

# DOE-activiteiten

*Sporten doen we samen!*



# Sporten doen we samen!

Gezinssport Vlaanderen richt zich naar alle leeftijden, jong en minder jong, groen achter de oren of grijs in de haren. Elk gezinslid heeft baat bij voldoende beweging en sport!

Naargelang de leeftijd zal het sportieve aanbod verschillen.  
We onderscheiden verschillende leeftijdsgroepen:

- Kleuters (2,5-5 jaar)
- Kinderen (6-10 jaar)
- Tieners (11-18 jaar)
- Volwassenen (+18 jaar) & 55-plussers

Je kan kiezen voor een sportclub waar de verschillende leeftijdsgroepen apart kunnen sporten. De club heeft bijvoorbeeld een aanbod watergewenning voor peuters en kleuters, geeft hockeyinitiatie aan tieners en biedt een lessenreeks badminton voor volwassenen. Voor elk wat wils!

Of je laat verschillende leeftijdsgroepen samen sporten in de Gezinssportclub. Peuters en kleuters komen samen met de grootouders naar de turnles, tieners trekken samen met de ouders op mountainbiketocht,...

Voor elk van deze groepen vind je verderop in deze bundel een infofiche met praktische tips en verschillende sportactiviteiten die de verschillende groepen afzonderlijk dan wel gezamenlijk kunnen doen.

De gezamenlijke activiteiten worden gebundeld: **'Gezinssportactiviteiten'**.

Wens je in jouw afdeling of club een eenmalige sportactiviteit te organiseren, maar ontbreekt het jou aan ideeën of wens je meer info over de procedure?



Vraag de DOE-bundel 'Organiseren van sportieve dagactiviteiten voor gezinnen' gratis aan. In deze bundel vind je praktische tips en uitgewerkte voorbeelden van mogelijke sportactiviteiten.



# Aan de slag!

Je wenst een nieuw gezinsvriendelijk initiatief op te starten in je afdeling en zoekt naar een leuke, sportieve invulling?

Je bent op zoek naar sportieve activiteiten die grootouders samen met hun kleinkinderen kunnen doen?

Je club bereikt momenteel uitsluitend peuters en kleuters, maar wil ook de jonge ouders betrekken en motiveren om te sporten en te bewegen?

Dan biedt deze DOE-bundel je een handige leidraad met praktische tips en leuke ideeën! De bundel bestaat uit:

- fiches met uitgewerkte gezinssportactiviteiten
- 5 doelgroepenfiches met tips en activiteiten

## Wij ondersteunen je clubactiviteiten!

Start je met een nieuw gezinsvriendelijk initiatief, dan kan je gezinssportclub rekenen op een logistieke, materiële en/of financiële ondersteuning\*:

- gratis lidmaatschap voor 5 B- of C-leden **of** voor 2 S-leden
- didactische publicaties: je krijgt van ons gratis één publicatie uit de webshop
- bijscholingen en opleidingen: terugbetaling deelnameprijs van een erkende VTS-opleiding of bijscholing van Gezinsport Vlaanderen
- materiaal: je club kan gedurende 3 maanden gratis gebruik maken van een pakket sport- of zwembadmateriaal
- drukwerk: je kan bij onze federatie gratis opdrukfolders en –affiches aanvragen. Zwemclubs met watergewenning kunnen onze zwembrevetten gratis bestellen.

Als Gezinsportclub ben je aangesloten bij een erkende sportfederatie. Bij de sportdienst van je gemeente kan je nagaan of je werking in aanmerking komt voor subsidies.

Bovendien biedt Gezinsport Vlaanderen bijkomend financiële ondersteuning voor clubs met een jeugdwerking<sup>†</sup>. [Meer informatie vind je op onze website.](#)

---

\* Ondersteuningsvoorwaarden:

- Slechts na ontvangst van de ledenlijst heb je recht op de ondersteuning.
- Bestaande clubs kunnen aanspraak maken op de ondersteuning als ze hun bestaande werking uitbreiden met een (nieuwe) activiteitenreeks (minstens 10 lessen) voor minstens één nieuwe doelgroep.
- Nieuwe initiatieven (clubwerking - activiteitenreeks van min. 10 lessen) worden ondersteund als de club min. 2 leeftijdsgroepen bereikt.

<sup>†</sup> Kosten kunnen slechts eenmaal gesubsidieerd worden, vb. een bijscholing van een lesgever die gesubsidieerd wordt via het jeugdsportproject kan niet nogmaals gesubsidieerd worden via de bovenvermelde ondersteuning.



