



DCD EN SPORTEN

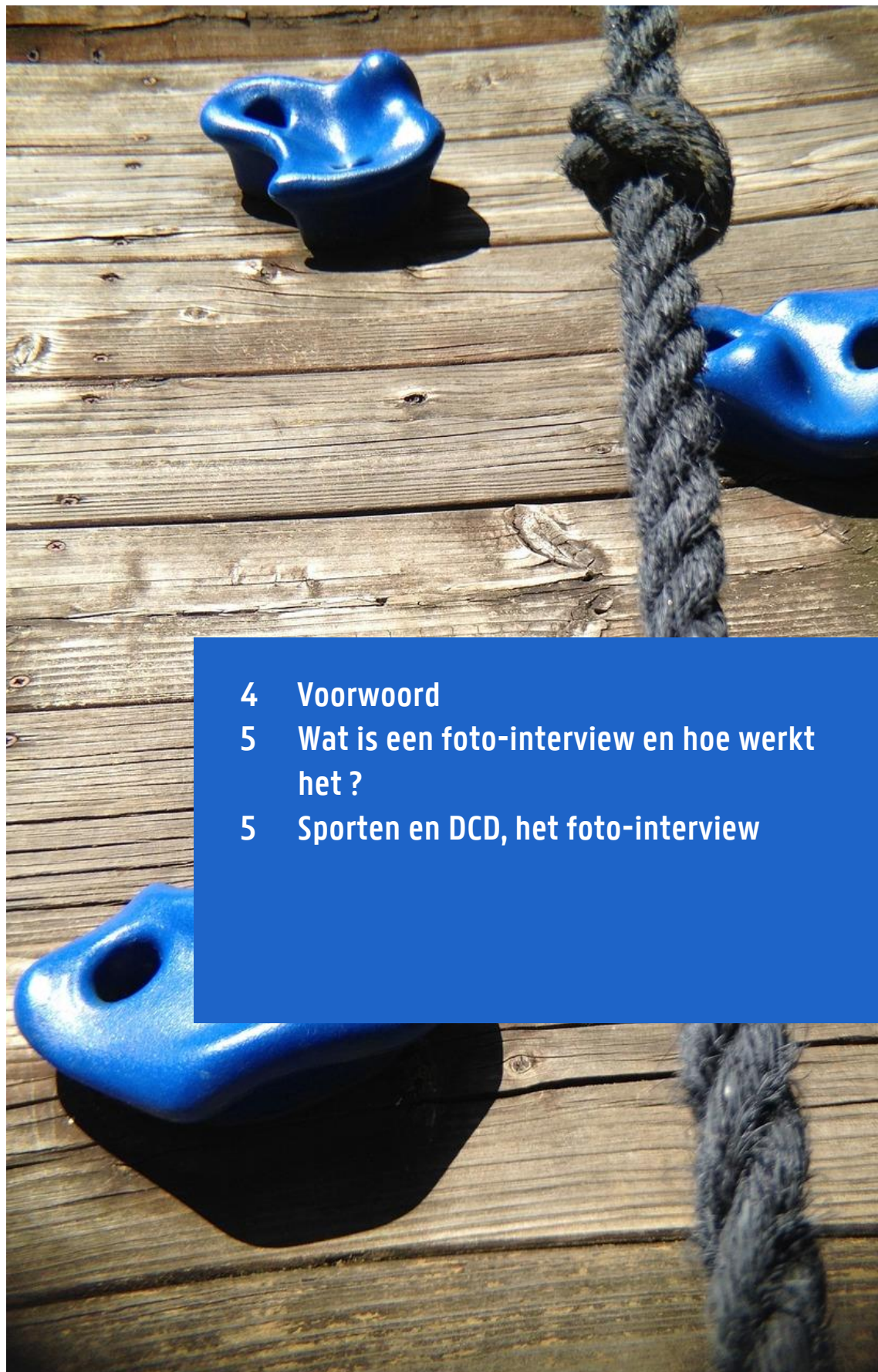
Vakgroep Revalidatiewetenschappen

DCD EN SPORTEN

Sport is voor kinderen een belangrijke uitlaatklep, het is een manier om vrienden te maken en te leren omgaan met emoties. Bovendien is het goed voor de gezondheid en het zelfvertrouwen. Helaas zijn niet alle sporten op dit moment toegankelijk en voldoende aangepast voor kinderen met DCD

Deze brochure bevat een aantal sporten die kinderen met DCD kunnen uitvoeren. Aan de hand van een foto-interview, kan er gekeken worden wat er bij jouw kind past.

Deze brochure werd gemaakt door studenten als onderdeel van een opdracht binnen tweede master Revalidatiewetenschappen en kinesitherapie, afstudeerrichting pediatrie aan de Universiteit Gent.



