebben één gemeenschappelijk doel, namelijk kinderen beter leren fietsen zodat ze veilig en met zelfvertrouwen kunnen deelnemen aan het verkeer. 'Leren fietsen' gebeurt echter niet op één dag, maar is een proces van vele jaren. In het 'leren fietsen' worden dan ook verschillende fasen onderscheiden. De meeste fietsvaardigheidstrainingen spelen in op die verschillende fasen. Zo zal men meestal starten met het oefenen van de fietsvaardigheid op een gesloten terrein. Dit kan de sporthal of de speelplaats zijn. Daarna gaat men over naar het oefenen in een beschermde verkeerssituatie om pas in laatste instantie te oefenen in reële verkeerssituaties. Fietsvaardigheidstraining begint dus met het aanleren van de elementaire fietsvaardigheden (stappen met de fiets aan de hand, opstappen en vertrekken, remmen, enz.) Wanneer kinderen deze basisvaardigheden voldoende beheersen en dus de uitvoering ervan geautomatiseerd



DRS. FABIAN DUCHEYNE,
Vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen,
Universiteit Gent



PROF. DR. ILSE DE BOURDEAUDHUIJ,
Vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen,
Universiteit Gent



PROF. DR. MATTHIEU LENOIR,
Vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen,
Universiteit Gent



PROF. DR. GREET CARDON,
Vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen,
Universiteit Gent

verloopt, zal overgeschakeld worden op het oefenen van verkeersvaardigheden, welke een koppeling zijn van fietsvaardigheden in een verkeerscontext. Ondanks de grote beschikbaarheid aan fietsvaardigheidstrainingen, is er echter nog heel weinig geweten over de effectiviteit ervan. Een aantal studies evalueerde het effect van fietsvaardigheidstraining op ongevallencijfers (Preston, 1980; Colwell en Culverwell, 2002). Op basis van de resultaten van deze studies kan echter geen eenduidig besluit geformuleerd worden. Bovendien werd aangehaald dat ongevallencijfers geen goede evaluatiecriteria zijn aangezien fietsongevallen te infrequent voorkomen. Betere evaluatiecriteria zijn de fietsvaardigheid van het kind, de kennis van het kind, het fietsgebruik, enz. In dit artikel wordt het effect van een fietsvaardigheidstraining op elementaire fietsvaardigheden besproken bij kinderen van het 4e leerjaar. Deze leeftijdsgroep werd gekozen omdat ze een belangrijke risicogroep vormt voor verkeersongevallen en omdat kinderen van deze leeftijd over voldoende motorische en cognitieve vaardigheden beschikken om te kunnen fietsen en ze voorbereid moeten worden op het fietsen in het echte verkeer. Bovendien focussen heel wat fietsvaardigheidstrainingen op deze doelgroep.



Fietsvaardigheidstraining

De fietsvaardigheidstraining bevatte oefeningen afkomstig van reeds bestaande fietsvaardigheidstrainingen zoals 'Meester op de fiets' (Stichting Vlaamse Schoolsport et al., 2005), 'FietsIEfiets' (Van Houcke et al., 2009) en 'Bikeability' (Department of Transport). Daarnaast werd de fietsvaardigheidstraining voorgelegd aan een expertenpanel op het gebied van motorische controle, waarna extra oefeningen werden toegevoegd. De uiteindelijke fietsvaardigheidstraining bestond uit vier sessies (1 sessie/week) van telkens 45 minuten (zie tabel 1). Elke trainingssessie werd gegeven op de speelplaats van de school. In de eerste sessie werd het wandelen met de fiets aan de hand, het op- en afstappen en het remmen geoefend. In de tweede sessie werd vooral geoefend op eenhandige stuurvaardigheden en links/rechts signaleren. Het kijkgedrag (links/rechts kijken en omkijken over de schouder) werd voornamelijk geoefend in de derde sessie. Praktische oefeningen ter verbetering van de stuurvaardigheden en het fietsen over hindernissen kwamen aanbod in de laatste sessie. In elke sessie werden oefeningen voorzien van verschillend niveau. Naarmate een trainingssessie vorderde werden moeilijkere oefeningen aangeboden. De fietsvaardigheidstraining werd gegeven door drie Masterstudenten Lichamelijke Opvoeding en Bewegingswetenschappen, wat resulteerde in een instructeur-leerling ratio van ongeveer 1:8. De klasleerkracht zelf, nam niet actief deel aan de fietsvaardigheidstraining. Verder werd al het benodigde materiaal voor de fietsvaardigheidstraining voorzien door de instructeurs.

Fietsvaardigheidstest

Om het effect van de fietsvaardigheidstraining te onderzoeken, werd gebruikgemaakt van een test die reeds beschreven werd in een voorgaande editie ('Hoe fietsvaardig zijn onze kinderen', Tijdschrift voor Lichamelijke Opvoeding nr. 2, juni 2013). In het kort, de test bestaat uit 15 proeven. Bij elk proef wordt een specifieke basis-fietsvaardigheid getest (zie Tabel 2). De test werd afgenomen op de speelplaats van de school. Elke proef werd aan de kinderen uitgelegd. Indien bleek dat de uitleg niet voldoende duidelijk was, werd de proef door één van de testafnemers gedemonstreerd. Voor elke proef werd een algemene score op 10 punten toegekend. Deze score werd bepaald door de vlotheid, de accuraatheid en de snelheid waarmee de proef werd uitgevoerd, waarbij de accuraatheid het grootste aandeel had in de scoringsprocedure. Voor een aantal proe-

ven kon men extra punten verdienen wanneer men erin slaagde aan een specifieke vereiste te voldoen. Bijvoorbeeld, bij het fietsen over een afgeschuinde balk kon men een extra punt verdienen wanneer men erin slaagde om over de volledige lengte van de balk te fietsen. De somscore (algemene score + eventuele extra punten) werd herleid naar een score op 10. De fietstest werd driemaal afgenomen: een week voor de start van de fietsvaardigheidstraining (pre-test), een week na de fietsvaardigheidstraining (post-test) en nog eens vijf maanden later (vijf maand follow-up test).

Vragenlijst

De ouders van de deelnemende kinderen vulden driemaal een vragenlijst in (pre, post en follow-up meting). De vragenlijst peilde naar een aantal algemene gegevens van het kind en de ouders (i.e. naam, leeftijd, geslacht, opleidingsniveau).

Procedure van het onderzoek

Uit een steekproef van vijf Vlaamse scholen, waren drie scholen bereid om deel te nemen. Ad random werden twee scholen toegewezen aan de interventiegroep, één school diende als controlegroep. Zowel de interventie- als de controlegroep legden driemaal de fietstest af (pre, post en vijf maanden follow-up). Enkel de interventiescholen kregen de fietsvaardigheidstraining. Aan de controleschool werd gevraagd om hun normale routine te behouden.

Resultaten

Zo'n 117 Vlaamse kinderen van het 4e leerjaar, waarvan 53.8% jongens, legden de fietsvaardigheidstest af op de drie verschillende meetmomenten. De gemiddelde leeftijd van de kinderen was 9.31 jaar (+/-0.5). Tabel 2 geeft de gemiddelde scores weer voor de verschillende fiets-

vaardigheden en de totale fietsvaardigheid voor de interventie- en controlegroep en dit voor de drie meetmomenten. In de tabel wordt ook weer gegeven of er al dan niet een significant effect is van de fietsvaardigheidstraining door te kijken of de scores van de groep, die fietstraining kreeg, anders evolueren dan de scores van de controlegroep. Het effect van de fietsvaardigheidstraining op de totale fietsvaardigheid wordt eerst besproken. Erna volgt de bespreking van het effect van de fietsvaardigheidstraining op de afzonderlijke fietsvaardigheden.

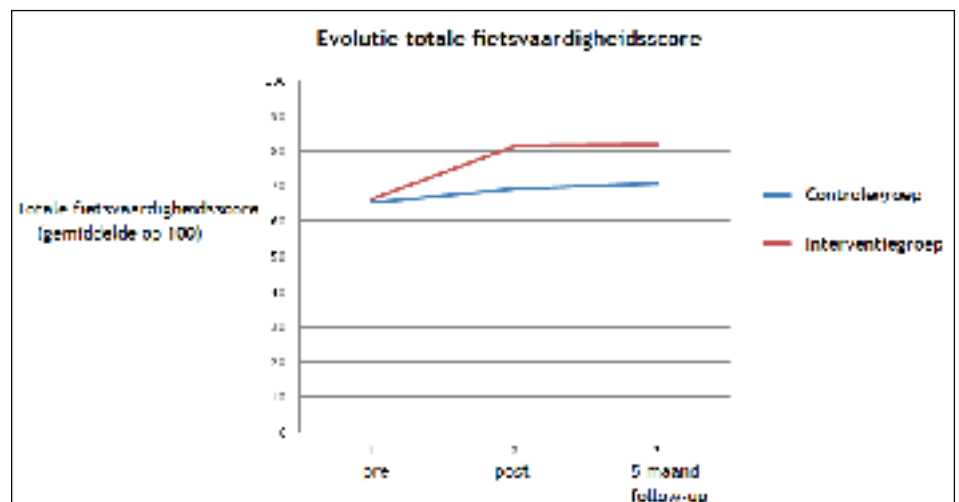
Totale fietsvaardigheid

Figuur 1 geeft grafisch het effect weer van de fietsvaardigheidstraining op de totale fietsvaardigheid. De fietsvaardigheidstraining bleek een significant effect te hebben op de totale fietsvaardigheid van de kinderen. De gemiddelde totale fietsvaardigheidsscore van de interventiegroep steeg significant sterker van pre naar post in vergelijking met de controlegroep (interventiegroep: van 66.1/100 naar 81.6/100, controlegroep: van 65.4/100 naar 69.4/100). Ook bleek dit effect behouden bij de follow-up testen, vijf maanden later. Met andere woorden, kinderen uit de controlegroep slaagden er niet in om de kinderen die de fietsvaardigheidstraining volgden bij te benen na vijf maanden. Verder bleek de fietsvaardigheidstraining even effectief te zijn bij jongens als bij meisjes. Er werd ook geen verschil in effect gevonden tussen kinderen met een laag initieel niveau en kinderen met een hoog initieel niveau. Dit zijn belangrijke bevindingen met het oog op een mogelijke implementatie van een dergelijke fietsvaardigheidstraining in scholen.

Richting houden, stuurvaardigheid en signaleren

De fietsvaardigheidstraining bleek een signifi-

FIGUUR 1:



cant effect te hebben op het richting houden. Direct na de fietsvaardigheidstraining steeg de score van de interventiegroep gemiddeld met 0.9 punten, terwijl de score van de controlegroep gemiddeld daalde met 1.0 punt. Na vijf maanden follow-up kon echter geen significant trainingseffect meer worden vastgesteld. Hetzelfde fenomeen deed zich voor bij het fietsen in een acht (stuurvaardigheid met 2 handen). Van pre naar post steeg de score van de interventiegroep van 7.5/10 naar 8.8/10 en daalde de score van de controlegroep van 7.7/10 naar 7.5/10. Het effect bleef echter niet behouden na vijf maanden. Dat heeft niet zo zeer te maken met een terugval van de interventiegroep, integendeel die stijgt nog gemiddeld 0.1 punt van post naar follow-up test, maar is te wijten aan een duidelijke progressie van de controlegroep van post naar follow-up test. Het lijkt er dus op dat de kinderen van de controlegroep stuurvaardigheid hebben opgedaan tijdens die vijf maanden. Nochtans werd er op de controleschool geen fietsvaardigheidstraining gegeven. Voor de eenhandige stuurvaardigheid daarentegen bleek de fietsvaardigheidstraining zowel op korte als op langere termijn effect te hebben. Voor zowel het linkshandig als het rechtshandig fietsen in een acht stegen de scores van de interventiegroep van pre naar post met gemiddeld 1.9 punten en van pre naar follow-up met respectievelijk 2.3 en 2.2 punten. De scores van de controlegroep stegen ook, maar minder sterk. Het feit dat één sessie van de fietsvaardigheidstraining bijna volledig gewijd was aan het verbeteren van de eenhandige stuurvaardigheid kan dit goede resultaat verklaren. Voor wat betreft het links en rechts signaleren werd een gelijkaardig resultaat gevonden. Direct na de fietsvaardigheidstraining stegen de scores van de interventiegroep met gemiddeld 2.0 en 1.4 punten respectievelijk. De scores van de controlegroep stegen minder sterk of bleven gelijk. Dit korte termijn effect bleef ook behouden op langere termijn. Het feit dat kinderen die de fietsvaardigheidstraining volgden veiliger signaleren (veiliger = minder evenwichtsverlies, arm meer op schouderhoogte, meer richting houden tijdens het signaleren, enz.) is een belangrijk gegeven aangezien kinderen in staat moeten zijn om veilig te signaleren om andere verkeersdeelnemers op de hoogte te brengen van hun richtingsverandering. Bovendien werd 'niet of onveilig signaleren' geïdentificeerd als een factor die in grote mate bijdraagt tot het ontstaan van verkeersongevallen bij kinderen (Lammar, 2005).

Stappen met de fiets aan de hand, op- en afstappen en remmen

De fietsvaardigheidstraining bleek geen significant effect te hebben op het stappen met de fiets aan de hand. Wel werd er een effect gevonden op het opstappen van de fiets. De score van de interventiegroep steeg sterker van pre naar post dan de score van de controlegroep, respectievelijk 1.5 en 0.2 punten. Bovendien bleef dit trainingseffect behouden bij follow-up vijf maanden later. Dit trainingseffect is toch wat onverwachts, aangezien kinderen deze fietsvaardigheid al van bij het begin van het leren fietsen inoefenen. Niettemin kan dit effect verklaard worden doordat de kinderen tijdens de fietsvaardigheidstraining en de fietstesten langs rechts moesten opstappen, dit terwijl de meeste kinderen het gewoon zijn om langs links op te stappen omwille van het ontwerp van de fiets (lees: de positie van de fietspoot). Er werd echter bewust gekozen voor het opstappen langs rechts omdat dit veiliger (de fiets vormt een bescherming tussen het kind en het verkeer) en gemakkelijker (opstappen via het (verhoogde) voetpad) is. Daarnaast bleek de fietsvaardigheidstraining geen significant effect te hebben op het afstappen van de fiets. Voor het remmen werd enkel een trainingseffect gevonden vijf maanden na de fietsvaardigheidstraining. Hierbij steeg de score van de interventiegroep sterker van pre naar follow-up dan de score van de controlegroep (gemiddeld 1.4 punten t.o.v. 0.2 punten). Waarom het trainingseffect pas optreedt na vijf maanden is onduidelijk. Wel is het zo dat direct na de fietsvaardigheidstraining de interventiegroep verbetert, maar doordat de controlegroep ook in dezelfde mate verbetert kan het effect op korte termijn niet worden toegeschreven aan de fietsvaardigheidstraining.

Links/rechts kijken en omkijken over linkerschouder

De fietsvaardigheidstraining bleek een positief effect te hebben op het gericht links en rechts kijken van de kinderen. Direct na de fietsvaardigheidstraining stegen de scores van de interventiegroep met gemiddeld 1.3 punten, dit terwijl de scores van de controlegroep onveranderd bleven. Ook vijf maanden na de fietsvaardigheidstraining was dit effect nog aanwezig. Voor wat betreft het omkijken over de linkerschouder werd er geen significante verbetering vastgesteld direct na de fietsvaardigheidstraining. Bij de follow-up test vijf maanden later bleek er wel een trainingseffect te zijn waarbij de interventiegroep duidelijk

meer progressie maakte in vergelijking met de controlegroep. We kunnen hier dus spreken van een uitgesteld trainingseffect. Daar de analyse van verkeerssituaties hoofdzakelijk gebeurt aan de hand van visuele signalen, is het belangrijk dat kinderen het kijkgedrag voldoende beheersen vooraleer ze zich in het echte verkeer begeven. Dat een dergelijke fietsvaardigheidstraining effectief blijkt te zijn in het verbeteren van het kijkgedrag van kinderen is dan ook een belangrijke bevinding.

Hindernissen nemen en fietsen over afgeschuinde balk

Voor wat betreft het nemen van hindernissen werd er enkel een trainingseffect gevonden direct na de fietsvaardigheidstraining waarbij de interventiegroep meer progressie maakte in vergelijking met de controlegroep (gemiddeld 0.9 punten versus 0.3 punten). Het feit dat deze vaardigheid nog verbeterde is verrassend aangezien de meeste kinderen al hoge scores hadden op de pre-test. De fietsvaardigheidstraining had echter geen effect op het fietsen over een afgeschuinde balk. Het feit dat in de fietsvaardigheidstraining slechts één obstakel voorzien was met een schuine helling kan dit gebrek aan effect verklaren. Bijgevolg zal het belangrijk zijn om in fietsvaardigheidstrainingen meerdere obstakels te voorzien met een schuine helling. Daarbij kan de ondergrond alsook de hellingsgraad van de obstakels variëren.

Conclusie

Deze studie toonde aan dat een fietsvaardigheidstraining bestaande uit vier sessies effectief was in het verbeteren van de elementaire fietsvaardigheden van kinderen van het 4^e leerjaar en dat deze verbeteringen vijf maanden later behouden bleven. Bijgevolg, dienen scholen aangemoedigd te worden om een dergelijke fietsvaardigheidstraining in te plannen in het schoolcurriculum van kinderen in de laatste jaren van de lagere school. Het feit dat de fietsvaardigheidstraining slechts uit vier sessies bestond, dat één sessie 45 minuten in beslag nam en dat er geen verschil in trainingseffect optrad naargelang geslacht en initieel niveau, faciliteert een implementatie op schoolniveau. In de huidige studie werden de fietsvaardigheidstrainingen gegeven door 3 Masterstudenten, maar mits een goede organisatie kan dit ook opgenomen worden in de les Lichamelijke Opvoeding. Bij voorkeur wordt hiervoor een groot terrein gebruikt, zoals de volledige speelplaats, en het is belangrijk dat het materiaal op voorhand wordt uitgezet.

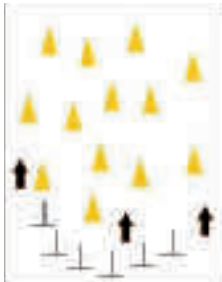
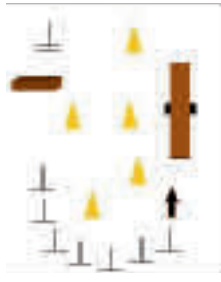
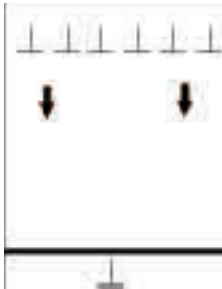
Verder toonden de goede scores van de interventiegroep op de post en vijf-maand follow-up test aan dat na de fietsvaardigheidstraining de uitvoering van verschillende fietsvaardigheden geautomatiseerd verliep. De kinderen van de interventiegroep dienden dus minder aandacht te spenderen aan de uitvoering van elementaire fietsvaardigheden na het volgen van de fietsvaardigheidstraining. Dit is een interessante bevinding aangezien de automatisatie van elementaire fietsvaardigheden ervoor zorgt dat kinderen meer tijd hebben

om te focussen op omgevingsfactoren (i.e. verkeersborden, andere verkeersdeelnemers, enz.) die van groot belang zijn om hun veiligheid tijdens het fietsen in het echte verkeer te vrijwaren (Helsen et al., 2005). Met andere woorden, de fietsvaardigheidstraining, die zich afspeelt in een verkeersvrije omgeving, blijkt een nuttige eerste stap te zijn in de ontwikkeling van veilig fietsgedrag. Wel dient nog te worden opgemerkt dat fietsvaardigheidstraining niet automatisch leidt tot meer actief transport naar school. Daarvoor zijn bijkomen-

de inspanningen nodig (bv. goede verkeersveiligheid rond de school, voorziening van goede fietsenstallingen, sensibilisering). (Verstraete et al., 2006)

Dit onderzoek werd uitgevoerd aan de Vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen, UGent en werd gefinancierd door het Fonds Wetenschappelijk Onderzoek, Vlaanderen, project "Levenslijn".

