

Van jongts af aan motorisch ontwikkelen

“Het nijntje Beweegdiploma is een schot in de roos”

De drie kinderen van Marieke Bollen-Weustink zijn dolenthousiast over de lessen van het nijntje Beweegdiploma. Net zoals hun moeder zelf. “Ze worden er motorisch sterker, zelfverzekerder van.”

DOOR: EDWARD SWIER

Als sportdocent weet Marieke Bollen-Weustink, zoals ze het met een understatement zegt, “wel wat over het nut van een stukje bewegen”. Op de middelbare school waar ze lesgeeft, ziet ze dat jongeren fysiek steeds minder flexibel zijn. En dat hun conditie te wensen overlaat. “Als je vroeger met ze ging hardlopen, hadden ze bijna allemaal wel een redelijke conditie. Maar dat wordt echt steeds minder.”

Kinderen zitten, daartoe uitgenodigd door televisie én computer, steeds meer stil. Dat moet je zo jong mogelijk al doorbreken. Bollen-Weustink: “Het nijntje Beweegdiploma is wat dat betreft een schot in de roos. Ik kende, eerlijk gezegd, ‘nijntje’ eigenlijk niet. Maar toen bij ons in Best de beweeglessen werden

gestart, wist ik meteen dat ik daar met mijn kinderen naartoe wilde. Waar je bij de meeste sportclubs met je kinderen pas op vierjarige leeftijd terechtkunt, kan je hier veel eerder terecht. Ja, er was elders ook kleuterdans. Maar mijn drie jongens wilden dat niet per se.”

Sociale aspect

Maat S, de organisatie van Esmee Vreeswijk en Rohan de Bresser, is – zoals het certificaat dat zo mooi vermeldt – een officieel erkende aanbieder van het Beweegdiploma. Nijntje bleek een voltreffer. “De gymzaal zit iedere les helemaal vol. Er is een behoorlijke wachtlijst.” Het enthousiasme is dus groot in



Dat ze spelenderwijs motorische vaardigheden wordt bijgebracht, is echt heel erg waardevol"

MARIEKE BOLLEN-WEUSTINK

het Noord-Bra-
bantse Best, een
gemeente met veel
jonge gezinnen zoals
dat van Marieke.
Haar zonen Joep
(2), Mats (4) en Sepp
(nu 6, en derhalve

'afgezwaaid') hebben met 'nijntje'
letterlijk de tijd van hun leven. "De jongste vraagt al
op zondagavond als ik hem naar bed breng of hij de
volgende dag weer naar Esmee gaat. Maar dat is dan
altijd nog weer vijf nachtjes slapen. Het is toch heer-
lijk als ze er iedere week echt weer naar uitkijken."
Hoewel het bij Maat S de gewoonte is dat ouders niet
lang in de zaal blijven kijken, heeft Marieke inmiddels
door de jaren heen wel een heel goed beeld gekregen
van de inhoud van het programma. "En dan niet
alleen omdat we halverwege het seizoen via de mail
een rapportage over de ontwikkeling van je kind krij-
gen. Als we, bijvoorbeeld in de laatste tien minuten
van de les, mee kunnen kijken, ben ik altijd aan-
genaam verrast wat voor leuke dingen ze allemaal
doen. Dat ze spelenderwijs motorische vaardigheden
wordt bijgebracht, is echt heel erg waardevol. Het

is prachtig om ze, zo vol energie, lekker bezig te
zien. Bovendien vind ik het sociale aspect van het
Beweegdiploma echt van een grote meerwaarde. Ze
leren samenwerken, dingen zelfstandig op te lossen.
Bij de ouder-kindgym sta je bijvoorbeeld toch samen
in de rij en regel je als ouder bij wijze van spreken dat
er niemand voorkruipt. En als het spannend wordt,
pakken ze je hand vast. Maar hier leren je kinderen
als vanzelf om het zelf op te lossen, of kunnen ze op
Esmee en Rohan bouwen."