DCD EN SPORTEN



1. VOORWOORD

Sport is voor kinderen een belangrijke uitlaatklep, het is een manier om vrienden te maken en te leren omgaan met emoties. Bovendien is het goed voor de gezondheid en het zelfvertrouwen. Helaas zijn niet alle sporten op dit moment toegankelijk en voldoende aangepast voor kinderen met DCD. De traditionele sporten zoals voetbal, basketbal... zijn vaak competitie- en prestatiegericht waardoor dit kan leiden tot een laag zelfbeeld. Vele kinderen kiezen juist om die reden niet deel te nemen aan het sportaanbod dat vandaag de dag beschikbaar is. **Het is belangrijk dat kinderen een goed zelfbeeld krijgen, leren samenwerken en communicatieve vaardigheden opbouwen, en net daarom moeten alle kinderen kunnen deelnemen aan een sportactiviteit.** Wij willen dit aanbod opentrekken en gingen op zoek naar sporten die wel aangepast kunnen worden, zodat alle kinderen succes en plezier ervaren en niet uit de boot vallen. Wij hebben tijdens onze zoektocht hoofdzakelijk gekozen voor niet-reguliere sporten. Op die manier kunnen wij een duidelijk overzicht geven over wat er allemaal mogelijk is, naast de klassieke sporten die door iedereen gekend zijn.

De sporten die we vandaag de dag kunnen aanbieden, hebben we gebundeld in een foto-interview. Hierbij kunnen kinderen zelf de sporten kiezen die hen aanspreken. Bij een groot aantal sporten hebben we infobrochures toegevoegd voor het kind en ouder(s). We hielden hierbij ook rekening met de beschikbaarheid, haalbaarheid en mogelijke aanpassingen van de sportactiviteiten. **We hebben ons vooral gefocust op sportclubs regio Gent (Oost-Vlaanderen)**, met enkele uitzonderingen. De sporten die we hierin hebben opgenomen zijn onder andere suppen, kajakken, kickboxen, schaatsen, (antigravity) yoga en mermaid zwemmen. Andere sporten zijn op dit moment nog niet aangepast. Deze sporten hebben we dan ook niet opgenomen in het foto-interview, maar geven we wel graag mee in onderstaande tabel, zodat deze in de toekomst wel aangepast kunnen worden (en sportclubs te motiveren om hier over na te denken). In de tabel staan ook de sporten die wel kunnen. Wij hopen alvast dat dit aanbod in de toekomst nog verder uitgebreid wordt!

Om tot dit overzicht te komen, zijn we op zoek gegaan naar clubs in de ruime regio rond Gent die **allerlei leuke en minder gekende sporten** aanbieden. We hebben deze clubs gemaïld met de uitleg over dit project tijdens de periode september-december 2021. We stelden hen de vraag of hun lessen/sporten aangepast zijn of aangepast kunnen worden zodat iedereen kan deelnemen, ook indien bijvoorbeeld je coördinatie moeilijker verloopt of planning en organisatie niet altijd goed gaan. De clubs die positief hebben geantwoord op deze inclusieve werking en hier nu reeds voor openstaan, hebben we opgelijst in de tabel in kolom 1 met bijhorende contactgegevens (Opgelet: wij hebben de websites voor het laatste gecheckt in maart 2022, het is mogelijk dat deze niet meer up-to-date zijn). Daarnaast hebben wij deze kolom ook nog zelf aangevuld met sporten, die wij als kinesitherapeuten sowieso mogelijk zien voor iemand met DCD. De clubs die geantwoord hebben dat ze dit in de toekomst wel mogelijk willen maken, maar waar het op dit moment nog niet het geval is, zijn opgelijst in kolom 2. Sporten die momenteel niet aangepast worden aangeboden in een club staan in kolom 3. Belangrijk hierbij mee te delen is, dat deze wel aangepast kunnen worden, indien de wil en de creativiteit er is. Indien uw kind graag deze sporten wilt uitproberen,

raden we aan om met een kinesitherapeut/de sportclub te praten en dit op die manier eventueel wel mogelijk te maken. Enkele suggesties voor mogelijke aanpassingen werden toegevoegd in de tabel. We willen hierbij benadrukken dat **geen enkel kind hetzelfde is en een andere sport dan in ons aanbod dus zeker ook mogelijk kan zijn. Aanpassingen aan een sport zijn steeds individueel te bekijken!**

Verder willen we meegeven dat er per sport een aantal clubs aangeboden worden, maar **deze lijst is niet limitatief**. Er zullen zeker nog clubs of verenigingen zijn die gaan voor inclusiviteit, maar die hebben we (nog) niet kunnen bereiken.