TABEL 1:

1e SESSIE	
Oefening 1. De kinderen wandelen met de fiets aan de hand van de ene kant naar de andere kant van de speelplaats. Verschillende kegels liggen verspreid op de speelplaats. Wanneer de kinderen een kegel passeren, dan maken ze een volledige draai rond de kegel (met hun fiets aan de hand) en wandelen dan verder. 	Oefening 2. De kinderen staan op een lijn achter elkaar met hun fiets aan de hand. Het eerste kind kiest de weg en de rest volgt. Tijdens het wandelen met de fiets aan de hand geeft de leerkracht opdrachten: - neus aanraken - bellen met de fietsbel - sneller/trager wandelen - over de wipplank wandelen - over de balk wandelen, - rond hun eigen fiets wandelen 
Oefening 3. De kinderen staan aan de ene kant van het terrein, behalve de leerkracht. Deze staat met zijn gezicht naar de kinderen. Op een bepaald moment draait de leerkracht zich om en zegt: "1-2-3 Piano". Tijdens die periode mogen de kinderen zich verplaatsen in zijn richting. Als hij zich echter weer omkeert, mag hij niemand zien bewegen. Diegene die beweegt moet terug naar de startlijn. Het spel gaat verder tot iemand de "Pianist" kan tikken. De eerste malen wandelen de kinderen met hun fiets aan de hand, na verloop van tijd mogen ze ook fietsen. 	Oefening 4. Op de speelplaats liggen verschillende hindernissen (kegels, balkjes, wipplank,...). De kinderen fietsen van hindernis naar hindernis. Wanneer ze bij een hindernis zijn, stappen ze af en wandelen ze met hun fiets aan de hand over de hindernis. <u>Variatie:</u> - afstappen en een volledig rondje rond de hindernis stappen met de fiets aan de hand - tussen de hindernissen wandelen/fietsen 
Oefening 5. De kinderen wandelen met hun fiets aan de hand over de speelplaats. Wanneer de leerkracht fluit, dan stappen de kinderen op hun fiets en beginnen ze te fietsen. Wanneer hij opnieuw fluit, stappen ze af en beginnen ze terug te wandelen.	
2e SESSIE	
Oefening 1. De kinderen fietsen in een afgebakend terrein op de speelplaats. De kinderen moeten botsingen vermijden en mogen niet tot stilstand komen. De leerkracht maakt het terrein alsmat kleiner.	Oefening 2. De kinderen fietsen in een afgebakend terrein op de speelplaats. De kinderen moeten botsingen vermijden en mogen niet tot stilstand komen. Wanneer de leerkracht fluit moeten de kinderen: 1x: signaleren met linkerhand 2x: signaleren met rechterhand 3x: met beide handen fietsen 4x: remmen en tot stilstand komen <u>Variatie:</u> - het afgebakende terrein kleiner maken

Oefening 3. De kinderen fietsen eenhandig van kegel naar kegel. Elke keer ze rond een kegel fietsen, wisselen ze van hand. <u>Variatie:</u> - het volledige parcours met linkerhand/rechterhand fietsen - wisselen van hand wanneer de leerkracht fluit	Oefening 4. Twee tafels staan op de speelplaats. De kinderen fietsen langs de 1e tafel en nemen een tennisbal van de tafel (tijdens het fietsen). Met de bal in hun hand fietsen ze een uitgestippeld parcours. Op het einde deponeren ze de tennisbal in een emmer, die staat op de 2e tafel. <u>Variatie:</u> - bal met linker/rechterhand nemen
Oefening 5. De kinderen fietsen een slalom. <u>Variatie:</u> - eenhandig de slalom fietsen - als de leerkracht fluit, moeten de kinderen van richting veranderen	Oefening 6. De kinderen fietsen in een afgebakend terrein op de speelplaats. Elk kind bevestigt 5 wasknijpers op zijn/haar kledij. Wanneer de leerkracht het startsignaal geeft, proberen de kinderen hun wasknijpers zo snel mogelijk kwijt te zijn door deze op hun voorbijgangers te spelden. <u>Variatie:</u> - enkel met linker/rechterhand
3e SESSIE	
Oefening 1. De kinderen fietsen in een afgebakend terrein op de speelplaats. De kinderen moeten botsingen vermijden en mogen niet tot stilstand komen. Wanneer de leerkracht fluit moeten de kinderen: 1x: signaleren met linkerhand 2x: signaleren met rechterhand 3x: met beide handen fietsen 4x: remmen en tot stilstand komen 5x: afstappen en rond hun fiets wandelen <u>Variatie:</u> - het afgebakende terrein kleiner maken - de kinderen geven 'high fives' wanneer ze elkaar passeren	Oefening 2. Vier rijstroken (10m lang en 40 cm breed) vormen een fietsparcours. De kinderen fietsen het parcours. De leerkracht(en) staat links of rechts van een rijstrook. Wanneer een kind ongeveer in het midden van de rijstrook is, steekt de leerkracht een aantal vingers omhoog. De kinderen kijken links of rechts en roepen het correcte aantal vingers. Tijdens het kijken moeten de kinderen binnen de lijnen blijven.
Oefening 3. Drie rijstroken (10m lang en 40 cm breed) vormen een fietsparcours. De kinderen fietsen het parcours. De leerkracht(en) staat aan het begin van de 1e en 3e rijstrook en in het midden van de 2e rijstrook. Wanneer een kind ongeveer in het midden van de rijstrook is, steekt de leerkracht een aantal vingers omhoog. De kinderen kijken over de schouder, links/rechts en roepen het correcte aantal vingers. Tijdens het kijken moeten de kinderen binnen de lijnen blijven.	Oefening 4. De kinderen wisselen 2x van rijstrook. In de eerste rijstrook signaleren de kinderen met hun linkerhand. De leerkracht(en) staat aan het begin van de rijstrook. Wanneer een kind ongeveer in het midden van de rijstrook is, steekt de leerkracht een aantal vingers omhoog. De kinderen kijken over de schouder en roepen het correcte aantal vingers. Tijdens het kijken moeten de kinderen binnen de lijnen blijven.
4e SESSIE	
Oefening 1. De kinderen fietsen achter elkaar (per twee) in een afgebakend terrein op de speelplaats. Op het terrein liggen verschillende hindernissen. Het eerste kind bepaalt de route, het tweede kind moet volgen. De kinderen mogen over de hindernissen fietsen.	Oefening 2. De kinderen fietsen in een afgebakend terrein op de speelplaats. Elk kind heeft een das aan zijn/haar rug hangen. Wanneer de leerkracht het startsignaal geeft dan probeert elk kind zoveel mogelijk dassen te verzamelen door deze van andere kinderen af te trekken. Wanneer men een das heeft bemachtigd dan moet men die vasthangen aan zijn eigen rug. Het kind dat op het eindsignaal de meeste dassen heeft verzameld, wint het spel. <u>Variatie:</u> - dassen enkel met linker/rechterhand verwijderen - het afgebakende terrein kleiner maken - hindernissen plaatsen op het terrein

Oefening 3. De kinderen fietsen een slalom + een acht (afgebakend met kegels en krijtlijnen) op de speelplaats. Variatie: - de acht fietsen met linker/rechterhand	Oefening 4. Drie rijstroken (10m lang en 40 cm breed) vormen een fietsparcours. Op het einde van elke rijstrook ligt een cirkel (krijtlijn). De kinderen fietsen het parcours. Variatie: - de cirkel fietsen met linker/rechterhand - de cirkel fietsen van links naar rechts en omgekeerd
Oefening 5. Verschillende hindernissen (wiplank, balkje, piramide, ...) vormen een fietsparcours op de speelplaats. De kinderen fietsen het parcours zonder daarbij hun evenwicht te verliezen. Variatie: - het parcours zo snel mogelijk fietsen - estafette-race	Oefening 6. De kinderen fietsen een volledig fietsparcours met slaloms, hindernissen,... Variatie: - eenhandig fietsen tussen de hindernissen - estafette-race



▼
TABEL 2:

FIETSVAARDIGHEID	PRE-TEST (SCORE OP 10)	POST-TEST (SCORE OP 10)	5 MAAND FOLLOW-UP TEST (SCORE OP 10)	PRE-POST INTERACTIE EFFECT	POST-FOLLOW- UP INTERACTIE- EFFECT	PRE-FOLLOW- UP INTERACTIE EFFECT
STAPPEN MET DE FIETS AAN DE HAND						
C	6.8	7.0	7.9	NS	NS	NS
I	7.1	8.0	8.4			
OPSTAPPEN EN VERTREKKEN						
C	7.9	8.1	7.0	**	NS	*
I	7.3	8.8	8.6			
LINKS KIJKEN						
C	7.2	7.3	7.2	*	NS	**
I	7.5	8.8	8.8			
RECHTS KIJKEN						
C	7.2	7.2	7.5	*	NS	*
I	7.1	8.4	8.7			
RICHTING HOUDEN						
C	5.6	4.6	4.8	*	NS	NS
I	5.9	6.8	6.3			
FIETSEN IN EEN ACHT						
C	7.7	7.5	8.0	**	NS	NS
I	7.5	8.8	8.9			
EENHANDIG FIETSEN (LINKS) IN EEN ACHT						
C	4.8	5.1	6.1	**	NS	*
I	5.1	7.0	7.3			
EENHANDIG FIETSEN (RECHTS) IN EEN ACHT						
C	4.6	5.2	5.6	***	NS	***
I	5.0	6.9	7.3			

SLALOM FIETSEN + ANTICIPEREN						
C	6.4	7.3	7.3	NS	NS	NS
I	6.9	8.8	8.3			
OVER LINKERSCHOUDE KIJKEN						
C	5.6	6.9	6.5	NS	NS	*
I	5.4	7.8	8.0			
HINDERNISSEN NEMEN						
C	9.1	9.4	9.4	*	NS	NS
I	8.7	9.6	9.4			
FIETSEN OVER AFGESCHUINDE BALK						
C	6.9	7.6	8.3	NS	NS	NS
I	6.5	8.1	7.7			
LINKS SIGNALEREN						
C	5.5	6.1	5.7	*	NS	***
I	5.6	7.6	7.9			
RECHTS SIGNALEREN						
C	5.6	5.6	5.6	*	NS	**
I	6.0	7.4	7.8			
REMMEN EN STOPPEN						
C	7.2	7.9	7.4	NS	NS	**
I	7.3	8.7	8.7			
AFSTAPPEN						
C	7.3	8.2	8.4	NS	NS	NS
I	7.4	9.2	8.8			
TOTALE FIETSVAAARDIGHEID						
C	65.4	69.4	70.8	***	NS	**
I	66.1	81.6	81.8			

C, controle groep (n=39); I, interventie groep (n=78); *p≤0.05; **p<0.01; ***p<0.001; ns, niet significant

Referentielijst

- Cardon, G., Maes L., Haerens L., De Bourdeaudhuij I. Bicycling to school during the transition from childhood into adolescence. A six year longitudinal study. *Pediatric Exercise Science*, 2012, 24, 369-383.
- Colwell, J., Culverwell, A. (2002). An examination of the relationship between cycle training, cycle accidents, attitudes and cycling behavior among children. *Ergonomics*, 45, 640-648.
- Corden, T., Tripathy, N., Pierce, S., Katcher, M. (2005). The role of the health care professional in bicycle safety. *WMJ*, 104, 35-38.
- Department of Transport, Bikeability, 2013. Beschikbaar op: <http://www.dft.gov.uk/bikeability/>.
- Ducheyne, F., De Bourdeaudhuij, I., Lenoir, M., Spittaels, H., & Cardon, G. (2013). Children's cycling skills: Development of a test and determination of individual and environmental correlates. *Accident Analysis and Prevention*, 50, 688-697.
- Heesch, K., Garrard, J., & Sahlqvist, S. (2011). Incidence, severity and correlates of bicycle injuries in a sample of cyclists in Queensland, Australia. *Accident Analysis and Prevention*, 43, 2085-2092.
- Helsen, W., Lavrysen, A., Pauwels, J. (2005). Integratie van theorie en praktijk in de verkeersopvoeding door school en ouders. KU Leuven, Leuven.
- Lammar, P. (2005). Letsels, blootstelling en risicofactoren voor kinderen als zwakke weggebruikers (fietser of voetganger). *Steunpunt Verkeersveiligheid*.
- McIntyre, F. (2009). A longitudinal examination of the contribution of perceived motor competence and actual motor competence to physical activity in 6 to 9 year old children. University of Notre Dame Australia, Fremantle, WA. Ref Type: Thesis/Dissertation
- National Transport Authority and Green Schools Travel. (2013). Toolkit for School Travel.
- Nuytens, N., Focant F., & Casteels Y. (2012) Statistische analyse van verkeersongevallen 2010. Brussel, België: Belgisch Instituut voor de Verkeersveiligheid – Kenniscentrum voor de Verkeersveiligheid.
- Preston, B. (1980). Child cyclist accidents and cycling proficiency training. *Accident Analysis and Prevention*, 12, 31-40.
- Sirard, J.R., Riner, W.F., Mciver, K.L., & Pate, R.R. (2005). Physical activity and active commuting to elementary school. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37, 2062-2069.
- Stichting Vlaamse Schoolsport, Mobiel 21, & Belgisch Instituut voor de verkeersveiligheid. (2005). *Meester op de fiets*.
- Sustrans. 'Bike it'. Beschikbaar op: <http://www.sustrans.org.uk/what-we-do/bike-it>.
- The Royal Society for the Prevention of Accidents. (2011). *Cycling accidents*. Birmingham.
- Tin Tin, S., Woodward, A., & Ameratunga, S. (2010). Injuries to pedal cyclists on New Zealand roads, 1988-2007. *BMC Public Health*, 10, 655.
- Van Houcke, A., Gabriels, D., & De Smedt, T. (2009). *FietsIEfiets*. Vlaamse Stichting Verkeerskunde. Mechelen, Jan Peumans
- Verstraete S, De Bourdeaudhuij I, De Clercq D, Cardon G. Meer en beter bewegen binnen en buiten de school. (2006). *Publicatiefonds voor Lichamelijke Opvoeding*. (p. 111).
- Wellington City Council, Cycle Skills for School Kids, 2012. Beschikbaar op: <http://wellington.govt.nz/yourcouncil/news/2012/03/cycle-skills-for-school-kids>

Trefwoorden: Fietsvaardigheidstraining; fietsvaardigheid; fietstest; kinderen

Dans in de lagere school (deel 2)

LUC MORREN
DOCENT KLASSIEKE EN HEDENDAAGSE DANS /
CHOREOGRAAF / REGISSEUR



In de vorige editie lieten we u kennismaken met de wereld van de dans. We gaven al tips en een eerste choreografie mee voor de eerste graad. In deze bijdrage komen de tweede en derde graad aan bod. In de tweede graad kan je nog steeds met gerelateerde bewegingen werken (zonder dat het dus uitbeelden wordt). Maar je kan ook stilaan beginnen abstraheren en met dat soort bewegingen je verhaal vertellen. Je verhaal dient dan ook als houvast om de bewegingen te onthouden.

Voorbeeld

TWEEDE GRAAD

1. Warming-up

Op verschillende manieren door de ruimte gaan (al dan niet in opdracht), bv. met grote passen, met kleine passen, met sprongetjes (van de ene steen op de andere), sprongen van 1 been op een ander, van 1 op hetzelfde, van 1 op 2, van 2 op 1.

Een opdracht kan zijn: zoek materialen voor een onderzeeboot en pas de beweging aan het gevonden voorwerp aan (is iets zwaars of juist licht, kan ik er maar 1 van dragen of juist 100) ...

2. Grond oefening

Stretchoefening op muziek. Je kan dat regelmatig herhalen, zodat de leerlingen die op de duur uit het hoofd kennen (verschillende werken na elkaar).

3. Verdeling zaal

De richtingen d.m.v. het nummersysteem laten lopen (nr. 1 is midden voor / 2 in de rechterhoek / 3 midden rechts / 4 rechtse hoek achter / 5 midden achter / 6 linkse hoek achter / 7 midden links / 8 linkse hoek voor). Met allerlei passen (galoppas, polka, chassé, huppelpas, ...) ook met kruisen (voorrang aan hoek 6) 1 voor 1 passeren.

4. Muzikaliteit en armgebruik

D.m.v. ritmes op het eigen lichaam te klappen (en in de handen te klappen).

5. Dans

Muziek: Hevia (Cd: The other side / nr. Son del Busgosu)

Beginsituatie: een professor gaat een onderzeeboot maken en trekt op onderzoek uit. Hij wil Atlantis ontdekken.

Iedereen staat naar verschillende richtingen gericht. Op lange toon op hurken gaan zitten met gezicht naar voor.