*Wij doen gezinnen gezond bewegen!*

Bovendien kan je bij onze federatie rekenen op een pakket aan lidmaatschapsvoordelen:

- Verzekering lichamelijke ongevallen en burgerlijke aansprakelijkheid
- 15% korting op kleding en materiaal in alle Go Sport-winkels
- Vermelding van je activiteiten op de website van Gezinsport Vlaanderen
- Vormingsaanbod in jouw afdeling of club (o.a. watergewenning, bewegingsopvoeding, ...)
- Goedkopere tarieven bij inschrijving voor de binnenlandse sportkampen, huur van sportmateriaal,...

## Hoe deelnemen?

Vul het deelnameformulier 'De Gezinsportclub' (bijlage 1) in en stuur het terug naar onze dienst clubwerking ([gezinsportvlaanderen.clubwerking@gezinsbond.be](mailto:gezinsportvlaanderen.clubwerking@gezinsbond.be)).

Per kerende ontvang je van onze collega's een bevestiging van ontvangst en een overzicht van de ondersteuning waarop je recht hebt (bijlage 2).

Let op! Je club kan enkel op de ondersteuning rekenen als de ledenlijst wordt ingestuurd. Meer info over het invullen en opvolgen van je ledenlijst vind je in de infobrochure 'Hoe start ik een sportclub?' of op de [online ledenapplicatie](#).

Heb je een sportief idee, maar weet je niet hoe je hiermee verder moet, dan kan je bovendien een van onze sporttechnische medewerkers contacteren. Zij helpen je graag verder met de praktische en organisatorische kant van de zaak.

### **Bart Eelbode**

Provincies Oost-en West-Vlaanderen

Gsm: 0498/44 33 22

[bart.eelbode@gezinsbond.be](mailto:bart.eelbode@gezinsbond.be)

### **Guido Benaets**

Provincie Limburg

Gsm: 0477/36 08 01

[guido.benaets@gezinsbond.be](mailto:guido.benaets@gezinsbond.be)

### **Liesbeth Uyttersprot**

Provincie Vlaams-Brabant

(gewest Asse-Halle + gewest Vilvoorde)

Gsm: 0498/44 33 17

[liesbeth.uyttersprot@gezinsbond.be](mailto:liesbeth.uyttersprot@gezinsbond.be)

### **Bram De Smet**

Provincie Vlaams-Brabant

(gewest Leuven)

Tel: 02/507 88 57

[bram.de.smet@gezinsbond.be](mailto:bram.de.smet@gezinsbond.be)

### **An De Ceuster**

Provincie Antwerpen

Gsm: 0492/81 07 41

[an.de.ceuster@gezinsbond.be](mailto:an.de.ceuster@gezinsbond.be)



*Wij doen gezinnen gezond bewegen!*

# Gezinssport- activiteiten

*Sporten doen we samen!*



*Wij doen gezinnen gezond bewegen!*

# Kenmerken, tips & tricks

## Aangepast aanbod

- 💡 Samen met het gezin op pad, samen sporten, een band opbouwen en ontdekken, ... Het kan allemaal in de Gezinsportclub!
- 💡 Voorzie een aanbod op maat van alle deelnemers. Je stemt de activiteiten best af op de jongste deelnemers.
- 💡 Je kan een aanbod creëren met sportieve activiteiten waarvan er elke week één van aan bod komt (gevarieerd omnispportaanbod) of je plant elke week voor het hele gezin één bepaalde sportactiviteit.

## Begeleiding

- 💡 Laat (klein)kinderen en (groot)ouders de activiteiten samen uitvoeren.
- 💡 Laat (groot)ouders mee verantwoordelijkheid opnemen voor hun (klein)kinderen.

## Communicatie & promotie

- 💡 Communiceer via je bestaande leden over het nieuwe gezinsaanbod.
- 💡 Communiceer bijkomend via je eigen afdeling, sociale media, scholen,...
- 💡 Zet het unieke aspect van de gezinsportclub in de verf.

## Accommodatie, materiaal & veiligheid

- 💡 Een heel aantal gezinsactiviteiten vragen geen specifieke accommodatie (vb. wandelen). Zorg er wel voor dat je startlocatie in dit geval gemakkelijk bereikbaar is.
- 💡 Indien je wel een accommodatie nodig hebt, ga dan tijdig op zoek naar een locatie.