Zandloper

Omdat de familie Bollen vanaf het beginmoment van
Maat S van de partij was, zag Marieke haar kinderen
letterlijk met het programma meegroeien. "Er kwa-
men steeds meer materialen, dingen werden steeds
vanzelfsprekender. Zo hebben Esmee en Rohan
op een gegeven moment zandlopers aangeschaft
voor bij de schommel. Daar was het namelijk altijd
dringen. Nu weten de kinderen dat ze er zolang op
mogen als de zandloper loopt."

Alle drie hebben ze zo hun voorkeuren. Sepp was
niet zo'n verteller – "Als ik hem vraag hoe het op
school was, zegt hij ook altijd 'goed'" – maar al snel
werd duidelijk dat hij een 'ontdekkingsreiziger' is. ►



ff *Het is prachtig om ze, zo vol energie, lekker bezig te zien"*

MARIEKE BOLLEN-WEUSTINK

"Als Esmee en Rohan nieuwe materialen hadden aangeschaft, was hij de eerste die ze wilde proberen. Als hij nu meegaat om zijn broertjes op te halen, wil hij ook altijd even benoemen met welke materialen hijzelf altijd speelde en wat nieuw is." De middelste, Mats, praat altijd honderduit over zijn nijntje-ochtend. "Die vertelt het liefst tot in detail wie er meedeed aan een spelletje, en wat iedereen zei en deed. Dat vindt hij trouwens ook het leukste, spelen

met andere kindjes." De jongste, Joep, zoekt bij Maat S momenteel nog zijn weg. "Die wil vooral klimmen en springen. Hij is, zeggen Esmee en Rohan altijd, duidelijk een broer van die andere twee. Ze bewegen allemaal heel vrij, gemakkelijk."

Zelfvertrouwen

Als leerkracht vindt Marieke de achterliggende gedachte van het nijntje Beweegdiploma belangrijk. "Het motorisch goed ontwikkelen is essentieel voor jonge kinderen. Ze ontwikkelen belangrijke spiergroepen, die het maken dat je later lekker kunt sporten. Je kunt niet vroeg genoeg zijn met goed leren bewegen. Dat gaat ze straks ook van pas komen als ze een andere sport kiezen, of misschien wel gaan turnen."

Wat Marieke vooral ziet, is dat het zelfvertrouwen van haar kinderen iedere nijntje-training weer verder toeneemt. "Ze worden steeds zelfverzekerder, motorisch sterker. Als je bij nijntje weleens over een smalle balk moet lopen, kun je dat in het bos ook over een boomstammetje. Dat durven ze nu dan ook. Bovendien merk ik dat ze het sociale aspect ervan goed oppikken. In de speeltuin vinden ze het tegenwoordig leuk om ook met andere kinderen te spelen. Hun hele houding verandert, ja, ze hebben gewoon meer vertrouwen. Dat scheelt ook op school, merk ik. Ze hangen niet meer zo aan je, zijn vrij." Bovendien, maar dat was sowieso al geen issue, is hun conditie erg goed. Marieke, lachend: "Ja, je hebt je handen er vol aan om ze nog bij te benen." ■

VIA KNGU SPECIALE ZORGVERZEKERING BIJ ZILVEREN KRUIS

DE KNGU EN ZILVEREN KRUIS HEBBEN ELKAAR SINDE 2021 GEVONDEN IN HET THEMA 'EEN LEVEN LANG BEWEGEN'. VOOR ALLE BETROKKENEN UIT HET DUTCH GYMNASTICS-NETWERK IS EEN SPECIALE ZORGVERZEKERING SAMENGESTELD. ALS JE VIA DE KNGU VERZEKERT BIJ ZILVEREN KRUIS, KRIJG JE BOVENAL GEWOON EEN GOEDE ZORGVERZEKERING, MAAR OOK EEN AANTREKKELIJKE KORTING OP JOUW PREMIE EN GRATIS HET PAKKET EXTRA AANVULLEND SPORT. DIT IS EEN PAKKET MET EXTRA VERGOEDINGEN OP HET GEBIED VAN SPORTZORG EN VITALITEIT. EN DAT NIET ALLEEN: DE VOORDELEN GELDEN OOK VOOR JE GEZINSLEDEN.



BENIEUWD NAAR JOUW VOORDEEL? KLIJK OP ZK.NL/KNGU OF SCAN DE QR-CODE VOOR MEER INFORMATIE.