- 1-4: rechterbeen opzij uit
- 5-8: sluiten
- 1-8: herhaal
- 1-8: herhaal met links
- 1-8: herhaal nog eens met links

Thema A

Groep 1

- 1: recht staan + handen open hoog
- 2: hou
- 3-4: handen laag
- 5: rechts stap zij
- 6: links tik
- 7: links stap zij
- 8: rechts tik

Herhaal 4X (= 4X8)

Ondertussen groep 2

- 1-4: veren op hurken
 - 5-8: sta recht met vuisten hoog
- Herhaal 4X (= 4X8)

Thema A

Herhaal bovenstaande, maar de groepen wisselen van beweging (= 4X8)

Thema B

Iedereen:

- 1-3: huppel naar voor
- 4: spring voeten samen
- 5-8: stap achteruit
- 1-2: benen open en rechterhand golft naar binnen
- 3-4: linkerhand golft naar binnen
- 5-8: herhaal

Herhaal bovenstaand (= 2 X 8)

Herhaal thema A (maar iedereen doet hetzelfde) (= 4X8)

Herhaal thema B (= 4 X 8)

Thema C

- 1-8: iedereen op verschillende manieren laag
 - 1-8: iedereen maakt met armen een haaienbek
- Herhaal (= 2X8)

Thema D

- 1-4: iedereen door elkaar huppelen
 - 5-8: angstaanjagend standbeeld maken
- Herhaal X 4 (= 4X 8)

Herhaal thema A (van groep 1 allemaal) (4X8)
Herhaal thema B (van groep 2 allemaal) (4X8)

- 1-8: huppel allemaal door elkaar naar compacte groep
 - 1-8: trappel ter plaatse
- Eindaccent: voeten samen + open handen hoog



Muziek: I muvrini (CD Alma / nr. Per amore)

Inleiding: 2 X 8 tellen wachten dan in lange slinger opkomen om cirkel te vormen

1-2: rechts polkapas (met handen op de rug)

3-4: links polkapas

5-8: herhaal

1-8: herhaal

1-8: herhaal

1-8: herhaal

1-2: rechts stap naar > 3 (allemaal front >1) armen diagonaal hoog

1: links stap zij

2: rechts tik achter (armen laag)

5-8: herhaal

1-8: huppel in cirkel met rechterschouder midden (handen op rug)

1-8: herhaal

1-8: herhaal

1-8: huppel naar plaats

1: rechts stap naar rechts opzij. Armen 2e

2-4: hou

5-6: linkervoet aan rechterknie zetten (retiré)

7-8: links weer zij tikken

1-8: herhaal aan andere kant (met naar links stappen)

1-4: draai al stappend naar rechts (laatste stap is een linkse tik) armen los

5-6: wieg naar links met armen die van rechts (via onder) naar links gaan tot schouderhoogte

7-8: wieg naar rechts (armen via onder naar rechts)

1-8: herhaal maar draai stappend naar links (zwaai rechts en links)

1-8: herhaal weer naar rechts

1-8: herhaal weer naar links

1-2: rechts stap achteruit (met handen op rug)

3-4: links stap achteruit

5-6: rechts stap achteruit

7-8: links sluit

1-2: rechts polkapas naar voor

3-4: links polkapas naar voor

1: rechts huppelpas achteruit



2: links huppelpas achteruit

3: rechts huppelpas achteruit

4: links huppelpas achteruit

1-8: herhaal

1-8: herhaal met front >3

1-8: herhaal met front >5 (dus rug naar publiek)

1-8: rechts bijtrekpas terug naar cirkel gaan (met gezicht in het buiten)

1-6: idem

7-8: sluit voeten

1: rechts stap zij + handen hoog rechts

2: links tik bij

3: links stap zij + handen hoog links

4: rechts tik bij

5-8: herhaal rechts en links

1-8: herhaal

1-2: spring naar 2e positie (benen open) met handen op dijen

3-4: strek benen + handen hoog

5-6: buig benen + handen op dijen

7-8: spring voeten samen + handen hoog

1-8: herhaal

1-4: op hurken

5-8: sta recht

1-4: bijtrekpas rechts (handen in de zij)

5-6: wieg naar rechts en handen hoog rechts

7-8: wieg naar links en handen via onder hoog links

1-8: herhaal

1-8: herhaal

1-8: herhaal

(p.s. :je kan ook met een dubbele kring werken die in tegenovergestelde richting draait)

1-4: iedereen op hurken

5-6: sta recht in 2e positie met handen in V-positie hoog

7-8: armen laag

1-8: herhaal

1-2: rechts polkapas met handen op rug naar nieuwe plaats

3-4: links polka

5-8: idem

1-8: idem

1: rechts over

2: links neer

3-4: rechts schuifpas opzij

5: links over

6: rechts neer

7-8: links schuifpas opzij

1-8: herhaal

1-2: wieg naar rechts met armen (van links via onder naar rechts)

3-4: wieg naar links met armen

5-6: rechts polkapas naar >5 (draai om via > 3)

7-8: links polka naar > 5

1-2: wieg naar rechts (rug publiek)

3-4: wieg naar links

5-6: rechts polka >1 (omdraaien via > 7)

7-8: links polka > 1

1-2: rechts stap zij + armen 2e positie

3-4: hou

5-6: linkervoet aan rechterknie

7-8: links tik zij

1-2: links stap zij

3-4: hou

5-6: rechervoet aan linkerknie

7-8: rechts tik zij

1-8: één groepje weg met polkapas

1-8: nog een groepje weg met polkapas

1-8: nog een groepje weg met polkapas

1-4: fade out



DERDE GRAAD

In de derde graad kan je de bewegingen stilaan abstraheren. Hoe danst een vogel (zonder alleen met de vleugels te klappen), een leeuw, een boom, de regen,...

1. Warming-up

Een korte, vast warming-up instuderen met ruimte en richtingelementen en huppel- en stappassen.

2. Houding

Lateraleiteit door bv. tegenover elkaar te staan en elkaar te volgen. De ene doet links, de andere rechts en dan doen ze beiden rechts tegenover elkaar en links tegenover elkaar.

3. Dans

Muziek: Cro magnon (CD Bull / nr. Cowcrash)

Uitgangspositie: benen gespreid (2e positie), handen op de dijen.

Inleiding: koe loeit: hoofd op.

1-2: wieg naar rechts

3-4: wieg naar links

5-6: wieg naar rechts

7-8: wieg nog eens naar rechts

1-8: herhaal, maar begin naar links

1-8: herhaal, beginnend naar rechts

1-8: herhaal, beginnend naar links

1-2: wieg naar rechts en steek rechterhand gespreid naar rechts hoog (+ gewicht op rechts)

3-4: gewicht in het midden + benen buigen en handen op dijen

5-8: herhaal naar links

1: rechterhand hoog+ strek benen

2: linkerhand hoog

3: rechterhand op rechterdij + benen buigen

4: linkerhand op linkerdij

5-6: beide handen naar hoog

7-8: beide handen op dijen + benen buigen

1-2: wieg naar rechts en steek rechterhand gespreid naar rechts hoog (+ gewicht op rechts)

3-4: gewicht in het midden + benen buigen en handen op dijen

5-8: herhaal naar links

1: rechterhand hoog+ strek benen

2: linkerhand hoog

3: rechterhand op rechterdij + benen buigen

4: linkerhand op linkerdij

5-6: beide handen naar hoog

7-8: beide handen op dijen + benen buigen

1-4: iedereen draait rond met kleine stapjes (om naar nieuwe plaats te gaan)

5-8: standbeeld

1-8: herhaal

1: rechts stap naar voor

2: links stap naar voor

3-4: spring op rechts - linkerbeen gebogen aan knie + handen hoog

5-8: in kleine stapjes achteruit gaan

1-8: herhaal bovenstaande

1-2: zwaai rechterarm naar rechts + wieg naar rechts + linkerhand op rug (alsof je schaatst)

3-4: zwaai rechterarm naar links + wieg naar links

5-8: schuifpas (chassé de côté naar rechts)

1-8: herhaal bovenstaand, maar begin naar links (de rechterarm blijft zwaaien)

1-4: draai rond in 4 stappen naar rechts

5-6: spring hoog met handen in de lucht

7-8: land + tik de grond met de handen

1-8: herhaal bovenstaand maar naar links

1-2: schuifpas (chassé de côté) naar rechts

3-4: spring op rechts + linkervoet aan rechterknie (retiré)

5-8: herhaal bovenstaand naar links

1-2: spring op rechts + linkerbeen achter gebogen (attitude)

3-4: spring op links + rechterbeen attitude

5-8: herhaal bovenstaand

1-2: schuifpas (chassé de côté) naar rechts

3-4: spring op rechts + linkervoet aan rechterknie (retiré)

5-8: herhaal bovenstaand naar links

1-2: spring op rechts + linkerbeen achter gebogen (attitude)

3-4: spring op links + rechterbeen attitude

5-8: herhaal bovenstaand

4X8: herhaal bovenstaand blokje

1: galoppas naar rechts (alsof je op een paard zit) X 4 (=4)

5-6: pas de chat naar rechts X 2 (= 8)

1-8: herhaal naar links

1: rechts stap zij op de bal van de voet + handen hoog naar rechts

2: rechterhiel neer + handen neer

3-4: herhaal

5-6: herhaal naar links

7-8: herhaal

1: rechts stap zij op de bal van de voet + handen hoog naar rechts

2: hiel neer + armen neer

3: linkervoet op bal + handen links hoog

4: links neer + armen neer

5-8: herhaal

1-8: loop naar kring met rechterschouder naar midden

1: loop met rechts + handen hoog

2: loop met links + handen hoog

3-4: herhaal

5-8: blijf lopen + handen laag

1-8: herhaal

1: spring met voeten samen naar midden van de kring

2-4: hou

5: spring met voeten samen nog eens naar midden van de kring

6-8: hou

1-8: maak nieuwe compacte opstelling

1: spring naar 2e positie en gespreide handen in V-positie

2-4: hou

5: hurken

6-8: hou

1-8: herhaal

1-8: herhaal

1-8: herhaal

1: stap met rechts (om naar nieuwe opstelling te gaan)

2: klap handen aan rechterkant

3-4: herhaal met links

5: rechts stap

6: links stap

7: rechts stap

8: klap handen

1-8: herhaal

1: loop rechts ter plaatse

En: loop links ter plaatse

2-3: herhaal

4: voeten samen en klap handen

5-8: herhaal

1-4: herhaal

5-8: herhaal

1-2: rechts stap voor + gespreide handen hoog

3-4: rechts sluit weer+ armen laag

5-8: herhaal

1: links hop + rechts schop X 2 (=2)

3-4: herhaal met rechts en links schop

5-8: herhaal

+ 1-8: herhaal bovenstaand stukje

1: rechts stap (in slinger)

2: links stap

3-4: rechts spring + links attitude

5-8: herhaal beginnend met links

1-8: herhaal bovenstaand

1-8: loop door elkaar en eindig in dezelfde opstelling als in het begin, maar aan de andere kant van het podium

Die anarchistische Abendunterhaltung (DAAU) (CD: We need new animals/ nr. NIX)

Opkomen in bv. 4 rijen

1: rechts looppas met hoge knie (emboité)

En: links emboité

2-8: herhaal emboités

1-8: herhaal emboités

1: rechts stap vooruit

2: links stap vooruit

3-4: herhaal vooruit stappen

5: rechts stap achteruit

6: links stap achteruit

7-8: herhaal achteruit stappen

1-8: herhaal voor- en achteruit stappen

1: rechts emboité zij

en: links emboité over

2: rechts neer

En: links emboité zij

3: rechts emboité over

En: links neer

4: rechts emboité zij

En: links emboité over

5: rechts neer

En: links emboité zij

6: rechts emboité over

En: links neer

7: rechts emboité zij

En: links emboité over

8: rechts neer

En: links emboité zij

1-8: ga nogmaals in serie verder

1: rechts stap met opgetrokken schouders

2: links stap met opgetrokken schouders

3: rechts stap met opgetrokken schouders

4: wacht

5-8: herhaal

1-8: herhaal stappen met opgetrokken schouders en ga zo eventueel naar een andere plaats

1: rechts stap zij

2: links over

3: rechts zij

4: links kick over met handen hoog

5: links stap zij

6: rechts over

7: links zij

8: rechts kick over met handen hoog

1: rechts jagerspas* met front > 7

2: links jagerspas

3-8: herhaal jagerspas

1: rechts zij

2: links over

3: rechts zij

4: links tik voor met front > 3

5: links tik achter

6: links tik voor

7-8: herhaal links tikken

1: links zij en front weer > 1

2: rechts over

3: links zij

4: rechts kick over met handen hoog

5: rechts jagerspas front > 7

6: links jagerspas

7-8: herhaal jagerspas

1: rechts galoppas met front > 1

2: galop rechts

3: galop rechts

4: galop rechts

5-8: 4 X galop links

1: rechts stap vooruit front > 1

2: links stap vooruit

3: rechts stap achteruit

4: links stap achteruit

5-8: 4X galop rechts

1: rechterhand voor gezicht met handpalm naar > 1

En: linkerhand ook

2: relevé en kijk boven handen uit

3: neer en gezicht weer achter handen

4: kijk links van handen

5: rechts stap zij

6: links sluit

7: schuif handen links

8: schuif handen naar rechts

1-4: links grote stap naar links en handen schudden van rechts naar links

5: rechterhand aan rechterheup

En: linkerhand aan linkerheup

6: rechterhand vooruit

En: linkerhand vooruit

7-8: herhaal handen op heupen en weer uit

1-4: handen via onder naar rechts (=rechts lunge positie)

5: rechterhiel op + handen hoog

6: rechterhiel neer + handen neer

7-8: herhaal hiel en armen hoog en laag

1-8: herhaal bovenstaand stukje naar links

1-2: zwaai armen naar rechts

3-4: zwaai armen naar links

5-6: zwaai armen naar rechts

7-8: zwaai armen naar links

1-8: herhaal

1: rechts emboité vooruit naar > 7

En: links emboité naar > 7

2-4: herhaal emboités

5-8: herhaal emboités MAAR achteruit

1-8: herhaal emboités voor en achteruit, maar dan front > 1

1-4: X-benen maken en handengekruist op knieën leggen

5: kijk rechts

6: kijk links

7: voeten samen, armen schouderhoogte

8: armen neer

1: rechts stap naar > 2

2: links kick over + rechterhand hoog

3: links zet achter

4: rechts tik achter

5-8: herhaal

1-4: benen open (2e positie) + rechterhand schudt van links naar rechts

5: linkerhand neemt rechterhand vast

6: linkerhand trekt rechterhand naar links

7: schouders op

8: schouders neer

1-8: herhaal

1: hielen gaan op en neer en handen 'springen' naar rechts

2: idem links

3: idem rechts

4: idem links

5-6: X-benen + armen kruisen

7: voeten sluiten + armen 2e positie

8: armen neer

1-8: hele lichaam schudt

1: nr 1 op hurken (de anderen gaan door met schudden)

2-8: zo verder gaan

1-8: nog steeds verder gaan (dus 16 nummers geven)

1-2: nr 1 + 2 opkomen en pose

3-8: zo verder gaan

1-8: nog verder gaan in opkomen

1: emboités om naar andere opstelling te gaan

2-8: verder gaan in emboités

1-8: nog verder gaan in emboités

1-4: handen via onder naar rechts (en rechts lunge positie)

5: rechterhiel op en handen hoog

6: rechterhiel neer + handen neer

7-8: herhaal handen en hiel op en neer

1-8: herhaal naar links

1-2: zwaai armen naar rechts

3-4: zwaai armen naar links

5-6: zwaai armen rechts

7-8: zwaai armen links

1-2: zwaai armen rechts

3-4: zwaai armen links

5-8: schud met hele lichaam

1: eindaccent: eindpose

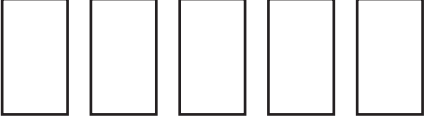


Vliegen op wielen (deel 2)

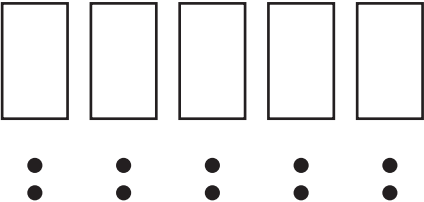
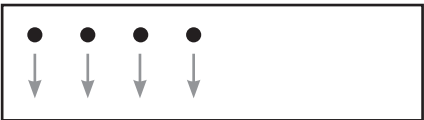
Initiatiepakket rolstoelvaardigheden



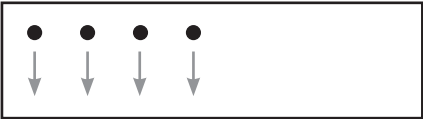
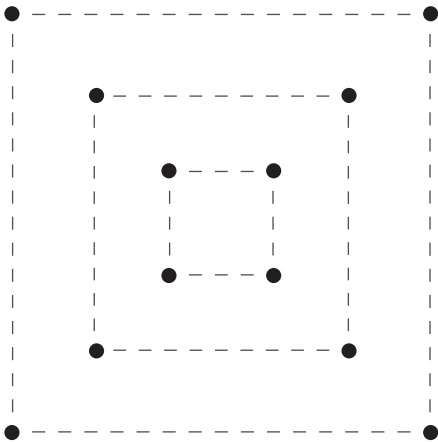
Les 2: Initiatie rolstoelvaardigheden: 3 uren

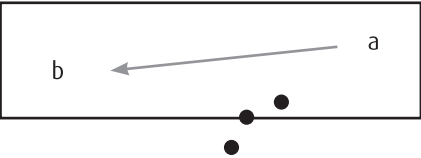
DOEL	INHOUD	HELPEN	ORGANISATIE	TIJD
A. BASISVAARDIGHEDEN				
1. Balanceren = Het zwaartepunt verleggen zodat het ter hoogte van de as van de achterste wielen komt.	1a. Op matje met helper * Per 2 * 1 rolstoel per 2 personen 1aa -> Uitvoerder legt de handen op de knieën, helper brengt rolstoel in balans 1ab -> Uitvoerder neemt zelf de hoepels vast en tracht het evenwichtspunt te bewaren Tips * Schrikreactie onderdrukken: 2 hoeken van 90° (knieën en heupen) behouden * Kijken naar een punt voor je * Ontspannen: handen losjes op de hoepels en buikspieren ontspannen	Helpen * De helper staat naast de uitvoerder (zo krijgt de helper geen stamp bij een schrikreactie) * Helpen: rolstoel vastnemen aan de 'buis' ter hoogte van de onderbenen. De rolstoel opheffen tot aan het evenwichtspunt	Materiaal: Turnmatjes (aantal afhankelijk van aantal deelnemers). Opstelling: We plaatsen de turnmatjes naast elkaar met ongeveer 1 meter tussen elk matje 	00:00
	1b Op matje zonder helper -> Uitvoerder tracht zelf de rolstoel in balans te brengen Tip Goed naar achter leunen en versnellen naar voor	Helpen * Idem als hiervoor * Eens het evenwicht gevonden, houdt de helper, als veiligheid, de handen in de buurt van de rolstoel	Veiligheid * RISICO: achterover vallen. Zorg ervoor dat bij het aanleren en inoefenen van het balanceren de ruimte achter de rolstoel vrij is * CORRECTIE: 1. Dreigt de rolstoel achterover te vallen, trek dan kort en krachtig de hoepels naar achter 2. Om de rolstoel meer naar achter te brengen, duw je de hoepels naar voor	00:20
	1c Zonder matje -> Extra oefeningen: * In balans niet op mat * In balans, 1 been vooruit strekken * In balans een rondje rijden * Met één hand in balans * Met één hand rondje rijden Tip/veiligheid Zorg dat je voldoende ruimte achter je hebt als je 'trucjes' doet			00:40
	1d Extra oefening: vallen Als je (in sport) achterwaarts valt, kan je op deze manier terug recht komen: * Hand zetten * Voorkeurshand naar contralateraal wiel brengen * Wiel achteruit trekken tot je weer recht staat	Helpen * De helper helpt de rolstoel recht te duwen indien dit niet lukt		00:50



2. Hindernis nemen = Je voorwielletjes heffen terwijl je rijdt om de hindernis te kunnen nemen.	Over 1 turnmatje rijden * Opstellen op 10 meter voor de matjes achter elkaar. * Om de beurt over de matjes rijden Tips * Voldoende achter de matjes starten * Laatste 3 meter voor het matje niet meer bij duwen * Impuls geven met de rug en versnelling van achteraan de hoepel -> De voorwielletjes gaan omhoog en je kan op het matje rijden Over meerdere turnmatjes rijden De leerlingen die al vlot over één matje kunnen, proberen over twee matjes, daarna over 3 of zelfs vier matjes. Ook van de mat afrijden moet in balans, aangezien je te ver naar voor klinkt Tips * Timing is zeer belangrijk * Snel genoeg rijden zodat je de achterwielen op de matjes krijgt * Matjes afrijden in balans: meteen kort naar voor leunen als je van het matje komt, anders val je achterover Extra Blijven staan in balans als je van het matje gereden bent.	Geen helpersfunctie	Materiaal Turnmatjes (aantal afhankelijk van aantal deelnemers). Opstelling We plaatsen de turnmatjes naast elkaar met ongeveer 1 meter tussen elk matje  Opstelling Matjes op elkaar leggen: 1 maal 1 matje 2 maal 2 matjes 3 maal 3 matjes (afhankelijk van het niveau van de groep)	00:50 01:00 01:15
B. RIJDEN MET DE ROLSTOEL 1. Sprint = Het zwaartepunt verleggen zodat het ter hoogte van de as van de achterste wielen komt.	1a. Sprint voorwaarts * Naast elkaar opstellen * Start sprint op afgesproken signaal tot over een afgesproken finishlijn Deze oefening 2 of 3 keer herhalen Tips * Gebruik lange halen over de hoepel, zo ontwikkel je meer snelheid. * Leun bij het vertrek een beetje naar voor, als je snelheid hebt ontwikkeld, hou je je romp weer recht 1b. Fotofinish * Naast elkaar opstellen * Start sprint op afgesproken signaal tot signaal 'stop' * Omdraaien en bij tweede start-signaal opnieuw richting startlijn rijden. Iedereen zou samen moeten finishen	Geen helpersfunctie	Materiaal * Geen materiaal nodig * Eventueel kegels om de start- en finishlijn aan te duiden (of gebruik belijning in de sporthal) Opstelling We stellen ons op een lijn op naast elkaar in de breedte van de sporthal. Indien te veel deelnemers maken we twee lijnen  Veiligheid * RISICO: vallen. Zorg voor voldoende ruimte en geen onnodig materiaal * RISICO: botsen. Spreek af in welke richting je zal omdraaien aan de finishlijn, bv. rechtsom * RISICO: met duimen in de broekzak blijven hangen als je hoepel + band vasthoudt. Rits of tape openstaande broekzakken dicht	01:15 01:25