# Super Sportidee

## Sporten zonder drempels



### Wandelen & fietsen

Wandelen & fietsen zijn zeer laagdrempelige sporten die iedereen kan uitoefenen, ook in gezinsverband. Men kan dagtochten maken of er langer op uit trekken met de rugzak. Er bestaan zeer veel verschillende soorten wandelingen en fietstochten. Hou rekening met je publiek en kies de tochten uit die voor de leden van jouw club of afdeling het meest geschikt zijn.

### Mogelijke wandeltochten

- *Dauwtrip*: Trek er in de vroege samen op uit. Voorzie een leuke activiteit onderweg (de zon zien opkomen, een spel spelen,...).
- *Fantasiewandeltocht*: Jong en oud laten zich graag meeslepen in de fantasiewereld. Je kan een tocht doen aan de hand van een prentenboek, een tocht met allerlei opdrachten, een schattenjacht,...
- *Fakkeltocht*: Ga op tocht met fakkels wanneer het schemert of al donker is.
- *Tochttechnieken*: Dit is een techniek waarbij de te volgen weg in detail wordt uitgezet met (audio-)visuele herkenningspunten voor de deelnemers. Tochttechnieken kunnen op veel manieren uitgewerkt worden (fotozoektocht, morsecode, lintjestocht, ...).
- *Dropping*: Drop groepjes, met of zonder kaart, op een onbekende bestemming. De deelnemers moeten zelfstandig de weg tot een bepaald eindpunt vinden.
- *Geocaching* is een wereldwijd verspreid spel waarbij men op bijzondere plaatsen een 'schat' verstopt. Anderen kunnen door middel van coördinaten met de GPS op zoek naar de schat. Meer info vind je op [www.geocaching.com](http://www.geocaching.com)
- *Oriëntatielopen*: Bij oriëntatielopen leg je een bepaald parcours af met behulp van een kaart en kompas. Je kan aan elke post een vraag hangen die de deelnemers moeten oplossen. Wanneer je met kinderen op pad gaat, kan je op elke post een stuk van een verhaal vertellen.
- *Meerdaagse tocht*: Trek er een paar dagen samen op uit. Je kan overnachten in tenten of jeugdherbergen. Zorg ervoor dat je deelnemers stevig schoeisel dragen.



## Mogelijke fietstochten

- *Recreatief fietsen* in gezinsverband. Zorg er voor dat iedereen op eigen tempo kan meefietsen en splits eventueel op in meerdere groepen.
- *Tochttechnieken*: Maak een aantal tochttechnieken (manieren om tot een volgende plaats te komen) en geef deze mee aan je deelnemers. Tochttechnieken kunnen op veel manieren uitgewerkt worden (fotozoektocht, morsecode, ...).
- *Tandemtocht*: Werk aan de groepssfeer en huur een aantal tandems om samen op tocht te gaan. Vermijd bergen of heuvels tijdens deze tochten.
- *Mountainbike*: Mountainbike is een tak van de wielersport waarbij men over ruige terreinen fietst met een aangepaste terreinfiets. Een mountainbiketocht kan doorgaan op bosrijk terrein en in de velden. Dit kunnen recreatieve tochten zijn, maar je kan ook deelnemen aan een wedstrijd of er zelf een organiseren.  
Op het internet vind je verschillende sites met mooie uitgestippelde tochten: [www.mountainbike.be/vaste-routes](http://www.mountainbike.be/vaste-routes) of [www.vlaamsemountainbikeroutes.be](http://www.vlaamsemountainbikeroutes.be).
- *Meerdaagse tocht*: Trek er eens een paar dagen samen op uit. Je kan overnachten in tenten of in jeugdherbergen.