2. WAT IS EEN FOTO-INTERVIEW EN HOE WERKT HET?

Een foto-interview is een systeem, dat kinderen de kans geeft hun eigen beslissingen te nemen door middel van visualisaties en een eenvoudige ja, nee en misschien keuze. Zo wordt een selectie gemaakt over waar hun interesses liggen en wordt de hulpvraag van het kind in kaart gebracht. Het is een gevalideerde en reeds bestaande onderzoekstool (ontwikkeld door mytylschool Tilburg) die alle soorten activiteiten (van sport- tot dagdagelijkse- tot schoolactiviteiten) includeert.

Daaruit is bij ons idee ontstaan om dit principe toe te passen **specifiek op sporten**, om een sportaanbod te kunnen realiseren voor kinderen met DCD. Hierdoor kunnen ze op zoek gaan naar een sport waarbij de club inzet op aanpassingen en er sprake is van inclusiviteit in de sport.

Ons foto-interview (bestaande uit de sporten uit de tabel kolom 1) vindt u op het einde van deze brochure, zodat u deze thuis makkelijk kan afdrukken en gebruiken.

1/ HOE GEBRUIK JE HET FOTO-INTERVIEW?

1. De kaartjes met sporten op dienen eerst uitgeknipt te worden en verzameld te worden op 1 stapel. Ook de extra kaartjes worden uitgeknipt: de "ja"-kaart, "nee"-kaart en "misschien"-kaart.
2. De "ja"-, "nee"- en "misschien"-kaart worden apart voor het kind neergelegd.
3. Het kind kan nu de kaarten met de sporten op, 1 voor 1 bekijken en op de juiste stapel leggen.



Het is belangrijk dat uw kind een keuze maakt dat het echt wil doen, en niet direct voor "nee" kiest als het niet haalbaar lijkt.

2/ BIJHORENDE INFO-FLYERS

Aan elke sport uit het foto-interview is een infobrochure gekoppeld. In deze brochures willen we info geven over de sport zelf, de aanpassingen die worden doorgevoerd en de plaats en clubs waar jullie hiervoor terecht kunnen.

3. SPORTEN EN DCD, HET FOTO-INTERVIEW

Tabel: Mogelijke sporten, mogelijk in de toekomst en momenteel nog niet aangepast (laatst bijgewerkt in maart 2022)

Mogelijke sporten (met bijhorende contactgegevens)		Sporten mogelijk in de toekomst of nog geen inclusieve club gevonden (met suggesties)	Sporten die momenteel niet aangepast zijn voor een kind met DCD (met suggesties)
Paardrijden (+)	Website: https://ponyconnect.be E-mailadres: hallo@PonyConnect.be Telefoon: 0487/67.03.37	Zeilen (-) → Vereiste: waterveilig zijn + zwemvest → Mogelijke aanpassingen: Zeilen op een catamaran: met 2 personen zeilen, er is geen giek die tegen het hoofd kan zwaaien	Tafeltennis (-) → Mogelijke aanpassingen: <ul style="list-style-type: none"> • Groter palet • Grotere bal • Velcro op bal/palet zodat de bal eraan kleeft bij het landen
Schaatsen, ijsgewenning (+) Sledge hockey (+)	Website: gssl.be E-mailadres: info@gssl.be Telefoon: /	Rope skipping (/) → Mogelijke aanpassingen: <ul style="list-style-type: none"> • Gewichtjes in handvaten • Stoffen touw i.p.v. plastic • In een groot touw gedraaid door 2 andere personen i.p.v. alleen in een enkel touw 	Bossabal (/) → Bevat meerdere onderdelen: combinatie volleybal, voetbal en trampoline springen → Mogelijke aanpassingen: <ul style="list-style-type: none"> • Bal vangen tussendoor ipv enkel touchen • De bal over schoppen kan vanuit stilstaande bal
Klimmen (+)	Website: https://www.bleau.be/nl/adults/g-klimmen	Spinning (-) → Mogelijke aanpassingen:	

	<p>E-mailadres: christophe@bleau.rocks</p> <p>Telefoon: 0476/94.19.45</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aangepast tempo • Minder aantal herhalingen van oefeningen 	
Antigravity yoga (/)	<p>Website: https://yogadreams.be/aanbod/kinderyoga/</p> <p>E-mailadres: sabrina@yogadreams.be</p> <p>Telefoon: 0471/82.92.76</p>	<p>Taekwondo/vechtsport in het algemeen Tai ji (/)</p> <p>→ Mogelijke aanpassingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meer focussen op verdedigingstechnieken i.p.v. stijltechnieken 	
Yoga (*)	<p>Websites: https://www.mayoki.yoga/ http://www.yoga-on-call.be/</p> <p>E-mailadres: info@mayoki.be info@yoga-on-call.be</p> <p>Telefoon: 0477/69.53.71 (Mayoki Yoga) 0487/10.34.57 (Yoga on call - weekdays 9-17u)</p>	<p>Frisbee (/)</p> <p>→ Mogelijke aanpassingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Speelveld vergroten of verkleinen • Moussen frisbee i.p.v. plastic 	
Kickbox (+)	<p>Website: https://villavita.life/aanbod/kickbox-4-kids/</p> <p>E-mailadres: info@villavita.life</p> <p>Telefoon: 09/329.88.33</p>	<p>Floorball (+)</p> <p>→ Mogelijke aanpassingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spelen met een andere stick: een stick met bredere basis om op de bal te slaan 	