	1c. Oefening 1 met kegels * De groep wordt in 2 verdeeld * Per twee hebben de deelnemers 1 kegel * De eerste personen starten met sprinten over de breedte van de sporthal tot er 'stop' geroepen wordt * Op die plaats wordt een kegel geplaatst * Dezelfde personen starten met sprinten, draaien rond de eigen kegel tot over de achterlijn Wie wint? 1d. Oefening 2 met kegels * Per twee opstellen. Eén van de twee deelnemers neemt plaats aan de andere kant van het terrein * In het midden tussen de twee deelnemers staat een kegel * De ene deelnemer sprint, draait rond de kegel en sprint terug over zijn startlijn, de tweede deelnemer vertrekt op hetzelfde tijdstip en sprint over de volledige lengte van het terrein Wie wint? 1e. Doseringsoefening * De groep staat op 1 rij, verdeeld van snel naar minder snel (uit de vorige oefeningen kan de rangorde bepaald worden) * De volledige groep begint rond de buitenste cirkel te rijden * Op een teken van de lesgever begint de volledige groep te versnellen * Wanneer een deelnemer ingehaald werd door zijn achterligger (langs buitenom inhalen), verschuift de ingehaalde deelnemer naar de kleinere cirkel * Rond de tweede cirkel gebeurt hetzelfde met de deelnemers die op de grootste cirkel reeds ingehaald waren * Wanneer je op de tweede cirkel ingehaald werd, verschuif je naar de kleinste cirkel, daar blijf je rijden tot de oefening is afgelopen * De oefening is gedaan wanneer er nog maar één persoon rond de buitenste cirkel rijdt. Hij of zij is de winnaar		Materiaal * 1 kegel per 2 personen Opstelling Idem als bij de vorige oefening   Materiaal 12 kegels om de terreinen af te zetten en/of gebruik maken van de bestaande belijning in de sporthal Opstelling Er worden drie rechthoeken opgezet met behulp van kegels 	01:25 01:40 1:50
--	---	--	--	---------------------------------------

	1b. Spelvorm: tikkertje * Iedereen heeft een bal, buiten de tikker * Wanneer je getikt bent, ga je buiten het speelveld trachten te scoren (basketbaldoel) * Pas wanneer je gescoord hebt, mag je terug in het speelveld * Het spel is gedaan als alleen de tikker nog overblijft in het speelveld Extra * Meer tikkers * Scoren met bepaalde worp (lay-up, vrije worp, ...) 1c. Wedstrijdvormen -> <u>2 aanvallers/1 verdediger</u> * De drie spelers starten achter elkaar ter hoogte van het midden van het veld. De verdediger staat eerst, aanvaller erachter. * Verdediger scoort eerst aan kant a en vertrekt meteen naar kant b * Aanvallers nemen de rebound aan kant a en trachten te scoren op kant b -> <u>3 aanvallers/1 verdediger</u> * Verloop van de oefening is hetzelfde als de vorige. De verdediger scoort eerst op kant a en verdedigt aan kant b -> <u>3 aanvallers/2 verdedigers</u> * Verloop van de oefening is hetzelfde als de vorige. Eén van de verdedigers scoort eerst op kant a, de andere verdediger rijdt eerst tot aan de achterlijn aan kant a, voordat hij omkeert naar kant b * De aanvallers nemen de rebound Tips Wanneer de aanvallers te snel naar kant b rijden en meteen kunnen scoren, kan je hen ook verplichten om eerst aan kant a tot aan de achterlijn te rijden -> <u>3 tegen 3 op een half terreintje</u> * Aanvallers starten buiten de driepunterlijn en trachten te scoren * Als er gescoord is, worden de rollen omgedraaid: aanvallers worden verdedigers		Opstelling * 1 basketbal per persoon * Speelveld = half basketbalveld * 1 basketbalring buiten het speelveld Opstelling Volledig basketbalterrein + doelen  Opstelling Half basketbalterrein + 1 doel	02:25
--	--	--	---	-------

	1d. Match rolstoelbasketbal We spelen een match rolstoelbasketbal 5 tegen 5 op een volledig terrein Spelregels: * Niet met de bal buiten * Geen loopfouten * De rolstoelen mogen contact maken, lichaamscontact mag niet Spelverloop, cfr. basketbal		Opstelling Volledig basketbalterrein + doelen	2:40 03:00
--	--	--	--	--------------------------

Tip

Het volledige reglement van rolstoelbasketbal vind je terug op de website van Parantee (www.parantee.be).



Spelregels Tchoukball voor scholencompetities

RENÉ MINTEN
SPORTPROMOTOR TCHOUKBALL, TEAM-
SPORTEN, OUTDOOR EN TEAMBUILDING
MASTER LICHAAMELIJKE OPVOEDING
EM. LECTOR LERARENOPLEIDING KHLIM
- ASSOCIATIE KULEUVEN



Spelidee

"Twee teams van **vijf spelers** spelen tegen elkaar op een basketbalterrein, waarop aan de beide eindlijnen een halfcirkelvormig doelgebied getekend is met een straal van drie meter.

Centraal en tegen de beide eindlijnen staat een tchoukballframe.

Een team tracht via samenspel de bal zó tegen één van de beide frames te werpen, dat de terugstuitende bal op het speelveld en buiten het doelgebied valt, zonder dat de tegenpartij de bal kan vangen.

De tegenpartij probeert de terugstuitende bal te vangen en bouwt dan zelf een aanval op."

Tchoukball is een fairplayspel !

- **het spel start met een beginworp** aan één van de beide frames (buiten het veld en naast het frame)
- **bij de beginworp en na een doelpunt** moet de bal **over de middenlijn** gaan alvorens er gescoord kan worden – in de andere situaties (vrije worp) moet de bal niet over de middenlijn
- **je scoort als** je de bal zó tegen één van de beide frames werpt, dat hij terugstuit en buiten het neutrale doelgebied **op het speelveld** valt
- er kan gescoord worden **aan de beide frames**
- de tegenpartij probeert de terugstuitende bal te vangen – als dat lukt mogen ze meteen zelf weer in de (tegen)aanval gaan
- het **samenspel van de tegenpartij mag je niet storen** – de bal dus niet onderscheppen
- **de tegenspelers niet aanraken of hinderen**
- de bal mag de **vloer niet raken** – dribbelen is dus verboden
- **niet lopen** met de bal – maximum 2 stappen met de bal in de handen (3 stappen als je de bal in de lucht ontvangt)

- het **doelgebied niet betreden** – toepassing zoals bij handbal (je mag er wel landen **na** een sprongworp – maar de tegenspelers niet hinderen!)
- **na een doelpunt hervat het spel met een beginworp** (buiten het veld en naast het frame)
- als de bal over de zijlijn of eindlijn buiten gaat, hervat het spel met een vrije worp op het speelveld en vlakbij de zijlijn waar de bal buiten ging (de bal eerst met 2 handen tegen de grond duwen)
- fouten tegen de spelregels worden bestraft met **een vrije worp op de plaats van de fout** – daarbij moet de bal eerst even met de beide handen tegen de vloer getikt worden – uit een vrije worp kan niet meteen gescoord worden, de bal moet dan minimum een keer doorgespeeld worden

Richtwaarden voor de terreinafmetingen

Terreinafmetingen voor de basisschool: 12 m x 20 m

Terreinafmetingen voor het secundair onderwijs: 12 m x 24 m

Nuttige informatie:

<http://www.youtube.com/user/TchoukballBelgium>

<http://www.youtube.com/watch?v=fj96tA-aVsg>

<http://www.youtube.com/watch?v=HEPnE47QBjo>

Contactpersoon:

Heylaba sportteam

René Minten

Stevortsekiezel 276, 3512 Stevort-Hasselt

0032 (0)497 945849

hey laba@telenet.be

minten.rene@telenet.be





SIGNALISATIE IN HET ZWEMBAD EN DE SPORTHAL!

Bestellen via de webshop op www.isbvzw.be



JENS DE RYCKE
Master Lichamelijke Opvoeding
Onderzoeker
Steunpunt voor Beleidsrelevant
Onderzoek Sport



PROF DR MARC THEEBOOM
Vakgroep SBMA
Faculteit Lichamelijke Opvoeding en
Kinesithérapie
Vrije Universiteit Brussel



PROFESSOR DR ANNICK WILLEM
Team Sportmanagement
Vakgroep Bewegings- en
Sportwetenschappen
Faculteit Geneeskunde en
Gezondheidswetenschappen
Universiteit Gent



© Sporta

Wat is het effect van events op de sportparticipatie van de deelnemers?

Note:

In het kader van het Steunpunt Beleidsrelevant onderzoek Sport werd wetenschappelijk onderzoek verricht naar de effectiviteit van sportpromotionele evenementen. Het volledige onderzoeksrapport is vrij ter inzage op www.steunpuntsport.be

Situering onderzoek Inleiding

De sporteventsector is de laatste jaren aan het 'boomen'. Eén van de oorzaken van de gestegen populariteit van sportparticipatie-events zijn de mate van professionalisering en het gegeven dat events – in tegenstelling tot meer traditionele sportaanbieders – kunnen inspelen op maatschappelijke trends. Zo is er in onze huidige maatschappij een tendens naar individualisering waarbij men – vaak wegens tijdgebrek – individueel wil trainen maar toch de mogelijkheid heeft om in los verband mensen op te zoeken. Events spelen daar handig op in. De meest populaire events ter sportpromotie trekken een massa deelnemers aan en hebben nood aan een professionele organisatie. Deze events worden vaak deels met private en deels met publieke middelen gefinancierd. Ze kenmerken zich door grootschalige communicatie, zichtbaarheid, bekendheid en attractiviteit voor een breed publiek uit geheel of grote delen van Vlaanderen. Vaak spelen de steden waar het event doorgaat een belangrijke rol. Het onderzoek ontstond omdat het voor financierende overheden belangrijk is te weten wat de ROI (return on investment) is van de geïnvesteerde middelen. Deze 'return' kan uitgedrukt worden in uren sportparticipatie die in het kader van het sportevent is teweeggebracht (zowel voor, tijdens als na).

teit voor een breed publiek uit geheel of grote delen van Vlaanderen. Vaak spelen de steden waar het event doorgaat een belangrijke rol. Het onderzoek ontstond omdat het voor financierende overheden belangrijk is te weten wat de ROI (return on investment) is van de geïnvesteerde middelen. Deze 'return' kan uitgedrukt worden in uren sportparticipatie die in het kader van het sportevent is teweeggebracht (zowel voor, tijdens als na).

Doel & aanpak van het onderzoek

Het onderzoek kan uitgesplitst worden in drie hoofdvragen:

- 1) Wat is het effect van events op de sportparticipatie van de deelnemers?
- 2) Wat zijn de onderscheidende succesfactoren/werkpunten van deze events?
- 3) Onder welke voorwaarden is er voor overheden een ROI te halen uit hun ondersteuning?

Eerst werd er gekeken naar het effect van het event op de sportparticipatie. We zijn onder meer nagegaan of de events een goed sportpromotioneel 'middel' zijn, in welke mate er marketing ingezet werd en welke deelnemersprofielen op de events aanwezig waren. Anderzijds werd nagegaan in welke mate de events succesvol zijn, hoe ze georganiseerd werden en waar er werkpunten liggen. Dit gaf ons de mogelijkheid kritische succesfactoren af te leiden en tips en aanbevelingen te formuleren die voldoende generiek waren zodat ze organisatoren van een gelijkaardig eventtype kunnen helpen om de sportieve en extra-sportieve doelstellingen te bereiken. Tenslotte werd een antwoord gezocht op de vraag of er voor overheden (Vlaams en lokaal) uit deze events voldoende 'return' is om de steun (financieel/logistiek/promotioneel) te verantwoorden en werd advies meegegeven over hoe deze kan vergroot worden.



Om onze onderzoeksvragen te kunnen beantwoorden werden er zowel kwalitatieve als kwantitatieve gegevens verzameld. Kwalitatieve data bekamen we via interviews met de organisatoren (en eventuele partners), die zowel voor als na het event werden afgenomen, en de evaluatie van werkingsdocumenten. Kwantitatieve gegevens verkregen we uit de bevestigingen van de deelnemers (of eventuele organisatiepartners). Hiervoor werd naargelang het event een online tool ontwikkeld of schriftelijk bevestigd. Heel wat deelnemers van de vier sportevenementen die geselecteerd werden voor dit onderzoek namen deel aan deze studie. In dit artikel focussen we ons uitsluitend op de Antwerp 10 Miles & Marathon en Mon Ventoux. Bij de Antwerp 10 Miles & Marathon waren er 5000 respondenten (responsgraad 14%), bij Mon Ventoux 660 (responsgraad 26%).

We kunnen stellen dat de fietssport en de loopsport in Vlaanderen traditioneel veel worden beoefend. Daarbij komt dat de sporten de laatste jaren nog meer aan populariteit hebben gewonnen. Verschillende eventorganisatoren hopen hierop in te spelen. Er is bijgevolg een erg groot en divers aanbod ontstaan met naast de gekende formats bijvoorbeeld ook ludieke, avontuurlijke of heroïschere uitdagingen die al dan niet in het buitenland plaatsvinden. Onder meer twee van de grootste en populairste breedtesportevenementen uit Vlaanderen, de Antwerp 10 Miles & Marathon en Mon Ventoux werden onder de loep genomen. We stellen ze kort aan u voor.

Antwerp 10 Miles & Marathon

De organisatie van de DVV Antwerp 10 Miles & Marathon ligt in handen van Golazo in samenwerking met de stad Antwerpen. Golazo is een sport-, media- en entertainmentbedrijf dat uitgegroeid is tot de grootste organisator

van sportevenementen in Vlaanderen. Het bezit 17 van de 20 grootste running events in België. De stad Antwerpen is de grootste stad van Vlaanderen (+/- 500.000 inwoners) en heeft de ambitie zich te profileren als sportstad. Antwerpen was tevens Europese sporthoofdstad van 2013. De Antwerp 10 Miles & Marathon is een het grootste running event in Vlaanderen met dit jaar bijvoorbeeld meer dan 40.000 deelnemers. Het event wordt vanuit commerciële hoek benaderd, met inzet van een marketingstrategie die een hype tracht te creëren en zorgt voor media-aandacht en (politieke) uitstraling. De Antwerp 10 Miles & Marathon trekt loopsters over heel Vlaanderen aan. De organisator heeft heel wat expertise in het organiseren van loopevenementen en een enorm databestand van Belgische lopers.

Mon Ventoux

Mon Ventoux is een fietscampagne van Sporta. 'Mon Ventoux' wil een 2500-tal sedentaire, sportieve en fietsfanaten uitdagen om a.d.h.v. gepaste begeleiding en voorbereiding al fietsend de top van de Mont Ventoux te bereiken. Sporta richt zich met zijn aanbod naar de zogenaamde 'Ventouristen', de 'Ventousiasten' en de 'Kannibalen'. Het gaat hier om een sportieve bijeenkomst in een aantrekkelijke omgeving waar naast het sporten plaats is voor cultuur, plezier en ontspanning.

Sporta biedt in samenwerking met een aantal lokale partners een event

aan op en rond de Mont Ventoux, een locatie die voor wielers liefhebbers tot de verbeelding spreekt. De deelnemers verkrijgen

in de periode voor het event een omkadering die hen helpt om naar een sportieve prestatie toe te werken. Er worden dan workshops en trainingdagen georganiseerd op verschillende plekken in Vlaanderen. Een breed uitgewerkte communicatie zorgt voor een sterke band met de deelnemers. Ook de individuele benadering en het contact op de ontmoetingsdagen dragen daar in sterke mate toe bij.

Resultaten

In het eindrapport (te vinden op de website van het Steunpunt Beleidsrelevant Onderzoek Sport) wordt uitvoerig ingegaan op de relevante event-specifieke, organisatorische en participatie-gerelateerde aspecten. In deze bijdrage geven we een inzicht in de meest opmerkelijke resultaten en ligt de focus op de conclusies en beleidsrelevante aanbevelingen.

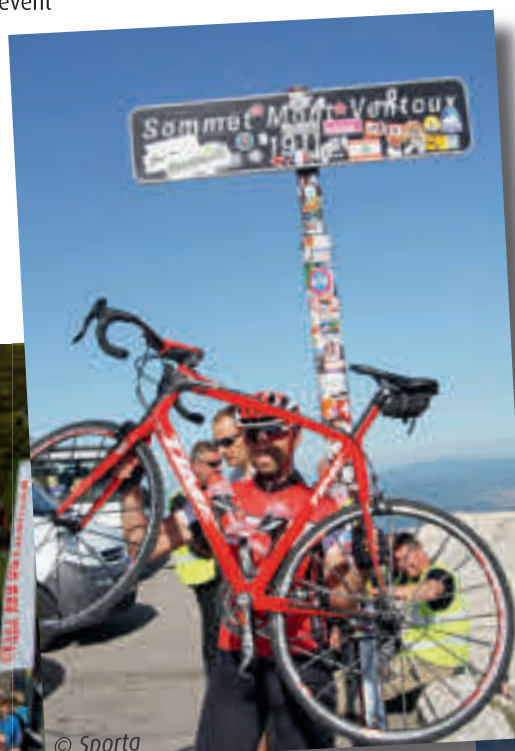
1. Effect op sportparticipatie

We kunnen stellen dat beide events te maken hebben met een overwegend sportactief deelnemersveld. Zo gaf 84 procent van de deelnemers aan de Antwerp 10 Miles & Marathon aan dat ze al regelmatig aan loop- of fietstraining deden. Toch blijkt een grote groep deelnemers ook speciaal getraind te hebben voor het event, daar waar ze anders minder of helemaal niet aan sporten toekwamen. Zo wijst ons onderzoek uit dat 2 op 3 deelnemers aan Mon Ventoux in de periode voor de beklimming

in Frankrijk extra zijn gaan trainen. Voor iets meer dan de helft van de deelnemers betekent inschrijven voor één van deze events een stimulans om een heel jaar door te sporten.



© Golazo



© Sporta



© Sporta

Een opvallende bevinding bij beide events is dat de deelnemers die aangaven onvoldoende lichaamsbeweging te hebben gehad *voor* het event vaak ook aangaven dat ze *na* het event terug minder zouden trainen en dus terugvallen in hun oude gedragspatroon. Dit is een opmerkelijke en belangrijke vaststelling. Deze events zijn dus in staat om een relatief grote groep mensen met onvoldoende lichaamsbeweging aan te trekken en te laten sporten voor en tijdens het event, maar na het event kent een groot deel (bv. 2 op 3 bij Antwerp 10 Miles) van deze groep een terugval in trainingsarbeid. De positieve effecten van de events op de groep met een minder sportieve levensstijl wordt duidelijk wanneer we zien dat bij Mon Ventoux bijvoorbeeld 40 procent aangeeft dat ze zonder het event veel minder aan sporten zouden toekomen.