## Tips & tricks

- 💡 Gezinsport Vlaanderen organiseert in de zomer jaarlijks haar wandel- en fietsrally. Hou de website in de gaten ([www.gezinssportvlaanderen.be/wandel-en-fietsrally](http://www.gezinssportvlaanderen.be/wandel-en-fietsrally)) en organiseer desgewenst een uitstap met je leden.
- 💡 Raadpleeg ook zeker onze online sportkalender ([www.gezinssportvlaanderen.be/sportkalender](http://www.gezinssportvlaanderen.be/sportkalender)). Hier vind je alle wandel- en fietstochten die door onze clubs georganiseerd worden.
- 💡 Stippel op voorhand je route uit en verken ze ([www.wandelknooppunt.be](http://www.wandelknooppunt.be) of [www.fietsnet.be](http://www.fietsnet.be)).
- 💡 Interessante links: [www.verenigingen-voor-verkeersveiligheid.be](http://www.verenigingen-voor-verkeersveiligheid.be) en [www.sportenverkeer.be](http://www.sportenverkeer.be)
- 💡 Varieer tussen verschillende tochten en maak zo je publiek warm om wekelijks mee te wandelen en/of fietsen.
- 💡 Combineer met een bezienswaardigheid, een picknick of een leuke attractie.
- 💡 Spreek af op een gemakkelijk te bereiken plaats met voldoende parkeermogelijkheid.
- 💡 Zorg voor fluohesjes. Je kan er aankopen via de Gezinsport Vlaanderen-webshop ([www.gezinssportvlaanderen.be/webshop](http://www.gezinssportvlaanderen.be/webshop)).
- 💡 Neem een EHBO-kit (en bij fietstochten een bandenherstelkit) mee en geef een gsm-nummer van een begeleider mee als je groepen apart op pad stuurt.





## Op het LEUKSte pad: wandelen met een tikkeltje meer

Op het LEUKSte pad bestaat uit een wandeling van 2km met doe-opdrachten.

Tijdens deze wandeling ga je op zoek naar de eitjes van de kip Paulette. Op elk eitje staat een letter van 'LEUKS' (afkorting voor 'lenigheid', 'evenwicht', 'uithouding', 'kracht' en 'snelheid'). Telkens je een ei vindt, doen de deelnemers een bijhorende opdracht op eigen niveau.

Bij de activiteit hoort een draaiboek en rugzakje, voorzien van oefeningenfiches en bijhorend materiaal. Als nieuwe sportclub 'Op het LEUKSte pad' kan je deze ondersteuning gratis aanvragen bij de dienst clubwerking ([gezinssportvlaanderen.clubwerking@gezinsbond.be](mailto:gezinssportvlaanderen.clubwerking@gezinsbond.be) of 02/507 88 90).

### Tips & tricks

-  Deze activiteit duurt ongeveer een uur met een groep van 25 personen.
-  Per 25 personen is het aangeraden om een monitor te voorzien.
-  Gezinssport Vlaanderen heeft een aantal bewegingscoaches opgeleid die vertrouwd zijn met het concept 'Op het LEUKSte pad'. Indien gewenst kan je via de dienst clubwerking een lijst ontvangen met contactgegevens van mogelijke bewegingscoaches.
-  Wil je graag zelf aan de slag als monitor, volg dan de opleiding 'Monitor Op het LEUKSte pad'. Meer info: [www.gezinssportvlaanderen.be/opleidingen](http://www.gezinssportvlaanderen.be/opleidingen)

### Van wandelen naar joggen: loop je fit!

Iedereen maakt wel eens goede voornemens om iets aan de conditie te doen. Maar hoe begin je hieraan? Loop je fit is een laagdrempelige manier om te beginnen met lopen. Je gaat in groep lopen aan een schema dat opbouwt van een laag niveau tot 5 of 10 km. Doordat je in groep gaat lopen is het gemakkelijker om vol te houden en heb je steun van de andere deelnemers. Om een goed effect te hebben van je trainingen krijg je een schema mee om thuis ook een of twee keer per week te gaan lopen. Daardoor kan je zelf ook gemakkelijk plannen wanneer je gaat sporten. Dit kan je ook doen met een looppartner. 'Loop je fit!' kan doorgaan op een atletiekpiste, in het bos,... Wanneer de deelnemers een concreet doel voor ogen hebben zullen ze gemakkelijker volhouden.



## Gezinszwemmen: leren zwemmen met het gezin

De lessenreeks gezinszwemmen is een lessenreeks voor zowel kinderen als volwassenen. Voor de kinderen bouwt gezinszwemmen verder op de vaardigheden die ze leerden bij de lessen watergewenning en kleuterzwemmen. Gezinszwemmen bestaat uit een tien (of meer) lessenreeks waar eerst de beenbeweging, nadien de armbeweging en later de coördinatie tussen beide wordt aangeleerd. Verder zullen de hulpmiddelen stelselmatig afgebouwd, de stijl verbeterd en de gezwommen afstand vergroot worden. Er mag alleen gestart worden als de deelnemers geen watervrees meer hebben en zelfstandig in het water kunnen gaan.

