

Gymmen op blote voeten, op sokken of met schoenen aan?



Veel ouders zullen zich deze vraag stellen, als ze voor het eerst met hun kind naar een sportles gaan. Als (kinder)fysiotherapeuten en sportdocenten krijgen wij deze vraag in ieder geval vaak te horen. Het is ook echt een goede vraag! In dit blog besteden we dan ook uitgebreid aandacht aan gymmen op blote voeten, op sokken of met schoenen aan? We kijken eerst even naar sporten op sokken en bekijken daarna de voor- en nadelen van sporten op schoenen om zo tot een advies te komen.

Sporten op sokken; geen goede keuze

Veel gymzalen hebben een gladde vloer en zeker als er stof in een zaal ligt kunnen sokken heel snel zorgen voor gevaarlijke situaties. De kans dat er ongelukken gebeuren door uitglijden is aanwezig en dat willen we natuurlijk niet. In bepaalde situaties kan het een keuze zijn een super gladde situatie te ontwikkelen, maar dan alleen in lessen waar glijden centraal staat. Kijk deze grote apekoppen maar eens glijden.

OK, sporten op sokken valt af, maar waar kies je dan voor?

Voordelen van blote voeten voor kinderen

Zo lang kinderen nog niet kunnen lopen hoeven ze, mits het voor warmte is, geen schoenen aan. Ze gebruiken hun voeten om zich bij het omrollen en tijgeren af te zetten. Maar ook als ze beginnen met kruipen kunnen schoenen vooral in de weg zitten. De stijfheid van de schoen maakt dat de voet in een bepaalde houding staat en dit is voor het kruipen, wanneer je de voet met de wreef plat op de grond wilt hebben, onhandig. Je zou kunnen denken dat kinderen schoenen aan moeten zodra ze leren staan. Echter, wanneer kinderen zich gaan optrekken tot stand en gaan lopen aan bijvoorbeeld een tafeltje is de druk die ontstaat onder de voet een belangrijke tactiele prikkel naar de hersenen. Deze informatie is van groot belang voor de ontwikkeling van jouw kind! Ze leren op de gehele voet te staan en dat dit stabiel is dan wanneer ze op de tenen staan en gaan lopen. Dit is ook een van de redenen waarom het gebruik van een loopwagentje of jump schommel, waar ze in zitten en dus niet de 100% belasting op hun voeten krijgen, wordt afgeraden.

In het kort kunnen we dus eigenlijk zeggen dat de tactiele informatie en de druk verhoging bij het staan belangrijke factoren zijn bij het gaan leren lopen. Maar door veel op blote voeten te lopen bouwen ze ook kracht, stabiliteit en coördinatie op die anders de schoen deels zou opvangen.

Voordelen van schoenen voor kinderen

Naar mate kinderen ouder worden kunnen schoenen helpen bij het verfijnen van verschillende motorische vaardigheden. Zo kunnen ze zich sterker afzetten bij rennen en helpt dit bij meer snelheid maken, ook geeft het stabiliteit bij het op tempo wenden en keren. Het kan stabiliteit geven bij het op één been staan en leren hinkelen, springen en landen. Zo voorkomen schoenen blessures. Daarnaast kun je je voorstellen dat schoenen bij buitenspelen ook bescherming bieden tegen beschadigingen van de huid door scherpe voorwerpen.

Conclusie

Het antwoord op de vraag of je je apekop op blote voeten of op schoenen moet laten sporten is dus nog niet eenduidig voor alle leeftijden. Voor het ontwikkelen van de spieren rondom de voeten en het stimuleren van de tactiele informatie is het dus belangrijk om op blote voeten te bewegen. Maar voor het verfijnen van de motorische vaardigheden als snelheid maken bij rennen of hinkelen en springen zou je er voor kunnen kiezen wel schoenen aan te doen. Daarbij is zoals bij veel motorische leerprincipes afwisseling en het aanbieden van variatie erg belangrijk.

Advies: blote voeten of schoenen aan?

Ons advies is om bij de jongste kinderen (tot 4 jaar) in de dreumes en peuterleeftijd geen schoenen te dragen, tijdens een sportles in een gymzaal. Zo wordt een brede sensorische en tactiele ontwikkeling gestimuleerd.

Vanaf 4 jaar als kleuter en basisschoolkind gaan kinderen sneller rennen en sneller wenden en keren. Hierbij kunnen schoenen helpen, maar dan nog is geregeld sporten op blote voeten zinvol.

De afwisseling tussen blote voeten of schoenen aan tijdens sporten en bewegen is voor het opgroeiende kind erg belangrijk. Zorg dus als ouder dat je bewegen op blote voeten of met schoenen aan ook thuis aanbiedt.