SUP (+)	Website: www.supingent.be E-mailadres: info@supingent.be Telefoon: 0478/39.66.71 (Instagram: supingent Facebook: SUP in Gent)		
Kajak (+)	Website: https://www.kskz.be E-mailadres: kskzbestuur@gmail.com Telefoon: 0471/526.538 (enkel op zondag bereikbaar)		
Mountainbiken (*)	Website: https://mtbfun4kids.be/ E-mailadres: mtb4funkids@gmail.com Telefoon: /		
Skaten (*)	Website: www.skateboardacademy.be E-mailadres: info@skateboardacademy.be gent@skateboardacademy.be		

	Telefoon: /		
Multimove (*)	Websites: sterkenlenig.be https://www.handbal.gent/ploegen/multimove/ https://stad.gent/sport2/sportcursussen/22cf416 E-mailadressen: kathy@sterkenlenig.be lut.vandewalle@handbal.gent sportdienst@stad.gent Telefoon: 09/266.80.00 (Stad Gent)		
Mermaidzwenmen (/)	Website: https://www.sportoase.be/nl/faciliteiten/kids-mermaidschool E-mailadres: info.schiervelde@sportoase.be Telefoon: 051/80.69.00		

(+) = contact mee gehad en willen (in de toekomst) G-sport aanbieden voor mensen met DCD

(-) = contact mee gehad en bieden geen G-sport aan voor mensen met DCD

(/) = geen contact mee gehad

(*) = extra sporten geïnccludeerd op basis van website die inclusiviteit promootte



PAARDRIJDEN

Vanaf 4 jaar

Vereiste: de enige contra-indicatie is een allergie aan paarden

Waar kan ik dit doen?

Deinze: Pony Connect

Hoe kan ik hieraan deelnemen?

1. Je kan het uitproberen aan de hand van een proefles
2. Er zijn heel wat paardrijstages en kampen
3. Ben je je hart verloren aan de sport? Word dan lid van een club!

Opgelet: Er zijn lange wachtlijsten voor de lessen. Wel zijn er af en toe kidsdagen en kampen waar iedereen zich voor kan inschrijven.

Wanneer vindt dit plaats?

De trainingsmomenten zijn afhankelijk van de groep waarin je zit. Meestal gaat dit over 1 uur/week op schoolvrije momenten (niet tijdens de schoolvakanties). De kampen en stages vinden plaats tijdens alle schoolvakanties.

→ Bekijk de website voor specifieke uren

Aan wat kan ik mij verwachten?

Het lesprogramma kan op verschillende manieren doorlopen worden. De lessen zijn een combinatie van verzorging, clickertraining, zit-rij- en voltigeles en Parelli Natural Horsemanship. Binnen de Parelli Natural Horsemanship wordt een onderscheid gemaakt in on line (grondwerk aan het touw), freestyle (rijden met losse teugel), liberty (grondwerk zonder touw) en finesse (rijden met contact). Je kan zowel individueel als in groep paardrijlessen volgen. Aan de hand van een individuele aanpak in kleine groepjes met duidelijke spelletjes van Parelli verloopt dit zeer vlot. Er wordt hier niet gestreefd naar het goed worden in één specifieke sporttak, maar ruiters worden hier ontwikkeld tot goede, bekwame all-round paardenkenners, -ruiters en -trainers.



SCHAATSEN IJSGEWENNING SLEDGEHOCKEY

Voor elke leeftijd

Vereiste: handschoenen, warme kledij

Waar kan ik dit doen?

Ijshal te Liedekerke

Hoe kan ik hieraan deelnemen?

Je kan het uitproberen aan de hand van een gratis proefles.

Wanneer vindt dit plaats?

Elke 1^{ste} donderdag van de maand.

→ Bekijk de website voor specifieke uren

Aan wat kan ik mij verwachten?

Bij de ijsgewenning wordt er op een speelse manier gewend geraakt aan het gevoel van op ijs te bewegen, veelal met individuele begeleiding.

Er worden verschillende balspelen gespeeld, over het ijs gekropen, met sticks geoefend om een soort van ijshockey te spelen, en nog veel meer!

Ook de kunst van het vallen wordt niet uit de weg gegaan.

