

Prof. dr. Matthieu Lenoir over het nut van peuterturnen

“Bewegen op jonge leeftijd is een noodzaak”

Bewegen in de eerste levensjaren, is dat nuttig voor je kind? Met die vraag trokken we naar Matthieu Lenoir. Als professor aan de Vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen van de Universiteit Gent is hij de ideale persoon om onze sessies peuterturnen een plaats te geven binnen de motorische ontwikkeling.

“Bij kinderen van 18 maanden tot drie jaar verandert er heel veel op korte tijd”, zegt prof. dr. Matthieu Lenoir. “Ze worden langer, groter, zwaarder en ontwikkelen hun spieren. Ze kunnen meer, maar moeten al die functies ook leren controleren. Dat is nu net de grote uitdaging van motorische ontwikkeling: hoe ga ik om met al die veranderingen? Hoe beweeg ik op een kwaliteitsvolle manier? Meer dan bewegen, gaat het hier ook om sociale interactie. Peuters en kleuters willen met elkaar spelen. Maar als de motoriek achter blijft, zie je soms kinderen op een zijspoor belanden nog voor de grote ontwikkeling begint.”

Welke bijdrage kan peuterturnen leveren aan die motorisch ontwikkeling?

“Soms hoor je mensen wel eens zeggen: is dat nu allemaal wel nodig? Studies bewijzen dat de huidige generatie drie- tot vierjarigen een lager motorisch ontwikkelingsniveau heeft dan vorige generaties. Als we daar niets aan doen, zal de achterstand nog vergroten. Mensen die nu 40 - 50 jaar zijn, gingen vroeger na school de straat op, klommen in bomen, sprongen over beken. Spontaan deed je zo heel wat bewegingservaring op zonder dat je daarvoor naar een sportclub moest. De kinderen van vandaag kennen die ervaringen veel minder. Zeker in geïndustrialiseerde landen is dat vroege bewegen geen overbodige luxe. Meer zelfs: het is een noodzaak.”

Wat is het nut van de oefeningen uit de sessies?

“Ze dragen bij tot het beheersen van je basisvaardigheden. Voor zo’n jong kind zijn dat trouwens echte uitdagingen. Neem nu een smalle tunnel waar ze door moeten: hoe begin je daar aan? Er is slechts een beperkte bewegingsvrijheid dus je moet laag blijven. Een kind zal zo moeten zoeken naar een coördinatiepatroon dat optimaal is afgestemd op de context. Enerzijds wordt hun brein zo geprikkeld om de juiste bewegingsoplossing te vinden, anderzijds oefenen ze fundamentele motorische vaardigheden die ze later ook nodig zullen hebben. Het doel is niet om olympische atleten te vormen, wel om die kinderen van jongs af kwalitatief te laten bewegen en sociale interactie te bevorderen.”

“Het blijft spelen, maar je geeft als ouder een signaal”

Is 18 maanden niet te vroeg?

“Nee, want heel dat motorische systeem moet ontwikkeld worden. In die eerste levensfase bereik je met minimale prikkels gigantische resultaten. Bovendien blijft het hier vooral spelen en geef je al vroeg een signaal. Want wie op jonge leeftijd veel beweegt, zal dat ook vaker op latere leeftijd doen.”

Hebt u tips voor ouders om aan die vaardigheden te werken?

“Geef kinderen ruimte. Je kan je peuter thuis in een afgeschermd parkje van een vierkante meter zetten. Dat is handig. Maar waarom laat je hem of haar niet rondlopen op een afgesloten verdieping? Er zal misschien eens iets sneuvelen, maar dat hoort ook bij het ontwikkelingsproces. Goed weer en een tuin ter beschikking: buitenspelen! En dan is er natuurlijk de voorbeeldfunctie van de ouders, die zeker als kinderen wat ouder worden heel belangrijk is. Als mama of papa het hele weekend in de zetel ligt, mag je niet verwachten dat je kind spontaan vaardig zal worden. Een duwtje geven mag altijd.”



Prof. dr. Matthieu Lenoir



Kim en Lior (19 maanden) uit Evergem

“Spelenderwijs ontdekken”

“Vooraf hadden we al positieve dingen gehoord over peuterturnen”, zegt Kim. “Maar Lior is pas 19 maanden, dus twijfelden we wel even of hij niet te jong zou zijn. Toen ik vernam dat een van de ouders kan deelnemen als begeleider, zag ik het helemaal zitten. Een oogje in het zeil houden is bij ons zontje toch wel aangewezen. Het is een echte jongen, hij zou echt overal opkruipen (lacht).”

“In de opwarming is Lior altijd wat bedeesd door de omstandigheden van de grote sportzaal en de andere kinderen. Dan klampt hij zich aan me vast. Maar eenmaal hij zich mag uitleven op de speeltuigen is hij niet meer te houden. Hij gooit zich dan op de dikke mat en kruipt wel vijf keer na elkaar door de tunnel. Hij raakt het maar niet beu. In deze omgeving krijgt hij uitgebreid de kans om nieuwe dingen uit te proberen. Het klimrek bijvoorbeeld of de banken waarop hij zijn evenwicht moet bewaren. Thuis heeft hij wel speelgoed, maar geen toestellen zoals hier natuurlijk.”

“We zijn heel blij dat we deelnamen. Het gaat hier niet echt om turnen, maar vooral om ontspannen en bijleren. Spelenderwijs ontdekt Lior nieuwe bewegingen. Dat vinden we belangrijk want we willen hem zeker aanzetten om voldoende te bewegen of te gaan sporten. Ook onze ouders deden dat.”

Deelnemen? Wees er snel bij

De huidige reeks peuterturnen kon op flink wat belangstelling rekenen. Daarom organiseren we vanaf januari een nieuwe sessie.

- Voor kinderen **tussen 18 maanden en 3 jaar** met een van de ouders
- **Waar:** Arena Van Vletingen, Lange Violettestraat 277 A, 9000 Gent
- **Wanneer:** telkens op zondag van 11u tot 11u45
- **10 lessen** op 8/1, 15/1, 22/1, 29/1, 5/2, 12/2, 26/2, 5/3, 19/3, 2/4
- Inschrijvingsgeld (inclusief verzekering): 60 euro
- Dankzij de tussenkomst sportprikkel kan je na afloop van de lessenreeks een terugbetaling krijgen van 25 euro.

Inschrijven via info.ov@lm.be, 09 223 19 76 of op www.lm.be.