Er zijn opvallende verschillen gevonden tussen beide events in de manier waarop de deelnemers zich voorbereiden. Zo konden de deelnemers aan Mon Ventoux deelnemen aan gezamenlijke trainingsdagen, de zogenaamde 'Mon Ventoux-dagen' en kon iedere deelnemer een aangepast schema – met dagboek – via de website verkrijgen. Verder werd heel wat relevante informatie omtrent training, voeding, veiligheid materiaal... verspreid. De deelnemers aan de Antwerp 10 Miles trinden opvallend meer individueel. Het gebrek aan een geschikte trainingspartner blijkt voor de groep met een tekort aan beweging een belangrijkere barrière dan bij de andere groep. Maar liefst 3 op 4 deelnemers uit de groep met onvoldoende beweging zegt dat het tekort aan sportparticipatie voor een groot deel te wijten is aan een gebrek aan tijd. Het is van cruciaal belang dat de bestaande barrières aangepakt worden om mensen meer aan het sporten te krijgen. Echter

is het voor overheden of eventorganisatoren niet altijd mogelijk om op bepaalde barrières in te spelen.

Deelname aan deze events blijkt slechts in zeer beperkte mate voor doorstroming naar andere sportaanbieders te zorgen. Nochtans zouden events een mooie aanzet kunnen zijn om zich aan te sluiten bij een sportorganisatie (sportclub/fitnesscentrum), een belangrijke factor op weg naar duurzame sportparticipatie. In dit kader is het interessant dat meer dan 9 op 10 deelnemers de intentie hebben volgend jaar opnieuw deel te nemen aan het event. Dit is meer dan een indicatie dat veel deelnemers volgend jaar terug zullen deelnemen aan het sportevent. Positief, wetende dat ze er in de meeste gevallen ook goed gaan voor trainen. Het gegeven dat Mon Ventoux meer is dan louter een sportevent (bv. de Mon Ventoux-dagen) blijkt voor de helft van de deelnemers een sterke motivatiefactor. We kunnen hieruit besluiten dat het voortraject voor zowel beginnende als gevorderde fietsers interessant wordt bevonden. Het concept stimuleert zowel mensen met voldoende als onvoldoende lichaamsbeweging om herhaaldelijk aan sport te participeren. Om mensen aan te zetten tot deelname aan sportevents is het voor sporteventorganisatoren bijgevolg zeker interessant om op een voorbereidingstraject in te zetten.

2. Wat zijn de onderscheidende succesfactoren/werkpunten van deze events?

Antwerp 10 Miles & Marathon

We kunnen op basis van onze onderzoeksresultaten besluiten dat de organisatie van de

Antwerp 10 Miles een grote groep mensen aanzet tot lopen. Het uitzicht op een leuke ervaring, het deel uitmaken van een 'hype' en de 'unieke' uitdaging, motiveren mensen om de loopschoenen aan te trekken. Ondanks de differentiatie van het aanbod zijn de inspanningen van de organisator om het event laagdrempelig te maken en initiatieven voor sportpromotie beperkt. Het is m.a.w. duidelijk dat Golazo dit event maximaal vanuit commerciële hoek benadert. De mediapartners spelen een heel belangrijke rol. De Gazet van Antwerpen, Stubru ... helpen het event te hypen.

Golazo krijgt naar eigen zeggen veel vrijheid om te doen wat ze willen in de stad, wat de kwaliteit ten goede komt. Ze mogen het parcours uittekenen, ze kunnen animatie plaatsen waar ze willen. Ervaring leert hen dat er op andere plaatsen wat meer bezwaren zijn, zoals bv. bepaalde straten waar je niet mag komen of tramlijnen die je niet mag kruisen. De organisator heeft enorm veel expertise in het organiseren van loopevenementen en een erg groot databestand van lopers. Dus over het hele land worden lopers regelmatig geïnformeerd en warm gemaakt voor de Antwerp 10 Miles, o.a. via hun eigen media zoals Running.be. Er zouden wel meer inspanningen kunnen gedaan worden om de sportpromotionele kracht van het event verder te benutten. Er zou via samenwerking met overheden (Vlaams/provincie/stad), sportfederaties, sportclubs en lichte sportverenigingen veel sterker gefocust kunnen worden op duurzame (loop)sportpromotie.



Het onderzoek wijst uit dat De Antwerp 10 Miles vooral deelnemers en supporters met eenzelfde profiel of socio-demografische achtergrond aantrekt. Er is nood aan efficiënte en laagdrempelige acties om kansengroepen te kunnen bereiken en te integreren. Inzet van diverse kanalen en gerichte initiatieven zijn nodig om hen te kunnen overtuigen en motiveren. Acties (bv. 'A' kaart) hieromtrent gebeuren echter bijna uitsluitend door de stad en zijn voorsnog weinig succesvol.

Mon Ventoux

Het concept van Mon Ventoux, waarbij men sterk inzet op begeleiding, voorbereiding en omkadering, mensen aanzet tot trainen is een duidelijk sterk punt. Het uitzicht op een 'mythische' sportprestatie en het deel uitmaken van een massa die de uitdaging aangaat, motiveert mensen om op de fiets te kruipen. Het is duidelijk dat Sporta met dit event beginnende fietsers wil aanspreken en aan zich wil binden om hen zo te laten uitgroeien tot een gevorderde fietssporter. De balans tussen de tweeledige doelstelling om zoveel mogelijk niet-sporters aan te trekken en deelnemers langdurig aan zich te willen binden, moet hierbij bewaakt worden.

De organisator doet inspanningen om het event laagdrempelig te maken. Door de verre verplaatsing en kost voor bijhorend verblijf, is de deelname (ondanks de relatief lage inschrijvingsprijs) echter niet goedkoop – en voor kansengroepen niet altijd mogelijk. Mon Ventoux is echter een product dat aanslaat bij een bepaalde doelgroep. De aanbevolen strategie is om deze groep maximaal te bereiken

door bijvoorbeeld doelgroepsspecifieke dremfels weg te werken. Sporta staat sterk achter de integratie van mensen met een fysieke en/of mentale beperking in zijn sportaanbod. Transplantoux bijvoorbeeld is een initiatief dat positieve sensibiliseringsacties organiseert rond orgaantransplantatie en motiveert getransplanteerden om gezond te bewegen en te sporten. Sporta is partner van dit initiatief. Een groep (in 2013 waren dat er 179) transplantatiepatiënten en begeleiders trachtten – onder begeleiding van artsen – naar de top te fietsen. Mon Ventoux kan ook als een voorbeeld beschouwd worden omtrent het stimuleren van een sportieve en open mentaliteit waarbij men de deelnemers ook wat wil meegeven van de plaatselijke cultuur en geschiedenis.

Bij Mon Ventoux bleken naast het sportieve aspect ook de sfeer, de uitdaging en de locatie voorname drijfveren voor de deelnemers. De missie van Mon Ventoux is om de Vlaming uit zijn zetel en aan het bewegen te krijgen. Echter, om dit te bereiken is nog heel wat meer initiatief mogelijk. Uit onze onderzoeksresultaten blijkt dat er nog heel wat onbenut potentieel is omtrent het aantrekken van sport-inactieve mensen. Men zou bijvoorbeeld via de medische sector meer mensen met dergelijk profiel kunnen aantrekken. Door een nauwe samenwerking met een netwerk van huisartsen, LOGO's, bewegingsdeskundigen en socio-culturele verenigingen, zou men in staat moeten zijn heel wat mensen te motiveren om zich in te schrij-

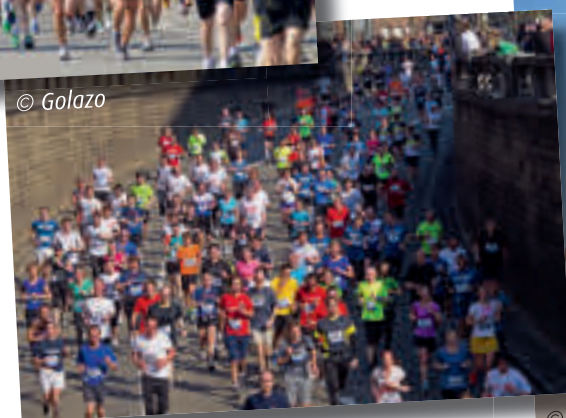
ven. Verder loopt de promotie van Mon Ventoux te sterk via de wielwereld en gebruikt men niet voldoende de communicatiekanalen om sport-inactieven te bereiken.

3. Onder welke voorwaarden is er voor overheden een ROI te halen uit hun ondersteuning?

Ten slotte werd een antwoord gezocht op de vraag of er voor overheden (Vlaams en lokaal) uit deze events voldoende 'return' is om de steun (financieel/logistiek/promotioneel) te verantwoorden. Aan de hand van de onderzoeksresultaten waren we in staat een aantal problemen te detecteren die verhinderen dat organisatoren en stakeholders het volle potentieel van events benutten.

Zo is er te weinig toeleiding naar duurzame sportbeoefening en worden te weinig sport-inactieve mensen bereikt. Opmerkelijke vaststelling is ook dat er amper sportkansarmen aanwezig zijn op de events. Maar vooral het tekort aan maatschappelijke 'profit' is een gemiste kans.

We trachten hierbij ook een stap verder te gaan door te verklaren wat de oorzaken van deze problemen zijn. Een belangrijke oorzaak is een gebrek aan intense samenwerkingen al dan niet door het hebben van andere of tegenstrijdige doelstellingen. Ook de geringe inspanningen om drempels en barrières weg te werken en een tekort aan gerichte communicatie & sensibilisering om kansengroepen en seden-





© Sporta

taire mensen aan te trekken zijn oorzaken van de eerder lage maatschappelijke hefboom van sportpromotionele events.

Wanneer bovenstaande zaken door eventorganisatoren worden aangepakt zal de kans groter zijn dat er een ROI wordt verwezenlijkt. Om de kans op het bereiken van de vooropgestelde maatschappelijke doelstellingen te vergroten, kunnen de financierende overheden onder meer ook zelf events organiseren die een leemte in het sportlandschap invullen. Er kunnen daarnaast strengere selectievoorwaarden geformuleerd worden en er kan sterker worden ingezet op monitoring en evaluatie.

Discussie

Eerst en vooral willen we benadrukken dat de geanalyseerde events succesvolle en kwalitatieve events zijn. Mede dankzij de professionele aanpak van de organisatoren en het feit dat de events al jaren georganiseerd worden, maakt dat er nog weinig grote problemen zijn of zaken mislopen. Juist omdat deze events goed georganiseerd zijn, is er de mogelijkheid om een stap verder te gaan. Het event kan nu echt als instrument voor duurzaam sporten worden ingezet.

Het maatschappelijke doel van de sportpromotionele events is het promoten van sport, en in het bijzonder blijvende sportparticipatie (al dan niet in clubverband). Hierbij kunnen we een onderscheid maken tussen de directe en de indirecte effecten. Bij de directe effecten gaan deelnemers (en toeschouwers) door het event de sport uitoefenen of meer sporten. Uit de onderzoeksresultaten blijkt dat het overgrote deel van de deelnemers zich uitgebreid gaat voorbereiden om naar een sportieve prestatie toe te werken. Vele deelnemers geven ook aan dat het event hen stimuleert en een doel geeft om

sportactief te zijn en te blijven.

De hype die rond events gecreëerd wordt, zorgt er ook indirect voor dat de houding ten opzichte van sporten positief beïnvloed wordt. Sporten wordt hip en de deelnemers doen mee voor het samenhangsgevoel en de 'experience'. Op termijn kan dit aanleiding geven tot andere sportinitiatieven om zo een positief effect te hebben op de sportparticipatie. Dat kan gaan van bijvoorbeeld een ouder die zijn kind aanzet tot sporten tot een deelnemer van een event die via contact met andere deelnemers besluit een trainingsgroepje op te richten.

Maar het effect kan nog indirecter waarbij de deelnemers of hun directe omgeving geen verhoogde sportparticipatie realiseren maar wel een positievere houding t.o.v. sport ontwikkelen, waardoor op maatschappijniveau sporten en sportief zijn als aantrekkelijke waarden en kenmerken worden gezien. Voor een deelnemer van een event kan het bijvoorbeeld ook belangrijk zijn dat zijn/haar sportieve prestatie ruime maatschappelijke waardering krijgt.

Besluit

We kunnen besluiten dat sportevents een impact hebben op de sportparticipatie. Maar organisatoren en overheden moeten zich er verder van bewust zijn dat het niet waarschijnlijk is dat één evenement op zich zal leiden tot duurzame gedragsverandering. De mate van het effect hangt ook sterk af van het engagement



© Sporta

van de organisatoren. Belangrijk is dat de organisatoren de deelnemers een uitdaging geven en hen een omkadering aanbieden met begeleiding zodat iedereen de kans heeft op een verantwoorde wijze zijn persoonlijke doelen te bereiken. Events kunnen de deelnemers een unieke ervaring en positieve houding t.o.v. sport geven en hebben het potentieel de 'trigger' te zijn die hen een sportievere levensstijl helpt aan te meten. Om duurzame participatie te stimuleren wordt er best een link gelegd met andere sportactoren.

Verder longitudinaal onderzoek is nodig om de invloed op de sportparticipatie van sportpromotionele events accuraat te meten. Belangrijk daarbij is dat men nagaat hoe men best de sedentaire bevolking en kansengroepen kan activeren. Diepgaande samenwerking tussen de organisatoren van events, de verschillende sportactoren en de overheid, met als gemeenschappelijk doel meer sport voor meer mensen, zouden dit kunnen faciliteren.

Sportevenementen vormen steeds meer een belangrijk onderdeel van het sportpromotiebeleid. Overheden doen er goed aan financiële ondersteuning te geven voor sportevents die bijdragen aan bepaalde beleidsdoelstellingen. Belangrijk daarbij is echter dat er voldoende selectievoorwaarden gegeven worden zodat enkel de events die de sportpromotionele doelstellingen ter harte nemen ondersteund worden.

Het gebruik van 'EASY TAG' als leermiddel tijdens het doelgericht leren coachen

Tablets en applicaties worden steeds vaker gebruikt in het bewegingsonderwijs. In een recent onderzoek naar het verbeteren van de feedbackvaardigheid in een lessenreeks basketbal bij studenten uit de lerarenopleiding KHLeuven, maakten we gebruik van de easy tag applicatie van Dartfish. De studie toonde aan dat de groep met iPads (easy tag) gericht en doeltreffender feedback geven en coachten dan de groep met een papieren protocol.

De tablet als leermiddel ('tool')

De tablet is immens populair bij leerkrachten. Dit succes is voornamelijk te danken aan het zeer grote aantal applicaties die vrij goedkoop of gratis beschikbaar gesteld worden. De laatste tijd is er een groot aanbod aan educatieve applicaties die voor een bepaald domein ontworpen zijn. Tijd om na te gaan of deze applicaties op tablet van waarde kunnen zijn voor het bewegingsonderwijs. Recent verschenen er enkele studies (Jones & Sinclair, 2001; Murray & Olcese, 2011; Miller, 2012) waarin men trachtte na te gaan of de tablet werkelijk het onderwijs en leren kan veranderen. De applicaties werden in vier categorieën ingedeeld. Naargelang de functie van de applicatie spreekt men over:

- De tablet als *tutor*. De applicaties zijn gericht op directe instructie (voorbeeld: educreations, Letter Lab, TGFU, iCell, 3D Brain)
- De tablet als *exploratie-instrument*. De applicaties vergemakkelijken de toegang tot informatie en helpen beslissingen te nemen (voorbeeld: TC Geeks, Around me, MSO Learn).
- De tablet als *leermiddel of 'tool'*. De applicaties zijn niet meteen ontworpen voor de school, maar kunnen in het onderwijs gebruikt worden (voorbeeld: easy tag, coach eye, ubersense, video delay, dartfish express, coach note).
- De tablet als *communicatie-instrument*. De applicaties zijn bedoeld om informatie te versturen en te ontvangen via netwerken of andere technologieën (voorbeeld: genius scan, google drive, IComm, Look2learn).

De studies toonden aan dat de beschikbare applicaties het onderwijs faciliteren, leerkrachten ondersteunen en het beheren van administratie kunnen vereenvoudigen. Een conclusie uit deze studies was dat er nog zeer weinig applicaties zijn die het onderwijs veranderen of

vernieuwen.

De iPad is gebruiksvriendelijk, gemakkelijk draagbaar, eenvoudig te hanteren. Veel leerkrachten en studenten zijn er rotsvast van overtuigd dat tablets het leren kan verbeteren. Weinig onderzoeken tonen dit echter op dit ogenblik aan. In een studie naar het verbeteren van de feedbackvaardigheid van coaches in lessen basketbal maakten we gebruik van de gratis applicatie van dartfish 'easy tag'. De applicatie is bestemd voor iPad en draait ook probleemloos op tablets met een android besturingssysteem. Tijdens onze studie maakten we om praktische redenen echter uitsluitend gebruik van iPads.

In de tekst die volgt gaan we eerst dieper in op die aspecten die bepalend zijn bij het ontwikkelen van coaching-competenties. Na deze achtergrondinformatie bieden we de voornaamste resultaten aan van een onderzoek naar het verbeteren van feedback in een lessenreeks basketbal met behulp van de easy tag applicatie. De studie liep in het tweede opleidingsjaar van professionele bachelors LO in KHLeuven.

Beter leren coachen

Om spelers goed te kunnen begeleiden moet de coach over voldoende vakinhoudelijke kennis beschikken (Ward, 2009). Deze kennis bestaat in de eerste plaats uit het kennen van de spelregels en de routines die aan het spel verbonden zijn. Spelregels bepalen de spelregels (tactiek) die in het spel toegepast kunnen worden. Een verandering in spelregels biedt de mogelijkheid om andere tactieken uit te proberen. Een voorbeeld: 2 verdedigers moeten verplicht in het driesecondengebied verdedigen tegen 3 aanvallers. Deze spelregel geeft ruimte aan de 3 aanvallers om de aanval op te bouwen zonder veel ruimtedruk. Vanaf het ogenblik dat de aanvallers dicht bij het doel



HILDE LEYSEN
Lector KHLeuven-Lerarenopleiding
Voorzitter vakgroep balsporten
Praktijklector Specifieke
Lerarenopleiding -KHLeuven-Faber



TOON DEHANDSCHUTTER
Lector KHLeuven-Lerarenopleiding
Vakgroep balsporten



PETER ISERBYT
KHLeuven-Faber- Specifieke
Lerarenopleiding LO
Onderzoeksgroep Fysieke Activiteit,
Sport & Gezondheid

komen, krijgen ze meer druk van de verdedigers. De verdedigers leren om het gebied dicht bij het doel goed af te schermen. Het creatief omgaan met spelregels in functie van de mogelijkheden van het team is een belangrijke eigenschap van een coach.

Ten tweede moet men op de hoogte zijn van de tactische regels of tactische principes die eigen zijn aan de sport. Een coach moet ook zicht hebben op de technieken die het meest functioneel zijn om een spelgoal succesvol te realiseren. Hij moet gericht kunnen observeren en spelproblemen bij individuele spelers en/of bij het volledige team kunnen herkennen en bijsturen. Creatief en probleemoplossend denken en een gepaste beslissing nemen, zijn belangrijke competenties.

Daarnaast dient een coach ook nog over de nodige sociale vaardigheden te beschikken (persoonsdoelen in LO). Hij moet voldoende leiderschap hebben, communicatief zijn en heldere boodschappen formuleren, hij moet democratisch zijn, beslissingen durven nemen en ruimte laten voor de inbreng van de spelers.

