

Basisschoolleerlingen werken zich in het zweet bij de Konings spelen. Geweldig, zeggen bewegingsexperts. Maar toch: er moet meer gebeuren om op alle andere dagen van het jaar veel kinderen actiever te krijgen. „Het belang voor de fysieke en mentale gezondheid is groot.”

ANNE ROEL VAN DER MEER

Het is een hoogtijdag voor Menco van der Weg. De buurtsportcoach en vakleerkracht lichamelijke opvoeding loopt op deze stralende donderdagochtend van de ene groep kinderen naar de andere op sportpark Skoatterwâld in Heerenveen. En maar aanwijzingen geven, en maar overleggen, en maar coachen.

Niet vrijdag, officieel de dag van de Konings spelen, maar al op donderdag beleven meer dan 400 basisschoolleerlingen van cbs De Burcht hun Konings spelen. Een dag later is het de beurt aan de kinderen van obs Het Slingertouw. „Anders zou het te druk zijn geweest”, zegt Van der Weg. „Maar prachtig dat het voor het eerst sinds 2019 weer zo massaal kan.”

Zijn mooiste moment tot nu toe? Een meisje dat met boogschieten de pijl tot haar eigen verbazing in de roos schoot. „Dat moment herinnert ze zich volgende week nog steeds. Want ze heeft plezier beleefd aan wat ze heeft gedaan. Daar gaat het om bij sporten en spelletjes doen.”

De leerlingen van De Burcht voetballen, doen aan freerunning, gaan stuntsteppen, wagen zich aan atletiek en komen in aanraking met streetdance.

De Konings spelen zijn mede bedoeld om kinderen te laten ervaren hoe leuk het is om te sporten. Heel belangrijk, zegt Van der Weg. Misschien zelfs wel belangrijker dan ooit. Hij zit sinds 2010 in het vak, komt veel op scholen en ziet heel veel jeugd.

„En ik weet daardoor dat steeds meer kinderen het afgelopen decennium minder actief zijn geworden. Zij zijn minder vaardig en hebben minder vertrouwen in hun eigen lichaam dan leeftijdgenoten die wél veel bewegen. Ze zijn angstiger voor een bal, of durven niet ergens bij omhoog te klimmen. Laatst hoorde ik een paar jongens zeggen dat ze gingen voetballen. Mooi, dacht ik. Totdat bleek dat ze het hadden over een voetbalgame.”

Volgens de laatste Kindmonitor van GGD Fryslân (2018) haalde slechts 39 procent van alle Friese kinderen tussen de 4 en 12 jaar de norm van een uur matig tot intensief bewegen per dag. Let wel: dat is inclusief naar school lopen of fietsen, inclusief buitenspele en inclusief sporten bij een vereniging.

Komende zomer komt de volgende monitor. Die zal qua uitkomsten vermoedelijk niet heel anders zijn, verwacht Mariëlle Bleeker. Zij is namens GGD Fryslân leider van het programma Nuchter over gewicht. Corona heeft zeker effect gehad op het bewegedrag, zegt ze. „Sawol posityf as negatyf. Der binne ek bern dy't yn de lockdowns krekt mear dienen, mar negatieve foarbylden binne der fansels ek.”

Van alle tien Friese kinderen heeft er één matig tot ernstig overgewicht, waarbij het percentage hoger is in wijken waar ouders het financieel moeilijker hebben. „Der is wurk oan de winkel”, zegt Bleeker. „Mei allinnich de Konings spelen rêdst it net om it probleem op te lossen. Mar it is wol in hiel fijn momint om op fierder te gean, om ynteresse yn sport te wekken. Wat ek moai is: op skoallen is al folle mear omtinken foar bewegen as jierren lyn. Mar it kin fansels altyd noch mear.”

