

De Schijf van 10!



Goed leren bewegen is belangrijk voor de gezondheid, het welzijn en de fitheid van een ieder. Het is de basis voor zowel een recreatief als prestatief sportief leven. Plezier hebben in bewegen is daarbij een belangrijke motivator voor elke leeftijd om te blijven bewegen. Dit ontstaat onder andere door variatie en diversiteit in een uitdagend en veelzijdig beweegaanbod. Door veelzijdig te bewegen ontstaat daarnaast een beter aanpassingsvermogen, minder blessures, betere sportieve prestaties en meer creativiteit. Goed leren bewegen en veelzijdig bewegen gaan dan ook goed samen. De vraag is: wat is veelzijdig bewegen?

Veelzijdig bewegen wordt vaak in meerdere termen verpakt zoals: breed motorisch ontwikkelen, breed motorisch opleiden, allround – of alzijdig bewegen of in een term als multisporten. De invulling van het concept veelzijdig bewegen gaat vaak niet verder dan 'variatie aanbieden in sporten'. Het Athletic Skills Model (vanaf nu ASM) heeft met de Schijf van 10 het veelzijdig bewegen uitgewerkt van een visie naar een praktisch werkbare toepassing voor een groep of een individu en voor alle vormen van bewegen. Toepasbaar voor het bewegingsonderwijs, de revalidatie/gezondheidszorg, de topsport en breedtesport, de ongeorganiseerde sport, het bedrijfsleven en vitaliteitsprogramma's.

De Schijf van 10! Met tien verschillende beweegvormen

Balanceren en vallen | Gaan en lopen | Stoeien en vechten | Springen en landen | Rollen, duikelen en draaien | Gooien, vangen, slaan en mikken | Trappen, schieten en mikken | Klimmen en klauteren | Zwaaien en slingeren | Bewegen op – en maken van muziek

"Beter leren – en kunnen bewegen maakt iedereen fitter en gezonder en dat is voor álle leeftijden interessant"

Voor alle leeftijden

De Schijf van 10 bestaat uit tien verschillende grondvormen van bewegen die allemaal in meerdere variaties tot uiting komen. Deze tien beweegvormen geven vorm en structuur aan een veelzijdig beweegprogramma en bieden daarmee voor elke leeftijd en elk niveau de mogelijkheden om op een leuke en uitdagende manier vaardig te worden in bewegen. Terwijl veelzijdig bewegen vaak wordt toegepast in relatie tot kinderen, is de Schijf van 10 voor alle leeftijden. Ook voor ouderen! Beter leren – en kunnen bewegen maakt iedereen fitter en gezonder en dat is voor álle leeftijden interessant.

Van veel topsporters is bekend dat zij meerdere sporten hebben gedaan en daarmee automatisch een groot deel van de schijf van 10 hebben doorlopen. Dit heeft bijgedragen aan een betere belastbaarheid, minder blessures met als gevolg meer beweeguren, een langer atletisch leven in de sport en het ontwikkelen van meer creatieve beweegoplossingen.

"De Schijf van 10 kan je gebruiken als een keuzemenu voor beweegprogramma's"

Veel grondvormen betrekken in je beweegrepertoire ging vroeger veelal vanzelf. Bijvoorbeeld tijdens het buitenspelen, de schoolgym, de muziekles, de dansles en andere creatieve vakken. De huidige generatie jeugd is echter minder fit en moeten we aanvullende beweegprogramma's en adviezen aanbieden om de 'vergeten beweegvaardigheden' te compenseren.

Daarnaast bewegen ook de volwassenen en ouderen van nu te weinig. Ons zitgedrag maakt overuren, en als we bewegen is het vaak eenzijdig. Het lijkt niet logisch om pas op late leeftijd te praten over beter leren bewegen of balans- en valtraining. Logischer is het om mensen gedurende hun hele leven te beïnvloeden met een doordacht divers beweegaanbod.

De Schijf van 10 dient als keuzemenu om de trainer, coach, docent, therapeut, ouder, begeleider of voor jezelf, een structuur te bieden in de programmering van een veelzijdig beweegaanbod.

Hoe werkt de Schijf van 10?

Specifiek trainen is en blijft belangrijk, het is evengoed een onderdeel van het ASM, maar er is meer! Je kan beter worden in voetbal, zwemmen of tennis door niet alleen maar te voetballen, te zwemmen of te tennissen. De Schijf van 10 biedt een kapstok voor de invulling van het veelzijdig bewegen.

"Het beoefenen van een sport als tennis doet een beroep op vier grondvormen uit de Schijf van 10"

Het ASM adviseert om via de Schijf van 10 aandacht te geven aan alle tien beweegvaardigheden die voorkomen binnen sporten, spelvormen, activiteiten, beroepsprofielen of oefenvormen. Via de Schijf van 10 kan in veelzijdige beweegprogramma's – zoals de gymles en vitaliteitsprogramma's – structuur aangebracht worden in de planning. Wanneer er vanuit één sport of activiteit gedacht wordt kan een analyse op basis van de tien beweegvormen plaatsvinden. Een aantal grondvormen komen voor in de betreffende sport en een aantal niet. De grondvormen die in de sport voorkomen worden vaak alleen eenzijdig ontwikkeld vanuit de betreffende sport. Grondvormen die er niet in voorkomen krijgen vaak geen aandacht. Hoe minder grondvormen aanwezig, hoe minder diversiteit, hoe eenzijdiger de beweging en hoe groter de kans op overbelasting en blessures.