Coachen is gericht observeren en feedback geven aan spelers

Coachen houdt in dat men eerst gericht observeert en daarna gepaste toegevoegde feedback geeft aan de spelers. Om gericht te kunnen observeren moet een coach voldoende tactische voorkennis hebben en de aandacht nauwkeurig kunnen richten naar spelbepalende factoren. Het gebruik van een protocol kan

richting geven aan de observatie. Het is belangrijk dat de coach die het protocol hanteert zelf goed op de hoogte is van de betekenis van de observatiecriteria.

Toegevoegde feedback is afkomstig van een externe bron (dus niet van de uitvoerder zelf) zoals bijvoorbeeld: de leerkracht, een coach, een medestudent of een camera. In het spelonderwijs is de feedback bij voorkeur gericht op het bijsturen van de spelkwaliteit en de deelnamebekwaamheid van elke speler in plaats van op het technisch juist uitvoeren van een vaardigheid.

We kennen verschillende soorten feedback (Edwards, 2011). Naargelang de functie die feedback heeft onderscheiden we:

- **aanmoedigende feedback:** Deze vorm van feedback is belangrijk als leerlingen minder intrinsiek gemotiveerd zijn en dreigen af te haken. We zetten het in om de betrokkenheid te verhogen, om de aandacht bij de les te houden, om leerlingen 'gaande houden' en zich blijvend in te zetten om de geplande leerdoelen te halen.
- **correctieve feedback:** Deze feedback is gericht op het verbeteren van foutieve uitvoeringen of beslissingen. Correctieve feedback geeft informatie over het bewegingsresultaat (worden de doelen bereikt = KR of kennis van resultaat) en/of over de bewegingsuitvoering (KU of kennis van uitvoering).
- **descriptieve feedback:** beschrijft de fout, zonder een correcte oplossing of suggesties voor een correcte uitvoering aan te reiken. Bijvoorbeeld: "je moet een screen plaatsen". Deze vorm van feedback is alleen nuttig wanneer de spelers vooraf voldoende kennis hebben van de betekenis van deze tips en de spelsituatie voldoende kunnen 'lezen'.
- **prescriptieve feedback:** voorziet de uitvoerder van nauwkeurige informatie over de wijze waarop de fout gecorrigeerd kan worden. Voorbeeld: "je kon het screen niet benutten omdat je te snel vertrekt naar het doel na het ontvangen van de pas. Wacht in het vervolg tot het screen stabiel staat en ga er dan rakelings langs".

Wil men 'het leren' optimaliseren, dan is correctieve feedback van essentieel belang. Onderzoeken in verband met feedback (Edwards, 2011) tonen aan dat effectieve leerkrachten (of coaches) gebruikmaken van een gevarieerd aanbod aan feedbacktypes. Bovendien geven ze in de loop van het leerproces minder frequent feedback. Men stelt dat het 'uitdoven'

van toegevoegde feedback leerlingen minder afhankelijk maakt van de leerkracht of coach. Er ontstaat meer zelfregulatie en controle op de eigen handelingen. In dit geval leren spelers de beschikbare taak-intrinsieke informatie zelf beter te benutten om een gepaste actie te ondernemen.

Coachen moet je leren

Coachen of feedback geven is moeilijk en vraagt om een leerproces dat geleidelijk opgebouwd wordt:

- Men coacht één speler, één speelregel of tactisch principe.
- Men coacht enkele spelers binnen het team of enkele speelregels.
- Men coacht een team op het presteren van enkele spelers binnen dat team.

Acties die een coach kan uitvoeren zijn zeer gevarieerd. We bieden enkele mogelijkheden aan, gaande van algemene naar meer specifieke feedbackinhoud en van sterk gestuurd door de coach naar meer overleg en samen zoeken naar de passende oplossing door de spelers:

- een speler aanmoedigen, een team aanmoedigen,
- een speler, meerdere spelers of een team tactische tips toeroepen,
- een spelonderbreking (time out) doorvoeren/aanvragen en oplossingen aanreiken,
- een spelonderbreking (time out) doorvoeren/aanvragen en via open vragen samen met de spelers een oplossing kiezen of voorstellen
- Een spelonderbreking (freeze-replay) doorvoeren, het spelprobleem analyseren in relatie tot het te bereiken doel, de spelcontext meenemen in de mogelijke oplossingen, een oplossing kiezen die het beste is voor het team.

Wanneer de coach meer tactische kennis en spelervaring heeft, komen de laatste acties meer voor. Beginnende coaches beperken zich voornamelijk tot vage (refereert niet naar een persoon, spelcontext of doel) descriptieve feedback of aanmoedigingen.

Doelgericht werken aan coaching-competenties binnen een vaste lesstructuur

In het SpelenderWijs instructiemodel (Leysen, 2010) wordt er veel belang gehecht aan het verbeteren van de spelcompetenties van leerlingen. In het lesplandesign wordt er op een systematische en consequente wijze gewerkt aan het verbeteren van de tactische kennisba-

sis van de spelers. Het lesplan bestaat uit drie delen: een functionele opwarming (steeds met bal), de lesfase 'spelnabij oefenen' en tot slot de lesfase 'spelend leren'.

Spelnabij oefenen in de leskern

Tijdens het spelnabij oefenen worden bruikbare 'als-dan' relaties of speelregels geoefend en benoemd. De complexiteit van de speltactieken wordt geleidelijk opgebouwd. In functie van de technische bagage van de spelers worden verschillende alternatieve oplossingen aangeboden. Tijdens deze lesfase besteedt de leerkracht expliciet aandacht aan het benoemen en beschrijven van cruciale uitvoeringscriteria. Er is ruimte voor foutenanalyse. Via open vragen tijdens 'freeze'-momenten, wordt een denkproces op gang gebracht en wordt er een koppeling gemaakt tussen omgevingskenmerken (bijvoorbeeld spelbepalende posities van spelers uit de tegenpartij of de eigen ploegmaats) en de te ondernemen spelactie in functie van het succesvol oplossen van een spelprobleem. Tactische tips of feedback moeten actieplannen aanreiken in relatie tot een specifieke spelcontext en het te bereiken speldoel (Bohler, 2009) zodat spelers succesvolle actieplannen en 'als-dan'-oplossingen kunnen ontwikkelen.

De lesgever hanteert een correcte vaktaal. Eerder onderzoek (Rink, 2010) toont aan dat taal een belangrijke rol speelt bij inzichtelijk leren. De 'als-dan' relaties die tijdens het spelnabij oefenen aan bod komen, worden bewust gekozen als observatiecriteria voor het observatieprotocol dat in de volgende lesfase gebruikt wordt.

Het is wenselijk om in deze fase met vaste teams te spelen zodat de spelers uit het team vertrouwd geraken met de mogelijkheden van hun teamgenoten en spelacties beter op elkaar kunnen afstemmen.

Spelend leren als volwaardige lesfase

Dit lesonderdeel duurt minstens 1/3 van de totale lestijd. Elk team heeft een coach die met een observatieprotocol werkt, al dan niet op iPad. De observatiecriteria kunnen herkend worden en op basis van wat er in de vorige lesfase geleerd wordt, kan de coach ook aanpassingen doen.

Tijdens het spelend leren wordt er verplicht één time-out ingelast. Tijdens deze spelonderbreking (time-out) geeft de coach gerichte feedback aan zijn team. Daarnaast kan een coach spelers aansturen en tips geven tijdens het spelen. Hij doet dit door tactische of technische tips te roepen of door het spel te be-

vriezen. Tijdens de ‘freeze’ blijven de spelers in hun spelposities staan en er volgt een analyse van het spelprobleem door de coach al dan niet in overleg met de spelers. Het spel wordt eventueel ‘teruggespoeld’ tot aan een cruciale fase. Hier liggen interessante leerkansen voor de leerlingen. Daarna wordt de bewuste spelfase hernomen om ze vast te zetten bij de spelers. De ‘freeze-replay’ situatie is moeilijk en wordt vooral door leerkrachten die zelf ervaren spelers zijn gehanteerd. Beginnende leerkrachten (of coaches) passen deze strategie minder toe.

Tijdens ‘spelend leren’ krijgen persoonsdoelen een meer nadrukkelijke focus. Van de spelers wordt er verwacht dat ze de wedstrijd en hun functioneren zelfstandig kunnen regelen en bijsturen. Om dit gestructureerd aan te pakken werken we met meerdere rollen. Naast de rol van ‘speler’, is er de mogelijkheid om met één of meer van volgende rollen te werken: een coach en timemanager, een verantwoordelijke voor het materiaal of een scheidsrechter.

In onze studie hebben we ervoor gekozen om systematisch met dezelfde coaches te werken omdat we vooral geïnteresseerd waren in het leerproces van deze coaches en of het al dan niet gebruiken van een iPad applicatie dit leerproces positief kan beïnvloeden.

Easy tag applicatie als coachingtool in het spelonderwijs

‘Easy tag’ van Dartfish is een interactieve applicatie waarmee de gebruiker spelers/uitvoerders kan observeren en beoordelen door op het aanraakscherm te tikken telkens wanneer een vooraf omschreven tactische actie geobserveerd wordt. De applicatie registreert het



FIGUUR 1: Voorbeeld van een observatieprotocol in easy tag voor het plaatsen van een screen aan balkant.

Screen loodrecht op schouderas van verdediger (4)	Screen loodrecht op schouderas van verdediger (2)
Dribbel start pas als screen staat (5)	ribbel start pas als screen staat (1)
Dribbel schouder aan schouder over screen (2)	Dribbel schouder aan schouder over screen (2)
Oogcontact van dribbelaar met ploegmaat die afrolt (1)	Oogcontact van dribbelaar met ploegmaat die afrolt (6)
Speel ik minder vaardige speler aan (persoonsdoel) (2)	Speel ik minder vaardige speler aan (persoonsdoel) (2)

aantal keer dat een welbepaalde actie geobserveerd wordt. Bijvoorbeeld:

Het aantal observatiecriteria dat ingegeven kan worden, is aanpasbaar. Met de applicatie kan men een speler, een team, meerdere spelers of teams observeren (zoals in het voorbeeld het blauwe en het rode team). De applicatie is gratis en bruikbaar voor alle sporten: zowel individuele (turnen, atletiek, enz.) als teamsporten. De applicatie werd gebruikt in een onderzoek naar het optimaliseren van de feedbackkwaliteit bij tweedejaarsstudenten van de lerarenopleiding LO in KHLeuven tijdens de lessen basketbal.

De applicatie ‘easy tag’ sommeert het aantal keer dat een observatiecriterium door het team goed uitgevoerd wordt. Tijdens een time-out kan de coach, vertrekkend vanuit de geobserveerde frequenties, de spelkwaliteit van zijn team doelgericht bijsturen. In een voorstudie in het vierde en vijfde leerjaar (lagere school) bleek dat via het ‘turven’ van spelgedrag op easy tag, leerlingen zeer gerichte vragen gingen stellen (“We hebben al tien keer de bal verloren!” “Hoe kunnen we dat aanpakken?”) om het geobserveerde probleem op te lossen. Als uitgangspunt voor een doelgerichte reflectie op het spelgedrag leek ons dit alvast beïnvloedend. Leerlingen konden zonder problemen twee à drie tactische observatie-items per ploeg opvolgen. Het observatieprotocol in dit onderzoek bestond elke les uit vijf items. De coach observeerde beide ploegen (zie figuur 1). Op het protocol kreeg elke ploeg een eigen kleur.

Onderzoeksvraag: kan het hanteren van de ‘easy tag’-applicatie de feedbackkwaliteit bevorderen?

De studie werd uitgevoerd bij toekomstige leraren uit het tweede opleidingsjaar in de

KHLeuven tijdens de lessen basketbal. Er werd gedurende een lessenreeks van 5 lessen in vaste groepen van 10 studenten gewerkt. De volgende lesthema’s kwamen aan bod (Leysen & Dehandschutter, 2001):

- Les 1: het leren maken van een efficiënte shotsselectie
- Les 2: het plaatsen en gebruiken van een screen weg van balkant (screen away)
- Les 3: het plaatsen en gebruiken van een screen aan balkant (screen on the ball)
- Les 4: variatie in plaatsen van een screen en het gebruik ervan verder automatiseren
- Les 5: oefenen 3 tegen 3 wedstrijd met gebruik van screens

Vakkennis en taal verwerven in lesfase ‘spel nabij oefenen’

De voornaamste aspecten van deze lesthema’s werden tijdens de lesfase ‘spel nabij oefenen’ door de leerkracht belicht en in aangepaste leeractiviteiten geoefend. Tijdens deze fase verwerven de spelers tactisch inzicht en ook een taal om te kunnen communiceren met medeleerlingen. Kennis van tactische principes en het kunnen herkennen van deze principes in spelsituaties is een voorwaarde om doelgericht feedback te geven. De observatiecriteria die op de easy tag applicatie ingegeven worden, komen overeen met de tactische principes die in deze lesfase expliciet door de leraar aangeboden worden.

Leren coachen of feedback geven in de lesfase ‘spelend leren’

De laatste 20 minuten van elke les wordt besteed aan spelend leren. Tijdens deze fase krijgen coaches de opdracht om in een 3 tegen 3 situatie op half veld hun spelers te observeren en feedback te geven. Via twee camera’s (een per veld) werden de acties en de feedback van de coaches geregistreerd zodat ze nadien konden worden geanalyseerd.

De groep studenten die als coach opgevolgd werd, bestond uit een mix van vaardige basketballers (hoge score op vaardigheidstest + hoge score op kennistest), vaardige balsporters (geen basketbalspelers), minder vaardige studenten, zwakke studenten (lage score op vaardigheidstest + lage score op kennistest). De gekozen coaches werden geselecteerd op basis van de resultaten van een kennistest en een vaardigheidstest. Het coachen verliep verschillend in beide klassen van het tweede opleidingsjaar:

- In klas 1 werkten we met iPads waarin de applicatie ‘easy tag’ vooraf met beoogde observatiecriteria ingeladen werd. Elke coach

beschikte over een iPad waarmee hij de acties van zijn/haar spelers kon registreren. Per half veld kwamen twee coaches in actie: een vaardige en minder vaardige. Elke coach kreeg 10 minuten toegewezen.

- In klas 2 kreeg elke coach een kijkwijzer op papier: dezelfde observatiecriteria die voor klas 1 op de tablet ingeladen werden, staan nu op papier. Ook in deze groep coachte een vaardige en minder vaardige speler gedurende 10 minuten.

Verwerking van de gegevens

Op basis van een vast observatieprotocol werden de videobeelden geanalyseerd door twee lectoren die de analyse gezamenlijk deden. De lectoren turfden het aantal keer dat een bepaald soort feedback werd gegeven. Het protocol bestond uit de volgende items:

- Aanmoedigende feedback. Voorbeelden: 'goed gedaan', 'prima', 'mooie actie'.
- Correctieve feedback *binnen het protocol*: de coach geeft tips aan de spelers die betrekking heeft op de observatiecriteria uit het opgegeven protocol (easy tag of kijkwijzer). Voorbeeld: 'wacht tot het screen stilstaat en passeer het dan rakelings', 'rol af naar het doel en vraag de bal'.
- Correctieve feedback *buiten het aangeboden protocol*: de gegeven feedback is niet gericht op de bedoelde criteria en is vaak niet relevant voor het oplossen van de essentiële spelproblemen. Voorbeeld: de coach geeft feedback aan een speler om zich beter te leren vrijspelen, dit blijkt een noodzakelijke voorwaarde om screening te kunnen opstarten. Toch is dit een tactische vaardigheid die studenten in het tweede jaar zouden moeten beheersen en waar quasi geen aandacht aan zou gegeven moeten worden. De focus voor de coach zou naar screening

moeten gaan.

- Het bevriezen van de spelsituatie (freeze-replay) om de feedback te visualiseren: de coach laat de probleemsituatie stap voor stap her-spelen en via vraagstelling wordt de optimale speloplossing aangeboden.

Resultaten van de studie

Conclusie 1: afname van aanmoedigende feedback en toename van correctieve feedback naarmate de lessenreeks vordert.

- Alle studenten die coachten gaven de eerste sessies meer aanmoedigende feedback in vergelijking met de laatste 2 sessies (zie figuur 3).
- Vooral coaches die minder vaardig zijn in basketbal en minder inzicht hebben in de observatiecriteria die op het protocol staan, hebben de neiging om aan te moedigen om toch maar hoorbaar aanwezig te blijven als coach.

Naarmate de sessies vorderden en ze meer tactische kennis opdeden (lesfase 'spelnabij oefenen') nam de aanmoedigende feedback af ten voordele van correctieve feedback binnen het opgegeven protocol.

Conclusie 2: coaches met een kijkwijzer (papieren versie) geven meer niet relevante feedback (feedback buiten het protocol).

In figuur 4 wordt feedback die buiten het protocol werd gegeven tijdens het coachen vergeleken tussen de coaches die met iPad werken en de coaches die een kijkwijzer (papieren versie) hanteren. Coaches zonder tablet geven meer feedback die niet overeenkomt met de observatiecriteria van die les (gemiddeld 20,5 keer). Ze coachten dus minder doelgericht binnen het lesthema. Per coachingssessie of les gaf de groep met iPad duidelijk minder feedback buiten het protocol (gemiddeld 12,85 keer).

FIGUUR 2: Coach met iPad in actie tijdens wedstrijdssituatie 3 tegen 3 wordt gefilmd voor video-analyse.



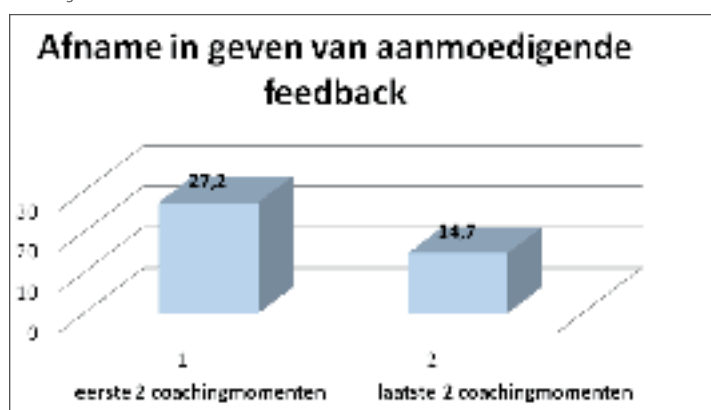
Dit zou erop kunnen wijzen dat de tablet helpt om de coach doelgericht te laten observeren en feedback te formuleren.

Conclusie 3: coaches met de iPad geven meer congruente correctieve feedback. Ze maken vaker gebruik van de items die op het ingeladen protocol vermeld staan.

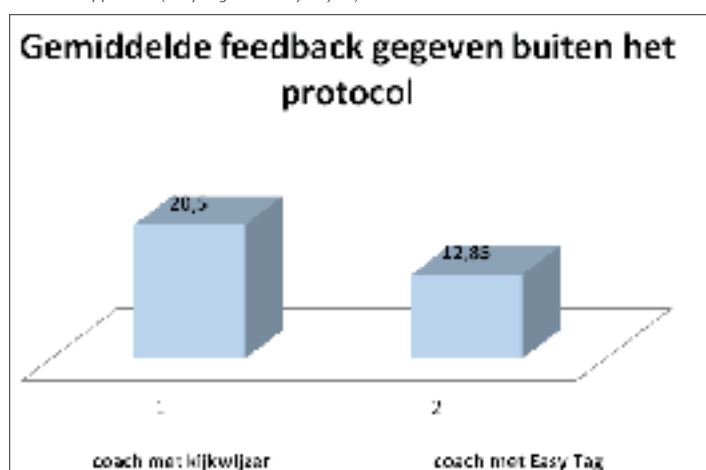
Figuur 5 toont de gemiddelde feedback die werd gegeven *binnen het protocol*. De coaches die met de papieren kijkwijzer werkten, scoorden hier lager ten opzichte van de coaches met iPad (gemiddeld 12,55 tegenover 16,75).