### Tips & tricks

- 💡 Deel de deelnemers in op basis van niveau en niet op basis van leeftijd. Elke groep heeft een andere benadering en andere oefeningen nodig. Er kunnen drie niveaus onderscheiden worden:
  - deelnemers die de lessen watergewenning hebben afgerond.
  - deelnemers die met hulpstukken kunnen zwemmen.
  - deelnemers die hun techniek nog moeten verbeteren.
- 💡 De deelnemers mogen op eigen tempo oefenen en zwemmen.
- 💡 Voorzie een moment voor vrij zwemmen aansluitend aan de lessen. Hier kunnen recreatieve spelen in het water aangeboden worden.

### Knuffelturnen

De bedoeling van knuffelturnen is om (groot)ouders samen met hun (klein)kind te laten bewegen, te turnen en te knuffelen. Het is een leuke vorm van bewegingsopvoeding die bouwt aan zelfontplooiing (gebaseerd op de Sherbornepedagogiek). De nadruk ligt zowel op het turnen als op het opbouwen van een band met de (groot)ouder door het knuffelen.

Via speelse ontspannings- en behendigheidsoefeningen krijgen de kleuters samen met de (groot)ouder de gelegenheid om in vertrouwde sfeer samen te bewegen. De relatie tussen kleuter en (groot)ouder staat hier centraal, maar ook de relatie tussen de kinderen onderling wordt gestimuleerd. In deze lessen wordt gefocust op contact, plezier en individuele groei.

Gezinssport Vlaanderen leidt in samenwerking met SCW nieuwe monitoren op die de activiteiten knuffelturnen kunnen begeleiden. [Hou deze opleidingen in de gaten!](#)



## Kubb-club

Kubb is een volksspel dat uit Zweden is overgewaaid. Het is een buitenspel waarbij twee ploegen (max. 6 spelers) tegenover elkaar staan en elkaars torens omver moeten werpen. Het spel bestaat uit een aantal houten blokken die op een afstand van 10 m van elkaar op een rij worden gezet. In het midden van het veld staat een koning, degene die de toren omver kan werpen (nadat alle torens van de tegenstander omver zijn gevallen) is gewonnen.

## Tips & tricks

- 💡 Voor de veiligheid en behoud van het materiaal, speel je dit best op een zachte ondergrond zoals gras of zand.
- 💡 Kubb kan een leuke afwisseling vormen bij andere lessenreeksen of op een evenement van de sportclub.



## Gezinssportclub 'Sporten doen we samen!'

Bij de 'Gezinssportclub Sporten doen we samen' is er elke week een ander aanbod. Zo kan je in de eerste week een wandeling organiseren, een voetbaltornooi in de tweede week, een fietstocht in de derde week,...

De sportactiviteiten die je wekelijks programmeert, zijn afgestemd op de interesses en mogelijkheden van het gezin. Voornaamste doel blijft het samen sporten en bewegen, over verschillende generaties heen.

### Voorbeeldprogramma

Week	Activiteit
Week 1	Wandeltocht met doe-opdrachten (Op het LEUKSte pad)
Week 2	Fietstocht
Week 3	Badminton
Week 4	Initiatie geocaching
Week 5	Zwemmen
Week 6	Voetbal
Week 7	Dropping
Week 8	Volksspelen en Kubb
Week 9	2-daagse fietstocht
Week 10	Hockey
Week 11	Nordic walking
Week 12	Badminton
Week 13	Wandeltocht met tochttechnieken
Week 14	Zwemmen
Week 15	Uitstap naar Klimpunt Houthalen (avontuurlijke activiteiten)
Week 16	Fakkeltocht
Week 17	Voetbaltoernooi
Week 18	Wandeltocht met principe van oriëntatielopen
Week 19	Hockey
Week 20	Zwemmen
Week 21	Fietstocht met tochttechnieken
Week 22	Badmintontornooi
Week 23	Geocaching
Week 24	American games: baseball en frisbee
Week 25	Initiatie tchoukball
Week 26	2-daagse wandeltocht
Week 27	Zwemmen
Week 28	Wandeltocht met doe-opdrachten (Op het LEUKSte pad)
Week 29	Kubb-toernooi
Week 30	Uitstap Wandel- en fietsrally Gezinssport Vlaanderen



# Kleuters

*De 'sportieve kleuter' club*

2,5-5 jaar



*Wij doen gezinnen gezond bewegen!*

## Aangepast aanbod

- 💡 Op deze leeftijd is een algemene bewegingsontwikkeling nodig: werk niet sportspecifiek maar bied een gevarieerd bewegingsaanbod aan.
- 💡 Creëer situaties die uitnodigen tot bewegen en voldoe aan de speeldrang van deze doelgroep.
- 💡 Peuters en kleuters hebben een rijke fantasie, zijn nieuwsgierig en ontdekken graag.