Er is doorstroom mogelijk naar het schaatsen. Zowel kracht als uithouding worden hier getraind, en dit in de armen, benen, buik-, en rugspieren; een complete workout!

Sledgehockey is ijshockey, maar dan vooral bedoeld voor mensen met een beperking aan de benen/rug. De spelers zitten hierbij in sleetjes i.p.v. op schaatsen.

Beide disciplines worden beoefend zonder tijds- of prestatiedruk.



KLIMMEN

Vanaf 2,5 jaar
Vereiste: klmschoenen of
propere sportschoenen

Waar kan ik dit doen?

Klimzaal Bleu Blaarmeersen Gent, Campinglaan 2 9000 Gent (Domein Blaarmeersen)

Hoe kan ik hier aan deelnemen?

1. Sportkampen: Tijdens de schoolvakantie kan je deelnemen aan sport- en spelactiviteiten. Kinderen van 6 jaar tot 12 jaar worden er op recreatief niveau geïntroduceerd binnen de klmsport. Daarnaast wordt er ook op verkenning in het bos gegaan, foto zoektochten, slacklinen... Allemaal op het domein van de Blaarmeersen (Gent)
2. Wekelijks klimmen? Schrijf je in voor de jeugdwerking: kleuters (2,5-5 jaar), monkeys (5-12 jaar), teenagers (13-18 jaar) of G-werking (vanaf 6 jaar)
→ Bekijk de website voor specifieke uren

Wanneer vindt dit plaats?

Sportkampen worden georganiseerd tijdens elke schoolvakantie.

De jeugdwerking volgt het reguliere schooljaar (sept-jun, niet tijdens schoolvakanties). Je kan aansluiten voor een volledig jaar of per trimester. Per nieuw trimester kan je deelnemen aan een proefles.

Aan wat kan ik mij verwachten?

Op een speelse manier worden de klimtechnieken (evenwicht, coördinatie, lichaamspositie, kracht) bij de jongsten aangeleerd, met oog voor veiligheid en discipline. Er wordt geen belang gehecht aan competitie of vergelijking met andere kinderen in de groep. Er wordt gekeken naar de individuele noden van elk kind zodat de trainers hun les hierop kunnen aanpassen indien nodig. Elk jaar is er een open wedstrijd voor alle monkeys die willen meedoen. Dit is zeker geen verplichting, maar een kans om eens te proeven van de wedstrijdsfeer als er interesse voor is.



Antigravity

Yoga

Vanaf 2,5 jaar

Waar kan ik dit doen?

Serskamp

Hoe kan ik hier aan deelnemen?

Losse lessen of lessenreeks, individueel of onder begeleiding van een volwassene.

Wanneer vindt dit plaats?

Aerial yoga kids: op woensdagen of zaterdag.

→ Bekijk de website voor specifieke uren

Aan wat kan ik mij verwachten?

Je schommelt, vliegt en wiegt door de lucht. Door het steeds in evenwicht en balans houden van je hangmat worden hersencellen en spiervezels extra getriggerd. In deze les komen kinderen op een speelse manier in aanraking met alle voordelen van yoga.

Aerial Yoga Kids helpt de motoriek en coördinatie te stimuleren en verbeteren waar nodig. Kinderen leren vertrouwen op hun lichaam, ze leren houdingen te bewaren en leren ontspannen. En dat alles op een manier waarbij ze helemaal zichzelf kunnen zijn en plezier kunnen hebben, zonder competitie of onderlinge vergelijking.⁴

⁴ Yogadreams. (z.d.). Yogadreams. Geraadpleegd op 9 maart 2022, van <https://yogadreams.be/aanbod/kinderyoga/>



YOGA

Vanaf 4 jaar

Waar kan ik dit doen?

Mayoki Yoga (Dendermonde)
Yoga on call (Gent)

Hoe kan ik hieraan deelnemen?

1. Inschrijven via de website
2. Reeksen die bestaan uit 7 lessen

Wanneer vindt dit plaats?

Ander moment in de week naargelang leeftijd.

→ Bekijk de website voor specifieke uren

Aan wat kan ik mij verwachten?

In een kinderyogales wordt op een niet-competitieve manier gewerkt, wat voor vele kinderen een opluchting is. Volgende onderdelen kunnen aan bod komen: kringgesprek, ademspelletjes, opwarming, concentratie-oefeningen, houdingen, massage, meditatie, visualisatie en creativiteit. Bijna alle spieren in je lichaam worden aangesproken en ook het evenwicht wordt getraind.⁵⁶

⁵ Mayoki. (z.d.). Mayoki. Geraadpleegd op 9 maart 2022, van <https://www.mayoki.yoga/>

⁶ Yoga on Call. (z.d.). Yoga on Call. Geraadpleegd op 9 maart 2022, van <http://www.yoga-on-call.be/>



KICKBOX

Van 8 tot 13 jaar

Waar kan ik dit doen?