Eenzijdig bewegen

Veel mensen doen bijvoorbeeld aan hardlopen om fit te blijven. Hardlopen op een vlakke ondergrond doet een beroep op twee van de tien grondvormen van bewegen, met weinig variatie binnen die twee grondvormen. Het is daarmee op basis van de Schijf van 10 een eenzijdige vorm van bewegen. Het aantal blessures per duizend uur sport is bij hardlopen dan ook in vergelijking met andere sporten het hoogst en daarmee de meest blessuregevoelige sport. Het beoefenen van een sport als tennis doet bijvoorbeeld een beroep op vier grondvormen uit de Schijf van 10. Voor een toepassing van de schijf van 10 voor tennis zou er meer aandacht moeten zijn voor een veelzijdige toepassing van deze vier tennis-specifieke grondvormen, met daarnaast een aanvulling vanuit vaardigheden die behoren tot de overige 6 grondvormen die niet in tennis voorkomen om de Schijf van 10 compleet te maken.

Door de kennis en inzichten in veelzijdig bewegen op een begrijpelijke manier te delen met leerlingen, sporters en patiënten kan een duurzame bijdrage geleverd worden aan een leven lang met plezier bewegen. De fysiotherapeut geeft de patiënt bijvoorbeeld inzicht in het beweeggedrag en de (on)mogelijkheden tijdens en na de revalidatie en de docent bewegingsonderwijs biedt de leerling een basis om het eigen beweeggedrag ook na de schoolloopbaan op een verantwoorde manier in te vullen.

"Houd rekening met de persoonlijke voorkeuren van het kind, de volwassene of oudere"

Hoe werkt de Schijf van 10?

Specifiek trainen is en blijft belangrijk, het is evengoed een onderdeel van het ASM, maar er is meer! Je kan beter worden in voetbal, zwemmen of tennis door niet alleen maar te voetballen, te zwemmen of te tennissen. De Schijf van 10 biedt een kapstok voor de invulling van het veelzijdig bewegen.

"Het beoefenen van een sport als tennis doet een beroep op vier grondvormen uit de Schijf van 10"

Het ASM adviseert om via de Schijf van 10 aandacht te geven aan alle tien beweegvaardigheden die voorkomen binnen sporten, spelvormen, activiteiten, beroepsprofielen of oefenvormen. Via de Schijf van 10 kan in veelzijdige beweegprogramma's – zoals de gymles en vitaliteitsprogramma's – structuur aangebracht worden in de planning. Wanneer er vanuit één sport of activiteit gedacht wordt kan een analyse op basis van de tien beweegvormen plaatsvinden. Een aantal grondvormen komen voor in de betreffende sport en een aantal niet. De grondvormen die in de sport voorkomen worden vaak alleen eenzijdig ontwikkeld vanuit de betreffende sport. Grondvormen die er niet in voorkomen krijgen vaak geen aandacht. Hoe minder grondvormen aanwezig, hoe minder diversiteit, hoe eenzijdiger de beweging en hoe groter de kans op overbelasting en blessures.

Eenzijdig bewegen

Veel mensen doen bijvoorbeeld aan hardlopen om fit te blijven. Hardlopen op een vlakke ondergrond doet een beroep op twee van de tien grondvormen van bewegen, met weinig variatie binnen die twee grondvormen. Het is daarmee op basis van de Schijf van 10 een eenzijdige vorm van bewegen. Het aantal blessures per duizend uur sport is bij hardlopen dan ook in vergelijking met andere sporten het hoogst en daarmee de meest blessuregevoelige sport. Het beoefenen van een sport als tennis doet bijvoorbeeld een beroep op vier grondvormen uit de Schijf van 10. Voor een toepassing van de schijf van 10 voor tennis zou er meer aandacht moeten zijn voor een veelzijdige toepassing van deze vier tennis-specifieke grondvormen, met daarnaast een aanvulling vanuit vaardigheden die behoren tot de overige 6 grondvormen die niet in tennis voorkomen om de Schijf van 10 compleet te maken.

Door de kennis en inzichten in veelzijdig bewegen op een begrijpelijke manier te delen met leerlingen, sporters en patiënten kan een duurzame bijdrage geleverd worden aan een leven lang met plezier bewegen. De fysiotherapeut geeft de patiënt bijvoorbeeld inzicht in het beweeggedrag en de (on)mogelijkheden tijdens en na de revalidatie en de docent bewegingsonderwijs biedt de leerling een basis om het eigen beweeggedrag ook na de schoolloopbaan op een verantwoorde manier in te vullen.

"Houd rekening met de persoonlijke voorkeuren van het kind, de volwassene of oudere"

Voor een bredere opleiding en beter bewegen zijn de volgende grondvormen van bewegen uit de schijf van 10 belangrijk:

Balanceren en vallen, verschijningsvormen: Steunbalans (bijv. Planken), rijbalans (skateboarden), glijbalans (zeepbaan), vluchtbalans (tikspel). Valbrekenm handelend vallen (keepers) en opstaan van de grond.

Gaan en lopen, verschijningsvormen: hardlopen, tijgeren, kruipen, wenden en keren, voetenwerk, verplaatsen met en zonder materiaal, verplaatsen op het land, in het water, in de lucht (monkeybars).

Stoeien en vechten, verschijningsvormen: trekken, duwen, tillen, heffen, dragen, slepen, duelleren.

Springen en landen, verschijningsvormen: verspringen, hoofdspringen, steunspringen (bijv. over een zweedse bank), diepte sprond, touwtje springen.

Rollen, duikelen en draaien, verschijningsvormen: Lengte-as (om jezelf heen draaien → pirouette, draaibeweging van het lichaam, breedte-as (voorover/achterover draaien → rollen, duikelen, salto), diepte-as (zijwaarts draaien/kantelen → radslag, zijwaarts buigen).

Trappen, schieten en mikken, verschijningsvormen: ontvangen, kaatsen, schijnbewegen, dribbelen, halen en vegen (sliding)