## Begeleiding

- 💡 Monitoren die met peuters en kleuters werken, moeten warmte en vertrouwen uitstralen, een grote verantwoordelijkheidszin en enthousiasme tonen.

## Communicatie & promotie

- 💡 Een goed contact met de ouders is belangrijk. Zorg voor een duidelijke communicatie en wees steeds beschikbaar als aanspreekpunt.
- 💡 Peuters en kleuters kan je gemakkelijk bereiken via de kleuterscholen.
- 💡 Een infofolder voor peuters en kleuters kan opgevrolijkt worden met een kleurplaat.
- 💡 Zorg eventueel voor een website met uitgebreide informatie voor de ouders.

## Accommodatie, materiaal & veiligheid

- 💡 Zorg voor aangepast, klein en kleurig materiaal, zoals ballonnen, kleine rubberen ballen, pittenzakjes, mousse of plastic ballen,...
- 💡 Creëer een kleutervriendelijke en veilige sportomgeving: lichte, ruime, goedverluchte zaal zonder uitstekende, ruwe, rondslingerde grote of kleine obstakels langs de muren, op de grond, hangend, ...
- 💡 Zorg voor een aangename temperatuur in de zaal, zodat de peuters en kleuters zich op hun gemak voelen.

## Financiële ondersteuning nodig?

- 💡 Het jeugdsportproject “van Basic tot Best” van de Gezinsportfederatie ondersteunt clubs met een jeugdwerking door middel van extra subsidies. Meer informatie kan je vinden op de website: [www.gezinssportvlaanderen.be/van-basic-tot-best](http://www.gezinssportvlaanderen.be/van-basic-tot-best).



# Super Sportidee

## Gevarieerd bewegingsaanbod



### **Bewegingsopvoeding**

Een lessenreeks bewegingsopvoeding stimuleert alle aspecten van de lichamelijke ontwikkeling en biedt peuters en kleuters de kans om zich motorisch en mentaal verder te ontwikkelen. Dergelijke lessenreeksen zijn uitermate geschikt om tegemoet te komen aan de uitgesproken bewegingsdrang van onze kleuters.

Er worden allerlei basisvaardigheden aangeleerd zoals springen, klauteren, glijden, rollen, sluipen, balanceren, lopen, ... De peuters en kleuters leggen zo de basis voor de latere sportbeoefening.

### **Watergewenning voor baby's, peuters en kleuters**

Peuters en kleuters leren zich op een speelse manier bewegen in het water. Ze leren samen, in kleine groepjes, stap voor stap hun angst in het water overwinnen.

Bij de lessen watergewenning worden de deelnemers vertrouwd gemaakt met water. De peuters en kleuters leren om hun evenwicht te bewaren en hoe ze moeten omgaan met onverwachte situaties. Verder leren ze ook springen in het water en drijven.

Meer informatie: [www.gezinssportvlaanderen.be/watergewenning](http://www.gezinssportvlaanderen.be/watergewenning)

### **Kleuterzwemmen**

Tijdens de lessenreeks kleuterzwemmen maken de kleuters kennis met de specifieke wijzen van voortbewegen in het water. Watergewenningsoefeningen zullen stapsgewijs overvloeien in de eerste zwembewegingen en stuwoefeningen.

Meer informatie: [www.gezinssportvlaanderen.be/watergewenning](http://www.gezinssportvlaanderen.be/watergewenning)



# Kinderen

*De 'z@p op sport' club*

6-10 jaar



*Wij doen gezinnen gezond bewegen!*



### Aangepast aanbod

- 💡 Laat de kinderen van verschillende sporten proeven. Op deze leeftijd is het kind nog in volle ontwikkeling; door het kind verschillende sporten te laten uitproberen, bevordert je de lichamelijke en sociale ontwikkeling.
- 💡 Kinderen ervaren al een zekere prestatiedrang op school en thuis. Zorg dus voor een speels en ongedwongen aanbod.
- 💡 Kinderen hebben veel variatie nodig en zijn zeer leergierig. Ze maken snel vorderingen en hebben nood aan differentiatie.
- 💡 Ook in deze leeftijdsgroep kan inkleding van de les leuk zijn.
- 💡 Bij het aanreiken van sporttakspecifieke activiteiten is een vereenvoudiging van de spelregels aan te raden (vb. maak het terrein kleiner, beperk het aantal spelers per team,...).