Villa Vita (Lochristi)

Hoe kan ik hieraan deelnemen?

1. Inschrijven via de website
2. 15 opbouwende lessen (bokshandschoenen zijn inbegrepen!)

Wanneer vindt dit plaats?

Telkens op zaterdag.

→ Bekijk de website voor specifieke uren

Aan wat kan ik mij verwachten?

In een kickboxles kunnen kinderen zich uitleven op een niet-competitieve manier en kunnen ze al hun energie kwijt door te slaan en te trappen. Er wordt gewerkt op lenigheid, uithouding en kracht. Kickbox is een groepsport waarbij respect voor elkaar belangrijk is. Er wordt dus ook een bepaalde discipline aangebracht.



SUPPEN

Vanaf 8 jaar kunnen zwemmen niet vereist (zwemvest voorzien dus waterveilig), watergewenning en minimale zwemvaardigheden aangeraden

Waar kan ik dit doen?

SUP in Gent

Hier kan je ook leuke varianten proberen van SUP. Zo kan je bijvoorbeeld aan Yoga doen op je SUP board. Ben je een dierenliefhebber en laat je je hond liever niet thuis? Dan kan je ook kiezen om aan dog SUP te doen samen met je hond.

Hoe kan ik hieraan deelnemen?

1. Welkom in een recreatieve groep
2. Deelnemen kan ook samen met de ouders bv. tochten en andere groepsactiviteiten

Wanneer vindt dit plaats?

1. Kennismakingsdag waar jullie kunnen proeven van wat SUP is (datum in overleg)
2. Lessenreeksen kunnen gestart worden op meerdere momenten tijdens het schooljaar
→ Bekijk de website voor specifieke uren

Aan wat kan ik mij verwachten?

SUP staat voor "Stand Up Paddling". Je hebt een board en een paddle om je te verplaatsen in het water. De SUP lessen en workshops worden op een rustige manier aangepakt en met geduld op een niet-competitieve manier. De laagdrempeligheid en veelzijdigheid van SUP zorgen ervoor dat deze sport in korte tijd explosief gegroeid is. Met SUP kan je de wereld op een ontspannen manier vanaf het water ontdekken. SUP zorgt ervoor dat je je hele lichaam traint en je evenwicht verbetert.



KAJAKKEN

Vanaf 6 jaar

Vereiste: voldoende kunnen zwemmen; zwembrevet 100m is wenselijk, 25m noodzakelijk

Waar kan ik dit doen?

Zwevegem: Koninklijke Sobeka Kajakclub

Hoe kan ik hieraan deelnemen?

1. "Start to kajak": 10 lessen waaraan zowel kinderen als volwassenen kunnen deelnemen
2. Zin in meer? Lid worden van de "speelclub", met latere deelname aan vlakwater- of lijnwedstrijden met training in verschillende groepen of recreatief verder varen

Wanneer vindt dit plaats?

1. De "start to kajak" wordt 2x per jaar georganiseerd:
 - Voorjaar april/mei
 - Najaar september/oktoberDit wordt via de website aangekondigd: zie contact
2. Trainingsmomenten afhankelijk van de trainingsgroep
 - Bekijk de website voor specifieke uren

Aan wat kan ik mij verwachten?

Kayak is een sport waarbij sport, gezondheid en plezier het doel is. De mogelijkheid is er om recreatief te varen en niet deel te nemen aan competities. Reddingsvesten worden steeds aangedaan en er wordt steeds onder begeleiding gevaren. Bij het leren kajakken worden stabiele boten gebruikt. Na een jaar kunnen kinderen overschakelen naar instabielere wedstrijdboten (MK1/K1) of de stabiele toerkajak (boten met een relatief vlakke bodem). Ook andere type boten zijn beschikbaar en worden gekozen o.b.v. wat het meest geschikt is voor uw kind.

Er is een lage financiële instapdrempel. Het lidgeld wordt betaald per jaar en ieder lid krijgt hiervoor een boot, paddel, zwemvest en verzekering voor de duur van het lidmaatschap.



MOUNTAINBIKEN

Van 3 tot en met 16 jaar
Vereiste: Op een fiets kunnen zitten
Aanleren van basisvaardigheden kan
hier geoefend worden

Waar kan ik dit doen?

MTBfun4Kids (in en rond de omgeving Lovendegem, binnen een straal van 15km)

Hoe kan ik hieraan deelnemen?

1. Je kan het uitproberen aan de hand van 1 gratis sessie. Neem dan wel je mountainbike, helm, drinkbus en koekje mee!
2. Er zijn heel wat mountainbike stages en kampen. Maar hiervoor is tijdig inschrijven de boodschap! Check de website voor data: zie contact
3. Ben je gebeten door de mountainbikekriebels? Word dan lid van een club!