Dit zou kunnen betekenen dat de gekozen applicatie 'easy tag' een effectief hulpmiddel is om doelgericht te coachen. Op basis van de analyse van de videobeelden kunnen we stellen dat 'easy tag' een handig hulpmiddel is om tijdens een time-out snel doelgerichte informatie te geven. Easy tag registreert immers het aantal keer dat de beoogde spelactie in het spel voorkomt. Op basis van de waargenomen frequentie, kan de coach tijdens de time-

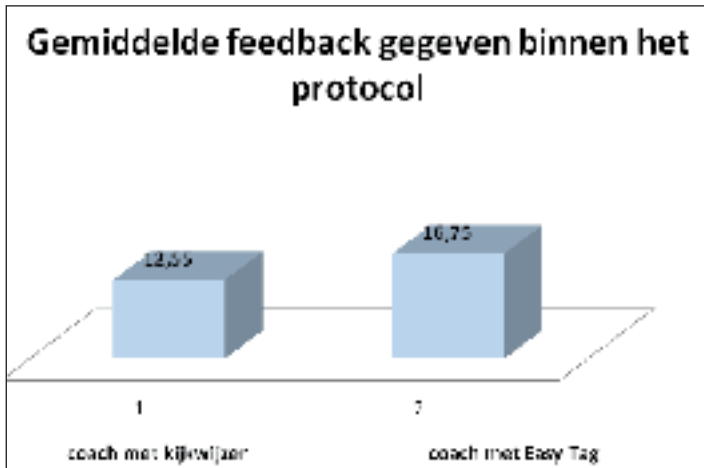
FIGUUR 3: Frequentie van het geven van aanmoedigende feedback in functie van het coachingsmoment.



FIGUUR 4: Frequentie van feedback die buiten het protocol werd gegeven in functie van feedback-applicatie (easy tag versus kijkwijzer).



FIGUUR 5: Frequentie van feedback die binnen het protocol werd gegeven in functie van feedback-applicatie (easy tag versus kijkwijzer).



out een prioritaire keuze maken bij het geven van tips: het criterium waarvoor de groep het minst scoorde (laagste frequentie) wordt vaak als eerste gekozen om de spelkwaliteit te stimuleren.

De kijkwijzer daarentegen blijkt minder goed te werken als ondersteuning voor de coach. Tijdens de video-analyse stelden we vast dat coaches tijdens hun coaching-opdracht de kijkwijzer vaak zelfs niet meer raadplegen: ze rollen de kijkwijzer op, houden het protocol achter de rug of leggen hem aan de kant. De coaches beschikten niet over een pen en kwamen ook niet spontaan op de idee om de acties te turven, wat uiteindelijk hetzelfde effect zou kunnen opleveren als met de iPad applicatie.

Conclusie 4: kwaliteit van de gegeven feedback

Coaches die zelf vaardige spelers zijn, geven tijdens het coachen meer relevante correctieve feedback dan coaches die minder vaardig zijn en minder spelervaring hebben. De inhoud van hun feedback is meer gedifferentieerd: eenzelfde criterium kan op verschillende manieren verduidelijkt worden, de gehanteerde taal is herkenbaarder voor de spelers en meer gevarieerd. Vaardige spelers kijken naar het spel in zijn globaliteit en kiezen essentiële problemen om eerst aan te pakken. Ze geven meer prescriptieve feedback.

De feedback van coaches die zelf minder spelervaring hebben, is weinig gevarieerd en beperkt zich voornamelijk tot het geformuleerde criterium in het observatieprotocol. Aanvankelijk beperkten de minder vaardige spelers zich voornamelijk tot het geven van aanmoedigen-

de feedback, zonder cruciale spelproblemen aan te pakken. De feedback die op het protocol stond, kon niet meteen herkend en toegepast worden.

Het bevriezen van het spel (freeze-replay) kwam zeer weinig aan bod. De coaches die zelf basketbal spelen passen deze strategie het meest toe. Dit is een aandachtspunt voor het verder optimaliseren van het coachingproces omdat 'freeze-replay' een zeer effectief middel kan zijn om de spelkwaliteit van spelers te verhogen. In de toekomst kan hier meer de focus op gelegd worden.

Naar het einde van de periode wordt er door alle coaches minder feedback gegeven. Dit bevestigt het idee van 'uitdoven' van de feedback in functie van een grotere zelfregulatie tijdens het spelen.

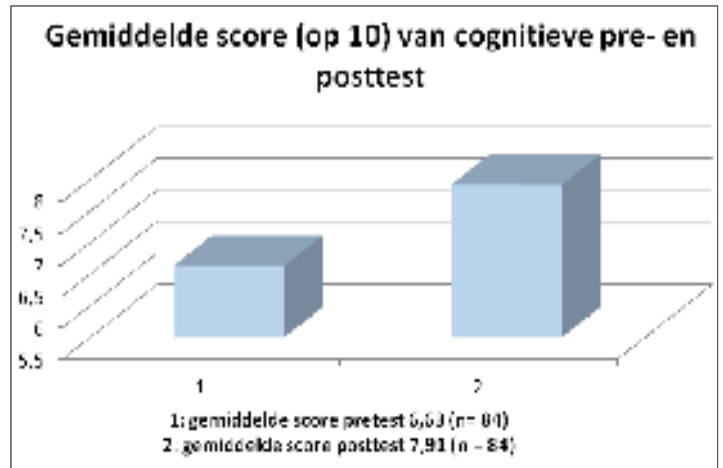
Besluiten

Easy tag is een interessante applicatie om doelgerichter te leren coachen. De app registreert het aantal keer dat een ploeg (of individuele speler) een goede actie onderneemt. De waargenomen frequenties per observatie-item zijn een handig vertrekpunt om de ploegtactiek bij te sturen of te bevestigen.

Papieren kijkwijzers of observatieprotocollen zijn minder effectief als ze niet als registratie- of inventarisatie-instrument kunnen worden gebruikt. Als we de coach de opdracht geven om de acties te turven (pen voorzien en ruimte op het protocol), krijgt men een gelijkaardig resultaat. In de lerarenopleiding wordt dit binnen de practica van de balsporten nu systematisch toegepast wanneer er geen iPads voorhanden zijn.

Daarnaast kunnen we stellen dat de tactische

FIGUUR 6: gemiddelde score behaald op kennistest (pre-post).



kennis van studenten verbeterd is na het volgen van het lessenpakket basketbal met een doelgerichte planning en een strak Spelender-Wijs lesplandesign (functionele opwarming, spelnaïef oefenen en spelend leren).

De tactische kennis werd gemeten met een kennistest. De kennistest die peilde naar vakinhoudelijke kennis (regels, tactiek, techniek). Studenten maken een significante vooruitgang tussen pre- en posttest (zie figuur 6).

Literatuur

- Bohler, H. (2009). Sixth-grade students' tactical understanding and decision-making in a TGM volleyball unit. In: Hopper, T., Butler, J. & Storey, B. (Eds.). *TGFU...Simply good pedagogy: understanding a complex challenge*. PHE Canada.
- Edwards, W. (2011). *Motor learning and control. From theory to practice*. Belmont: Wadsworth.
- Jones, J. & Sinclair, B. (2011). *Assessment on the go: surveying students with an iPad*. University Library Faculty Publications. Paper 54.
- Leysen, H. & Dehandschutter, T. (2001). *Basketbal op school. Spelend leren*. Leuven: Acco.
- Leysen, H. (2010). Een brede kijk op spelonderwijs. In: Wyckmans, P. & Behets, D. *Lichamelijke opvoeding: bewegen en zoveel meer*. Leuven: Acco.
- Miller, W. (2012). *iTeaching and learning. Collegiate instruction incorporating mobile tablets*. In: Miller, K., Meier, C. & Moorefield-Lang, H. *Rethinking reference and instruction with tablets*, pp. 54-59. Library Technology.
- Murray, O. & Olcese, N. (2011). *Teaching and Learning with iPads, ready or not?* TechTrends, vol 55, 6, pp. 42-48.
- Rink, J. (2010). TGFU: celebrations and cautions. In: Butler, J. & Griffin, L. (Eds.). *Teaching Games for Understanding. Moving Globally* (pp. 33-47). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ward, P. (2009). Content matters: knowledge that alters teaching. In Housner, L., Metzler, M., Schempp, P. & Templin, T. *Historic traditions and future directions of research on teaching and teacher education in physical education*. Morgantown: Fitness Information Technology.
- Dit artikel verscheen eveneens in het symposiumboek 'Van tikken naar taggen.', symposium Windesheim 22-1-2014.

Trefwoorden: applicatie 'easy tag' als leermiddel – tactische kennis verbeteren – vaktaal verwerven tijdens les – correctieve feedback bij coaches – iPad als tagginginstrument – kwalitatieve spelverbetering – turven van observatie-items – digitaal observatieprotocol

De Bond voor Lichamelijke Opvoeding laat jou graag nagenieten van de activiteiten die de afgelopen paar maanden hebben plaatsgevonden. Was je er niet bij, geen nood, onze activiteitenkalender biedt jou nog veel kansen om mee te sporten en bij te scholen!

2e BVLO Minivoetbaltornooi i.s.m. FC Kouter Deinze



Het minivoetbaltornooi georganiseerd door de BVLO i.s.m. zijn Deinse voetbalclub FC Kouter op zaterdag 14 juni beleefde zijn tweede editie en was ook deze keer een succes te noemen. De tweede editie met zestien ploegen was een echt voetbalfeest. Net voor de aftrap viel er een licht regenbuitje uit de lucht,

maar daarna bleef het droog en brak de zon regelmatig door de wolken. Schitterend voetbalweer.

Dat de burgemeester van Deinze Jan Vermeulen de aftrap niet kon geven, werd snel duidelijk, want hij dook op als speler in de ploeg Bunga Melati.

De organisatie verliep vlekkeloos, de matches volgden elkaar vlot op en er werd heel fair gespeeld. Het scheidsrechtscorps was alweer heel tevreden. Maar er werd wel gespeeld op het scherp van de snee en het toernooi kende ook een superspannende finale tussen de 'buren' van Zeveren Sportief en MVC Autobanden Snoeck uit de streek van Ronse. Het werd 10-10, dus moesten schepcorners de match beslissen. Hier bleven de mannen van Zeveren Sportief het kalmst en mochten zij de overwinningsbeker mee naar huis nemen. Van de BVLO-partner Callant Verzekeringen kregen zij een Rode Duivelstruitje, een shirt dat in tijden van het WK Voetbal zeker en vast van pas kwam! MVC Autobanden Snoeck kreeg dus de beker voor de tweede plaats en de derde plaats ging naar De Sletjes.

Voor de prijsuitreiking konden we opnieuw een beroep doen op Marc De Buck, voorzitter van de Oost-Vlaamse Provincieraad en Annie Mervillie, voorzitter van de Gemeenteraad Deinze. Eerstgenoemde had trouwens een trofee mee voor de beste speler, die ging naar Kevin Roeland van De Sletjes en een fair play trofee die ging naar De Klonsmussen. Wij danken hierbij nogmaals de vele vrijwilligers, de gemotiveerde en faire spelers en de sponsors. Tot volgend jaar!



Team FC Kouter

De Klonsmussen



winnend team: Zeveren Sportief



Volledige Uitslag

1. Zeveren Sportief
 2. MVC Autobanden Snoeck
 3. De Sletjes
 4. HééWéé Hazé
 5. 't Duvelke
 6. Bunga Melati
 7. FC Salonpuppen
 8. GS Allstars
 9. Boemtsjak Gent
 10. Peirens Schrijnwerken
 11. Donkeysjot
 12. Riektanmenol
 13. De Klonsmussen
 14. FC De Perluten
 15. La Forza
 16. De Matroos
- Beste speler: Kevin Roeland
Fair play-team: De Klonsmussen.



BVLO-rad draait op volle toeren tijdens SVS-Apotheose – 19 juni 2014 - Gent

Op donderdag 19 juni vond de jaarlijkse SVS-apotheose plaats. Dit keer was het verzamelen in de Topsporthal in Gent. De BVLO was met een stand aanwezig en gaf tekst en uitleg aan de bezoekers. Traditioneel waren heel veel sportgangmakers uit het lager onderwijs aanwezig, maar ook LO-leerkrachten uit het secundair of bijzonder onderwijs vonden hun weg naar onze stand.

De BVLO nam zijn populaire Rad van BVLO mee en dat draaide op volle toeren. Dat LO'ers graag winnen, bewezen zij door volop hun kans te wagen om een gadget of een kortingsbon in de wacht te slepen.

Winnaars Fotowedstrijd Panathlon Stipendium gekend

Tijdens de SVS apotheose van 19 juni werden de winnaars van de Fotowedstrijd Panathlon Stipendium 2014 bekendgemaakt en de prijzen officieel uitgereikt. De laureaten kregen hun cheque t.w.v. 1.000 euro uit de handen van Rony Cuyt, vertegenwoordiger van de Nationale Loterij.

Het thema dit jaar was 'Fair Play'. De wedstrijd richtte zich naar jongeren (in klasverband) van de laatste twee jaren van het lager onderwijs en van de twee laatste jaren van het buitengewoon lager onderwijs (alle types). Onder leiding van een leerkracht of van een ouder kon een klas tot maximum drie foto's insturen die het thema 'fair play' illustreren: tijdens bv. een les lichamelijke opvoeding, schoolsport, trainingen of sportontmoetingen. De fotowedstrijd verliep in samenwerking met de Nationale Loterij, de Bond voor Lichamelijke Opvoeding (BVLO) en de Stichting Vlaamse Schoolsport (SVS) en met de medewerking van de firma Janssen & Fritsen. Per categorie wint men een waardebon van 1.000 euro voor aankoop van sportmateriaal.

Het is duidelijk dat de leerkrachten van alle deelnemende scholen samen met hun leerlingen het thema 'fair play' van deze fotowedstrijd bijzonder actief én creatief hebben aangepakt. Een pluim voor allen die foto's hebben ingestuurd!



Na rijp beraad heeft de jury van het Stipendium volgende winnaars aangeduid:

Buitengewoon onderwijs: Bubao - Sint-Rafaël School, Sint-Job in 'Goor
Provincie Antwerpen: Basisschool GO! - De Kameleon, Turnhout
Provincie Limburg: Vrije Basisschool - De Triangel, Maasmechelen
Provincie Oost-Vlaanderen: International School Ghent vzw, Gent
Provincie Vlaams-Brabant & Brussels Hoofdstedelijk Gewest: Vrije Lagere School - De Mozaïek Blauwput, Kessel-Lo
Provincie West-Vlaanderen: Freinetschool - GO! - De Boomhut, Brugge

Op zee met BVLO en partner Channel Sailing – 1 en 2 juli 2014 – Zeebrugge

Op dinsdag 1 en woensdag 2 juli voer opnieuw een jacht van Channel Sailing onder BVLO-vlag. Telkens 7 gelukkige BVLO-leden mochten mee op de Noordzee, en of het een toffe belevenis was! Zoals elk jaar waren de zeilers enthousiast over de ervaring, de schipper en het gezelschap. En deze keer viel ook het weer best mee, hoewel er wat meer wind had mogen zijn. De cava geschonken door Channel Sailing en de hapjes die de zeilers hadden bereid vielen ook zeer in de smaak. Wil je er volgend jaar ook bij zijn, hou zeker de BVLO-nieuwsbrieven in de gaten, want daarin verschijnen de instructies!



BVLO op de Zomerpromotietour van Bloso – zomer 2014 - Vlaanderen



Bloso organiseerde deze zomer in samenwerking met verschillende sportfederaties tal van sportinitiatieven. Alle deelnemende federaties werden uitgenodigd om hun "sport" te promoten.

BVLO vzw is een recreatieve omnisportfederatie. 'Omni' is hier een belangrijk onderdeel maar bevat tegelijk ook 'alles'. De BVLO telt met zijn 120 clubs meer dan 30 verschillende sportdisciplines. De zomersportpromotietour is ideaal om mensen te laten kennismaken met de recreatieve omnisport voor iedereen!

De officiële opening van de zomer sportpromotietour in Hofstade viel jammer genoeg wat in het water (letterlijk). Gelukkig konden we rekenen op

een goede zomer. In het park in Koekelberg gaf BVLO vzw samen met zijn club Brussels Jump Club een initiatief ropeskipping. Tijdens de stranddagen aan de kust namen jong en oud deel aan estafettes waarbij de deelnemers konden kennismaken met onze verschillende disciplines: gaande van aerobics en floorball over tennis tot zwemmen. De apotheose vond plaats in Hofstade op 7 september.

BVLO was aanwezig op:

- Zondag 29 juni Hofstade: activiteit OMNISPORT
- Donderdag 3 juli Koekelberg: activiteit ROPESKIPPING
- Donderdag 17 juli Middelkerke: activiteit OMNISPORT
- Maandag 13 augustus Blankenberge: activiteit OMNISPORT
- Dinsdag 14 augustus Wenduine: activiteit OMNISPORT
- Zondag 7 september Hofstade: activiteit OMNISPORT



Clubbezoek Play & Sport – Woensdag 02/07/2014 – **Sportcentrum Mintjens, Heidemolenbaan 75, 2390 Westmalle**

Spelen en sporten - Play & Sport heeft de link gevonden

BVLO vzw ging woensdag 2 juli op clubbezoek bij Play & Sport. De sportorganisatie uit Zoersel werd opgericht in januari 2014 door 2 actieve mannen: Mick Van der Elst en Stijn Verhaegen.

Mick - leerkracht secundair onderwijs & instructeur B tennis - en Stijn - bachelor LO & UEFA-trainer A voetbal - wilden op een verantwoorde manier een bewegingsaanbod leveren voor kinderen van 3 tot en met 8 jaar.

Zij ervoeren dat de sportclubs in hun omgeving de lessen en trainingen pas aanvingen vanaf een leeftijd van 5 jaar. Bovendien stapt een kind dan onmiddellijk in een sportspecifieke omgeving. Dat kan niet, vonden ze vanuit hun eigen ervaringen. Wetenschappelijk onderzoek bevestigt immers dat kleuters en kinderen meer baat hebben bij een gevarieerd bewegingsaanbod opdat zij later de juiste keuze kunnen maken in het sportaanbod. Mick en Stijn startten hierdoor met de Multimove-opleiding van de Vlaamse Trainersschool. Niet veel later volgde een vergadering met de sportraad Zoersel.

Uitgerust met voldoende kennis over het sportlandschap en de wetenschappelijke aanbevelingen, konden de mannen de leden van de sportraad overtuigen om mee in te stappen in het multimove-verhaal. Hun motto: "Sport = Fun, Variatie = Noodzaak".

Zoals ze zelf zeggen, bieden ze een vooropleiding/doorstroming aan naar de lokale sportclubs.



"We willen niet sportspecifiek werken". Mick en Stijn bieden immers bewegingsmogelijkheden aan voor 3-8-jarigen. Op basis van de bewegingservaringen van de kinderen, kunnen de lesgevers gemakkelijker de link zoeken met een specifieke sport in de lokale sportclub. Hiermee hebben ze de link van spelen naar sporten getrokken.

Ze kregen een prachtig sportcomplex ter beschikking: Sporthal Mintjens, waar onze afspraak plaatsvond.

De club gaat voor het totaalpakket: organiseert sportkampen tijdens de schoolvakanties en biedt naschoolse bewegingslessen multimove aan op woensdagnamiddag.