Wat ook beter kan: zorgen dat de omgeving waarin kinderen opgroeien voldoende uitnodigt om in beweging te komen. „Dêr bedoel ik mei: is de rûte nei skoalle fellich genôch om fatsoenlik fytsje te kinnen? Is der in tagonklik boartersplak yn de buert? Dat in soad bern net aktyf genôch binne en soms te swier, is net allinnich in yndividueel, mar ek in maatskiplik probleem.”

Daar is Anne Jochum de Vries, directeur van de provinciale sportorganisatie Sport Fryslân, het hartgrondig mee eens. Hij juicht de oproep van de Sportraad in de richting van de overheid om bewegen en sporten als eerste levensbehoefte te zien zeer toe.

„Wy moatte de bern leare hoe't se op harren liif passe moatte”, stelt De Vries. „Ik meitsje my echt soargen. Wat soe it moai wêze as we motoarykse feardichheden op skoallen like belangryk meitsje as rekkenjen en taal.”

De Vries vindt dat de kwaliteit van het bewegingsonderwijs op basisscholen omhoog moet. Dat kan met de inzet van meer vakleerkrachten, van wie Sport Fryslân er 11 in dienst heeft (naast 62 buurtsportcoaches, die soms ook vakleerkracht zijn). „Wy helpe graach, want it ûnderwiis kin dit net allinnich.”

Het kan ook, zegt De Vries, door voortaan minder te kijken naar lesbevoegdheid en meer naar bekwaamheid. „Der binne te min minskes mei in lesbefoegdheid, mar der



Donderdag al beleefden meer dan 400 basisschoolleerlingen van cbs De Burcht hun Konings spelen. FOTO NIELS DE VRIES

‘Maak bewegen net zo belangrijk als rekenen en taal’

binne wol in hiel soad minskes dy't prima selsstannich in gymles fersoargje kinne. Tink oan minskes dy't ôfstudearre binne oan it Cios.”

Amika Singh, verbonden aan het Mulier Instituut, heeft als bewegingswetenschapper al heel veel onderzoek gedaan naar kinderen en bewegen. Het is waar, zegt ze: velen halen de bewegingnorm niet en de coronatijd heeft de motoriek beslist geen goed gedaan.

„Dat geldt vooral ook voor jongeren die op dat vlak al een achterstand hadden”, zegt ze. „Er zijn verschillen tussen kinderen die opgroeien op het platteland en in de stad, en tussen jongens en meisjes, maar ook sociaal-economische achtergronden spelen een rol. Het is niet eenduidig.”

Singh benadrukt dat 80 procent van alle basisschoolleerlingen in Nederland lid is van een sportvereniging. „Dat is natuurlijk positief, hoewel je ziet dat een deel aan het einde van de basisschooltijd afhaakt. En dat is enorm jammer. Want jong gedaan is oud geleerd. Als je in je jeugd veel beweegt en sport, is de kans dat je daar ook op latere leeftijd plezier aan beleeft een stuk groter.”

Het belang voor de fysieke en mentale gezondheid is groot.”

Ze doet veel onderzoek naar 'bewegend leren', waarbij kinderen op school niet alleen zittend, maar ook op een actieve manier lesstof tot zich nemen. „Bijvoorbeeld door het opzeggen van tafels te combineren met jongleren. Of door buiten op zoek te gaan naar kikkers, in plaats van in boekjes te lezen over kikkers. Steeds meer leerkrachten doen aan bewegend leren.”

Buurtsportcoach Menco van der Weg kent veel kinderen bij wie „het lijf in de weg” zit, of die verkeerd bewegen. „Hoe erg zijn voor hen de gezondheidsproblemen als ze dertig of veertig jaar zijn? Zij verdienen het om extra aandacht te krijgen. Dat zie ik als mijn mooiste uitdaging.”

Hij verheugt zich nu al op zijn volgende hoogtijdag: de megasportdag in Heerenveen, in de herfstvakantie. „Daar komen 1400 kinderen op af, met verschillende achtergronden, alles door elkaar. Ze stellen hun eigen programma samen en komen in aanraking met veel verschillende sporten. Dat werkt echt heel goed.”