Wanneer vindt dit plaats?

De trainingsmomenten zijn afhankelijk van de club en groep waarin je zit. Meestal gaat dit over 1 dag 1 uur/week. De kampen en stages vinden plaats tijdens alle schoolvakanties.

→ Bekijk de website voor specifieke uren.

Aan wat kan ik mij verwachten?

De trainingen verlopen op een speelse manier. Alle technische vaardigheden worden jou aangeleerd zodat je een echte top mountainbiker wordt. Of je nu recreatief of competitief bent ingesteld, voor elk wat wils!

Afzonderlijk en in samenspraak met de begeleider of ouders van het kind wordt gekeken hoe er met eventuele beperkingen zal worden omgegaan en op welke manier de trainingen zullen verlopen.

Opgelet: Het kind moet zelf over een mountainbike en helm beschikken om te kunnen deelnemen aan de trainingen.⁷

⁷ MTBFUN4KIDS. (z.d.). MTBFUN4KIDS. Geraadpleegd op 9 maart 2022, van <https://mtbfun4kids.be/>



SKATEN

Vanaf 6 jaar

Er is geen eigen materiaal noodzakelijk, de club kan alles voorzien. Eigen materiaal is zeker toegestaan

Waar kan ik dit doen?

Gentbrugge: Skateboard Academy Gent: skatepark SBA

Hoe kan ik hieraan deelnemen?

Je kan inschrijven voor lessenreeksen (kennismaking met de werking), trainingen, skatekampen en workshops.

Wanneer vindt dit plaats?

De trainingen lopen van september tot mei (9 maanden). Er zijn geen trainingen tijdens de maand juni, schoolvakanties en feestdagen.

→ Bekijk de website voor specifieke uren

Aan wat kan ik mij verwachten?

De SBA wilt een omgeving creëren waarbinnen het skateboarden zich verder kan ontwikkelen. Er wordt ingezet op de sport en op het maatschappelijk en ethisch engagement. Bescherming en het dragen van een helm wordt steeds aangeraden en kan in de club voorzien worden. Ook het leren vallen zal een belangrijk aspect zijn binnen deze sport. Er is steeds respect voor het niveau van de beginnende skater met aangepaste begeleiding afhankelijk van het individu! Met de grootte van het skateboard kan ook steeds rekening gehouden worden.

Waarvoor kan je concreet inschrijven?

1. Door de lessenreeksen kan er kennis worden gemaakt met de werking van de club zonder dat er een langdurig engagement nodig is
2. De trainingen vinden wekelijks plaats en de groepen worden verdeeld per niveau
3. Skatekampen zijn enkel voor meer ervaren skaters
4. Bij de workshops kan er kennis gemaakt worden met skateboarden. Deze kan aangevraagd worden via de website en wordt steeds aangepast naargelang het aantal deelnemers en de noden van de deelnemers waardoor goede begeleiding mogelijk is⁸

⁸ SBA Skateboard Academy. (2022, 18 februari). SBA. Geraadpleegd op 9 maart 2022, van <https://skateboardacademy.be/>



MULTIMOVE

Vanaf 3 jaar
Vereiste: sportieve turnkledij,
geen zwarte zolen, lange
haren opgestoken

Waar kan ik dit doen?

Sporthal Keiskant (Drongen), Sporthal Don Bosco (Gent), Lago Gent Rozebroeken (Sint-Amandsberg)

Hoe kan ik hieraan deelnemen?

Een proefles kan op aanvraag via kathy@sterkenlenig.be of luf.vandewalle@handbal.gent of inschrijven op <https://stad.gent/sport2/sportcursussen?tid=6093> (momenteel zit dit vol).

Wanneer vindt dit plaats?

1. Drongen: woensdag (schoolvakanties niet)
2. Sint-Amandsberg: woensdag (3 – 5 jaar)
3. Gent: zaterdagen (3 – 5 jaar)
→ Bekijk de website voor specifieke uren
4. Zomerkamp S&L: vanaf 6 jaar
→ Trampolinespringen, klimmen en klauteren, aerobics, binnen- en buitenspelletjes, een echte tumblingbaan verkennen, en nog zo veel meer!
→ Bekijk de website voor specifieke dagen en uren

Aan wat kan ik mij verwachten?