Ondertussen bestaat de club 7 maanden en spreken de oprichters Mick en Stijn over een succes: "Een club valt of staat met je monitoren". Mick en Stijn laten zich omringen door specialisten om de club de juiste doorgroei kansen te geven: gaande



van sponsoring via contacten, bevriende lesgevers uit hun eigen

sportclub, tot IT-support voor hun website via een familielid. "Wij gaan voor kwaliteit i.p.v. kwantiteit". Om deze reden zijn er nu nog maar 4 sportkampen tijdens de zomervakantie: 2 sportkampen van 30/06 - 04/07 en 2 sportkampen van 18/08 - 22/08: 'Tennis - omnisport & initiatie balsporten' en 'Voetbal - omnisport & initiatie tennis'. Vanaf september 2014 starten de multimovelessen op woensdagnamiddag en zullen er sportkampen voor kleuters tijdens de herfstvakantie georganiseerd worden. De multimovelessen vinden plaats in de Gemeentelijke basisschool Sint-Antonius in Zoersel. Meer info en inschrijven vind je terug op de website: www.playsport.be.

"Move it vzw beweegt voor Menno's droom" - Maandag 19/05/2014 – sporthal Tuilt in Hasselt

BVLO vzw ging maandag 19 mei op clubbezoek bij Move it vzw. De club is sinds september 2013 aangesloten bij onze sportfederatie, maar bestaat al veel langer. Move it werd in 1987 in het leven geroepen door Christine Vanbrabant, regentes LO aan Instituut Mariaburcht in Hasselt. Elke maandag en donderdag voorziet Christine haar leden van groepslessen op muziek. Als Zumba Instructor blijft Christine zichzelf ook bijscholen in het Zumba Education Network. Je mag er zeker van zijn dat deze lessen niet aan kwaliteit ontbreken. En zeker ook niet aan fun!

Maandag 19 mei was echter een speciale bijeenkomst. De gemeenschap in en rond Tuilt werd getroffen door het overlijden van Menno. De 11-jarige jongen overleed na een lang durende strijd

tegen lymfeklierkanker. Gedurende zijn moedige strijd heeft Menno, met veel enthousiasme, meemaal deelgenomen aan het kinderkamp van de Vlaamse Liga tegen Kanker. Tijdens zijn laatste maanden in het ziekenhuis had Menno het idee en de droom een benefiet op touw te zetten ten voordele van die kinderkampen. De jongen had de voorbereidingen hiervoor reeds opgestart. Zijn ouders en sympathisanten wilden deze droom nu verder verwezenlijken.

Een aantal van Christines leden kenden Menno en informeerden haar. Al snel nam Christine initiatief en contacteerde Menno's ouders. Ze zette een eigen actie op poten om geld in te zamelen voor Menno's Droom. De actie ging van start op maandag 19 mei om 19u30. Eerst was er een les

Zumba Fitness voor de sportievelingen, nadien volgde een les Zumba Gold voor beginners en 50+. Het werd een groot succes met maar liefst een opbrengst van om en bij de 1.000 euro. Christine dankt haar sponsors, deelnemende leden en sympathisanten.

De apotheose vond plaats op 24 mei in de Hasseltse deelgemeente Tuilt, bij het clublokaal van zijn tafeltennisclub TTK Herckenrode. Menno's Droom had een goed gevuld programma, gaande van een uitgebreid ontbijt en een tafeltennismarathon (zoals Menno als provinciaal kampioen dat gewenst had) in de voormiddag tot uitgebreide kinderanimatie en een Vlaamse kermis in de namiddag. Menno's Droom werd afgesloten door bevriende muzikanten: Bandits, die vorige



zomer op het vakantiekamp van de Vlaamse Liga tegen Kanker speelde, de Limburgse coverband Outback en dj Fantasy Sound, een goede vriend van Menno die hij leerde kennen in het ziekenhuis van Leuven. Meer info over Menno's Droom en een overzicht van het programma en de verschillende acties vind je terug op de site www.mennos-droom.be.

BVLO was graag te gast op de actie van Christine om Menno's Droom mee te verwezenlijken. De actie vond plaats tijdens de gebruikelijke lesuren. Er waren zowel leden als sympathisanten aanwezig op deze avond voor dans en plezier! Diezelfde fun is heel hele sportjaar continu verzekerd.

In september gaan de groepslessen terug van start. Er wordt geen onderscheid gemaakt tussen jong en oud. Met andere woorden, iedereen kan deelnemen. Iedereen danst samen, want samen heb je plezier! Het doel: bewegen en plezier beleven. Met de juiste muziek en begeleiding laat Christine jou zeker niet onberoerd! Er wordt wel een onderscheid gemaakt in niveau. De sportievelingen krijgen een pittiger dansles dan de beginners en 50+, beiden even plezier!

Als je zin hebt in een proefles, of je bent nu al overtuigd om lid te worden, contacteer dan Christine Vanbrabant: christine@scsbvba.be of op 0499/53 44 20.

Waar?

Sporthal Lagere School Tuilt-Kuringen, Zolderse Kiezel 86, 3511 Kuringen

Wanneer?

Maandag 19u30-20u30 (sportievelingen)

en 20u30-21u30 (beginners en 50+)

Donderdag 19u00-20u00 (sportievelingen)

en 20u00-21u00 (beginners en 50+)

Beweeg mee met Move it vzw!

Verslag: Kim D'Oosterlinck

BVLO-Sportkampen

Meer dan 1.000 kinderen en jongeren van 3 tot 18 jaar waren de afgelopen zomervakantie te gast op één van de BVLO-Sportkampen. Een uitgebreid team van gekwalificeerde en supergemotiveerde lesgevers stonden deze zomer garant voor heel veel sport- en spelplezier.

Fietsen, dansen, zwemmen en watergewinning, balsporten en omnisport, ... de BVLO-Sportkampen (internaat en externaat) bieden voor elk wat wils. De BVLO kijkt nu al uit naar nieuwe thema's en nieuwe locaties om de sportkampers tijdens de volgende vakanties opnieuw te doen watertanden.

Wie volgend jaar wil inschrijven, zal snel moeten zijn! Alle sportkampen staan online tegen Nieuwjaar 2015. Hou zeker de website in de gaten! www.bvlospportkampen.be en www.bvlo.be. Ook kandidaat-lesgevers houden zich best klaar als we de oproep verspreiden.



BVLO-Nascholingen

Teambuilding en Outdoor activiteiten – 10 juni 2014 - Oudenaarde

Dinsdag 10 juni bracht een zonnige ochtend met zich mee. De nascholing vond plaats in een splinternieuw domein in Oudenaarde op de locatie van 'The Outsider'. De deelnemers konden de verschillende elementen van een echte laser-battle ervaren, daarna werden verschillende oefeningen gedaan om de teamgeest op te krikken. Er werden evenwichtsparcours afgelegd, moerasparcours werden 'doorzwommen', ... en dit alles in een heel toffe sfeer.

Voor alle foto's zie onze facebook 'BVLO Vakvereniging'

!! Tip voor Ronde van Vlaanderen, editie 2015

Op deze locatie, The Outsider Oudenaarde, vindt ook het BVLO-eetfeestijn plaats tijdens 'De Ronde van Vlaanderen', waarbij je slechts op 200m van de eindaan-komst zit.

Je kan daar live kijken, je kan er kijken op groot scherm of je kan een fiets huren (5€) om de beste locaties tijdens Vlaanderens mooiste op te zoeken. Ben je volgende keer ook van de partij?

Hou de BVLO-nieuwsbrieven in de gaten!

Info Nascholingen: www.bvlo.be
Davy Van Boxstael: 09 218 91 29
nascholingen@bvlo.be



NOTEER NU IN JOUW AGENDA

Mijn sportclub, een vzw? - 15 september 2014 in Gent - 18 september 2014 in Hasselt

Is jouw sportclub een vzw of een feitelijke vereniging? Overweeg je een overstap naar het vzw-statuuut maar vraag je je af welke voor- en/of nadelen dat met zich meebrengt? In deze sessie wordt het onderscheid tussen een feitelijke vereniging en een vzw duidelijk gemaakt. Ook wordt de relevante vzw-wetgeving voor sportclubs besproken: oprichting, formaliteiten en jaarlijkse verplichtingen komen aan bod.

Datum, plaats en tijdstip:

Maandag 15 september 2014 in het BVLO-secretariaat,
Waterkluislaai 16, 9000 Gent om 19u

Donderdag 18 september 2014 in de kantoren van Ethias,
Prins-Bisschopssingel 73, 3500 Hasselt om 19u

Prijs:

Bestuurder club bij erkende federatie: 12,5 euro

Bestuurder club bij niet-erkende federatie: 30 euro

Sportfunctionaris: 20 euro

Lesgever: Sofie Longerstay

40e BVLO-Studiedag – vrijdag 14 november 2014

i.s.m. Vrije Universiteit Brussel en de Europese School

Draag jij respect hoog in het vaandel? Wil je jouw vakexpertise nog verruimen? Dan is dit een evenement dat je niet mag missen!

De BVLO-Studiedag is er om studenten, leerkrachten LO, trainers, kleuterbegeleiders, coaches en jeugdsportbegeleiders, nieuwe oefenstof, spelvormen, organisatievormen, differentiatiemogelijkheden of didactische tips enzovoort te bezorgen. Gedurende een hele dag zijn er allerlei sessies te volgen, zowel praktisch als theoretisch, onder de deskundige leiding van vakspecialisten.

Dit jaar wordt de studiedag georganiseerd in samenwerking met de Vrije

Universiteit Brussel. De activiteiten zullen plaatsvinden in Etterbeek op de campus van de VUB en de sportaccommodatie van de Europese School. Dit is de ideale plaats om je kennis en vaardigheden in de sport op te frissen en dit allemaal in een aangename, collegiale en vooral respectvolle sfeer.

Wil je graag zeker zijn van je plaats van je favoriete sessies, schrijf dan snel in.

Datum: vrijdag 14 november 2014, dagprogramma 9-15.15 uur

Plaats: campus van de VUB in Etterbeek & Europese School

Inschrijven: Je kan online inschrijven via www.bvlo.be/BVLO-aanbod

Meer info of vragen?

Davy Van Boxstael, nascholingen@bvlo.be – tel. 09/218 91 29

OPGELET: inschrijven is enkel mogelijk via de site (niet via mail, de post of fax)

Winterstage – 11 en 12 december 2014 – BVLO West-Vlaanderen vzw

Inhoud: Trainers, sportmonitoren, sportfunctionarissen, leraren en studenten LO kunnen zich gedurende twee dagen bijscholen in verschillende sportdisciplines onder leiding van vakspecialisten. Plaats: Bloso sportcentrum J. Saelens, Speelpleinlaan 1, 8310 Assebroek

Organisatie: BVLO West-Vlaanderen vzw

Hou de website van BVLO in de gaten



Vind BVLO Sportfederatie/BVLO
Vakvereniging leuk op 
en je bent als eerste op de hoogte!

BVLO vzw nu ook op Twitter -
[@BVLO_vzw](https://twitter.com/BVLO_vzw)



NIEUW - NIEUW - NIEUW - NIEUW - NIEUW - NIEUW - NIEUW - NIEUW - NIEUW

Welkom aan Hidden Power Artists Association



Sportfederatie BVLO verwelkomt een nieuwe club uit Jette: Hidden Power Artists Association vzw. Deze club leerde onze recreatieve omnisportfederatie kennen dankzij de Brusselse club Fire Gym die al jaren lid is.

De street dance school 'Hidden Power' traint dus in Jette. Tien professionele en ervaren dansleraren verzorgen danslessen voor diverse leeftijden. Lid worden van de club kan tegen een heel democratische prijs van 20 euro.

De kleinsten (3 tot 5 jaar) kunnen op woensdagnamiddag om 16.30 uur 'psychomotorische les op muziek' volgen. Voor de 6- tot 11-jarigen is er een uurtje later hip-hop dansles. En vanaf 12 jaar kunnen de leden kiezen uit diverse dansstijlen, waaronder Kpop - Hip-hop - New style - Reggae dance hall - Break dance & Top Rock - Afro - Zumba.

De club verzorgt ook activiteiten voor scholen: danslessen, dansstages, driemaandelijke Street Dance shows, eindejaarsoptredens, videoclips, reizen, enz

Info:

hiddenpower2@gmail.com

+32 474 26 12 99




ZEEZEILEN
Ook voor uw sportdagen of sportkampen
Sterk gereduceerde all-in prijzen voor scholen

INFO: CHANNEL SAILING - Tel. 050 51.56.51
e-mail: info@channelsailing.be website: www.channelsailing.be
CHANNEL SAILING: JACHTVERHUUR, OPLEIDINGEN, TEAMBUILDINGS

SPORTDAG-FORMULE:
45 euro/leerling/dag - incl. verzekering, schipper, waarborg
per jacht mag één begeleider gratis mee - vanaf 4 dagen: 35 euro/leerling/dag

"DYNAMISCHE STAF"

Het BVLO-Secretariaat is open alle werkdagen van 9 tot 13 uur en van 14 tot 17 uur.

Onze algemene gegevens:

tel. 09/218.91.20 – fax 09/229.31.20 – E-mail: info@bvlo.be – www.bvlo.be

We stellen ons even voor:

STEPHANIE COPPENS (1)

Clubwerking en Activiteiten - 09/218.91.25 - clubwerking@bvlo.be

PATRICK DE POORTER (2)

Secretaris-Generaal Financieel en Administratief
Directeur - tel. 09/218.91.21 - facturatie@bvlo.be

KIM D'OOSTERLINCK (3)

Ledenwerking & verzekeringen
tel. 09/218.91.23 – administratie@bvlo.be

LINE DUMOULIN (4)

Sporttechnisch Coördinator - tel. 09/218.91.27

SOPHIE VAN AELST (5)

Communicatie - tel. 09/218.91.22- communicatie@bvlo.be

DAVY VAN BOXSTAEL (6)

Nascholingen en Studiedagen - tel. 09/218.91.29 - nascholingen@bvlo.be

NELE VAN RIE (7)

Sportkampen - tel. 09/218.91.28 – sportkampen@bvlo.be



(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6)



(7)

DAGELIJKSE LEIDING EN BESTUREN

Dagelijks Bestuur

- **ERIC DE BOEVER (1)**, Voorzitter, Ter Rivieren 11, 9031 Gent/Drongen, tel. 09 282 66 96, eric.deboever@bvlo.be
- **PATRICK DE POORTER (2)**, Secretaris-Generaal & Financieel en Administratief Directeur, Monterrestraat 51, 9000 Gent, patrick.depoorter@bvlo.be
- **LINE DUMOULIN (3)**, Sporttechnisch Coördinator, Fraterstraat 96, 9820 Merelbeke, tel. 09 230 59 98, line.dumoulin@bvlo.be
- **JOSSE LAMBRIX (4)**, Voorzitter BVLO Limburg, Eerste Ondervoorzitter, Maastrichtersteenweg 202, 3700 Tongeren, tel. 012 23 38 01, josse.lambrix@telenet.be
- **ANNY DEVREKER (5)**, Draverstraat 5, 9810 Nazareth, tel. 09 385 52 55, anny.devreker@edpnet.be

BVLO Adviescomité

- **KRISTINE DE MARTELAER (6)**, Voorzitter, kdmartel@vub.ac.be
- **JORGE COTTYN (7)**, jorge.cottyn@vives.be
- **ANNY DEVREKER (5)**, anny.devreker@edpnet.be
- **LEEN HAERENS (8)**, leen.haerens@ugent.be
- **JOSSE LAMBRIX (4)**, josse.lambrix@telenet.be
- **JAN SEGHERS (9)**, jan.seghers@faber.kuleuven.be
- **LIEVE VAN LANCKER (10)**, lieve.vanlancker@vsko.be
- **LINDA VAN PUYMBROECK (11)**, linda.vanpuymbroeck@ap.be

RAAD VAN BESTUUR BVLO

Jorge Cottyn, Eric De Boever, Dirk De Clercq, Kristine De Martelaer, Patrick De Poorter, Anny Devreker, Jan Dumon, Freddy Gatz, Josse Lambrix, Johan Lefevre, Eric Leijnen, Jan Seghers, Linda Van Puymbroeck, Johan Vanthournout

SENAAT BVLO

Gerda Billiauws, Jean-Pierre Bormans, René Goossens, Philippe Storme, Georgette Swinnen, Guy Van der Marlière



(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6)



(7)



(8)



(9)



(10)



(11)

"PROVINCIAAL UITGEBOUWD"

BVLO is nooit veraf. Neem gerust contact op met jouw provinciale afdeling:

BVLO ANTWERPEN vzw

- **VOORZITTER:** Linda Van Puymbroeck
- **SECRETARIS:** Geoffrey Hermes
- **PENNINGMEESTER:** Joeri Clerckx
- **CORRESPONDENTIEADRES:** Huis van de Sport, Boomgaardstraat 22 bus 32, 2600 Berchem

BVLO LIMBURG vzw

- **VOORZITTER:** Josse Lambrix, Maastrichtersteenweg 202, 3700 Tongeren, tel. 012 23 38 01, josse.lambrix@telenet.be
- **SECRETARIS:** Sonia Meurant, Nieuwe Steenweg 3A bus 201, 3850 Nieuwerkerke, tel. 011 48.72.13, sonia.meurant@scarlet.be
- **PENNINGMEESTER:** Marc Broeks, Heidestraat 112, 3500 Hasselt, tel. 011 22.96.41, marcbroeks@telenet.be

BVLO OOST-VLAANDEREN vzw

- **SECRETARIAAT:** Waterkluislaai 16, 9040 Sint-Amandsberg/Gent
Tel.: 09/218.91.21
- **E-MAIL:** info@bvlo.be
- **BESTUUR:** Eric De Boever, Patrick De Poorter en Josse Lambrix

BVLO VLAAMS-BRABANT vzw

- **VOORZITTER:** Kristine De Martelaer, Smalle Heerweg 211, 9080 Lochristi
kdmartel@vub.ac.be
- **SECRETARIS:** Thomas Doms, Motstraat 10, 1980 Eppegem, thomasdoms@gmail.com
- **PENNINGMEESTER:** Steve De Decker, Rode Kruisstraat 13, 2830 Willebroek, tel. 02 629.37.56

BVLO WEST-VLAANDEREN vzw

- **VOORZITTER:** Jorge Cottyn, Goedendaglaan 106, 8500 Kortrijk, tel. 056 21 20 23, jorge.cottyn@vives.be
- **ONDERVOORZITTER:** Leen Van Looy, Fabrieksstraat 41, 8800 Roeselare, tel. 051 75 11 02, leen.vanlooy@westvl.schoolsport.be
- **SECRETARIS:** Michel Rys, E. Ronselaan 10, 8630 Veurne, tel. 058 31.20.87, michel.rys@telenet.be
- **PENNINGMEESTER:** Ruben Ost, Antoinette Grosséstraat 15, bus 02.02, 8000 Brugge, tel. 0473 676 960, Ruben.Ost@hotmail.com

Van **educatie** tot **wereldprestatie!**



Sport kent eigenlijk alleen maar winnaars. Goed bewegingsonderwijs legt niet alleen de basis voor topsport, maar ook voor een leven lang gezond en verantwoord bewegen. Een goede accommodatie levert daaraan een belangrijke bijdrage. Wij denken graag met u mee over het inrichten, aanpassen of renoveren van uw accommodatie. Met jarenlange ervaring én inzicht in de laatste ontwikkelingen. Samen met u werken we aan een optimaal sportklimaat. Bekijk onze website op www.janssen-fritsen.be.

Janssen-Fritsen N.V.

Tel: 013-53 15 07 • info@janssen-fritsen.be • www.janssen-fritsen.be

Jr
**janssen
fritsen**