Op speelse manier wordt aan de motorische ontwikkeling gewerkt en tegelijk een gezonde levensstijl gestimuleerd. Het aantal sporters wordt bewust klein gehouden zodat elk kind van individuele aandacht kan genieten, en het eigen lichaam kan ontdekken. Er wordt gewerkt op 12 vaardigheden: dribbelen, glijden, heffen en dragen, klimmen, roteren, slaan, springen en landen, trappen, trekken en duwen, vangen en werpen, wandelen en lopen, en zwaaien. Competitie is hier van geen enkel belang; het draait om "samen sterk" zijn!¹⁰¹¹¹²

⁹ Sport Vlaanderen. (z.d.). *Organiseer Multimove in je club*. Geraadpleegd op 9 maart 2022, van <https://www.sport.vlaanderen/sportclubs/activiteiten-organiseren/multimove-organiseren-in-je-club/>

¹⁰ Multimove. (2020, 16 augustus). Handbalteam Don Bosco Gent. Geraadpleegd op 9 maart 2022, van <https://www.handbal.gent/ploegen/multimove/>

¹¹ Multimove. (z.d.). Multimove. Geraadpleegd op 9 maart 2022, van <https://stad.gent/sport2/sportcursussen/22cf416>

¹² Sterk en Lenig. (z.d.). Sterk en Lenig. Geraadpleegd op 9 maart 2022, van <https://www.sterkenlenig.be/>



MERMAID- ZWEMMEN

Vanaf 8 jaar
Vereiste: kunnen zwemmen
(zwemstijl hoeft niet perfect
te zijn)

Waar kan ik dit doen?

Sportoase (verschillende locaties oa in Elshout, Oudernaarde, Londerzeel)

Hoe kan ik hieraan deelnemen?

1. Inschrijven via de website
2. Reeksen die bestaan uit 5 lessen

Wanneer vindt dit plaats?

1 uur per week afhankelijk van de locatie.

Je kan ook eerst een bootcamp volgen van 2 dagen met 2,5 uur les.

→ Bekijk de website voor specifieke uren

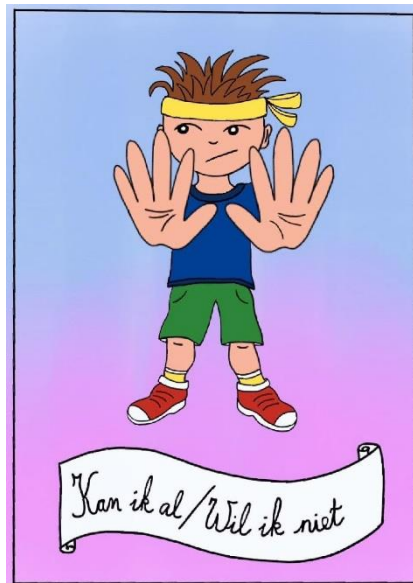
Aan wat kan ik mij verwachten?

Bij het mermaidzwemmen leer je zwemmen als een zeemeermin. De kinderen zijn actief in het water met een zeemeerminnenstaart aan. De focus ligt op het sierlijk bewegen onder water, er is geen wedstrijdcomponent. Er wordt dus veel aandacht besteed aan het controleren en inhouden van de ademhaling zodat je langer onder water kan blijven. Dit wordt gecombineerd met spelletjes in het water, uiteraard met staart aan!¹³

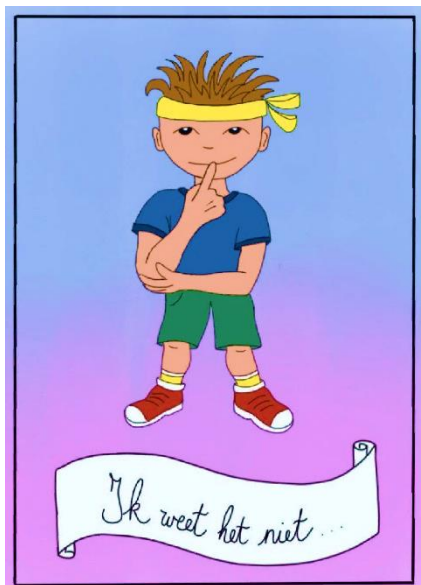
¹³ Kids Mermaidschool. (z.d.). Sportoase. Geraadpleegd op 9 maart 2022, van <https://www.sportoase.be/nl/faciliteiten/kids-mermaidschool>



Dit wil ik kunnen



Kan ik al/Wil ik niet



Ik weet het niet...



PAARDRIJDEN



IJSSCHAATSEN



KLIMMEN



ANTIGRAVITY YOGA



YOGA



KICKBOX



SUPPEN



KAJAKKEN



MOUNTAINBIKEN



SKATEN



MULTIMOVE



MERMAID-ZWEMMEN

DCD EN SPORTEN

Dit werk werd gemaakt door studenten tweede master
Revalidatiewetenschappen en kinesitherapie, afstudeerrichting pediatrie
aan de Universiteit Gent

Dawn Claeijs

Ine De Smet

Lavinia Maegerman

Liesje Maenhout

Yani Matthys

Janne Verneirt

Academiejaar 2021 - 2022

[DCD EN SPORTEN](#)

<http://dcdbelgium.com/>

DCD Belgium
Corneel Heymanslaan 10
9000 Gent