### Begeleiding

- 💡 Kinderen hechten veel belang aan leeftijdsgenootjes, hou hier rekening mee. Besteed aandacht aan de groepssfeer en de onderlinge relaties.
- 💡 Kinderen tussen 6 en 10 jaar ontwikkelen zich niet allemaal even snel. Verdeel de groepen dan ook eerder op basis van niveau en niet op basis van leeftijd.
- 💡 Denk ook aan de morele ontwikkeling van het kind: fair play, omgaan met winst en verlies, ...

### Communicatie & promotie

- 💡 Een goed contact met de ouders is belangrijk. Zorg voor een duidelijke communicatie en wees steeds beschikbaar als aanspreekpunt.
- 💡 Maak een duidelijke, beknopte infobrochure met de belangrijkste huishoudelijke clubregels. Zorg eventueel voor een website met uitgebreide informatie voor de ouders en deelnemers.

### Ondersteuning nodig?

- 💡 Het jeugdsportproject “van Basic tot Best” van Gezinsport Vlaanderen ondersteunt clubs met een jeugdwerking door middel van extra subsidies. [Meer informatie kan je vinden op de website.](#)



# Super Sportidee

## *Gevarieerd bewegingsaanbod*



### **Z@p op sport**

Organiseer een clubwerking waar de kinderen kunnen proeven van verschillende sporten. Je kan elke week een andere sporttak aanbieden of ervoor kiezen om een 6-tal sporttakken gedurende een vijftal lessen aan bod te laten komen.

Kinderen leren op deze manier ontdekken wat ze graag doen en waar ze goed in zijn.

Laat verschillende sportvormen aan bod komen, zowel individuele als teamsporten, binnen- of buitensport, gekende en minder gekende sporten, balsporten en ritmische sporten als gevechtssporten, alternatieve sporten en gymnastische sporten. Stel een programma op dat de kinderen aanspreekt en zoek hier geschikte monitoren voor, bijvoorbeeld door een samenwerking met andere sportclubs aan te gaan.



# Tieners

*De 'fair play' club*

11-18 jaar



*Wij doen gezinnen gezond bewegen!*

## Aangepast aanbod

- 💡 Zorg voor een “cool” en hedendaags sportaanbod. Leg je oor te luisteren bij de tieners in je afdeling. Misschien wordt er onderling al afgesproken om samen te gaan sporten. Je kan vanuit de afdeling dit initiatief ondersteunen door het groepje tieners een lidmaatschap en verzekering bij Gezinssport Vlaanderen aan te bieden.
- 💡 Vanaf deze leeftijd is specialisatie in een sport mogelijk.
- 💡 Hou rekening met de uren waarop de sportlessen doorgaan (vanaf 17u op schooldagen, woensdagnamiddag vanaf 13u).

## Begeleiding

- 💡 De puberteit bepaalt in grote mate het gedrag van de jongere. Als monitor moet je hiermee kunnen omgaan. Als sportmonitor ben je niet alleen monitor maar ook vertrouwenspersoon, coach en een voorbeeld voor de jongeren.
- 💡 Jongens en meisjes ontwikkelen zich niet even snel. Bij het verdelen van teams is het belangrijk de jongens en meisjes evenredig te verdelen.

## Communicatie & promotie

- 💡 Verhoog de betrokkenheid van de jongeren, zo wordt de kans kleiner dat ze afhaken. Schakel de jongeren in op opendeurdagen, demonstratiemomenten, beweegnamiddagen,...
- 💡 Geef de jongeren inspraak: luister naar wat ze willen of hou een enquête om te weten wat ze verwachten van de club.
- 💡 Probeer de leden in de leeftijdsgroep 6-10 jaar te laten doorgroeien naar de volgende leeftijdsgroep.

## Accommodatie, materiaal & veiligheid

- 💡 Zorg dat je locatie gemakkelijk bereikbaar is (met de fiets of het openbaar vervoer).

## Ondersteuning nodig?

- 💡 Het jeugdsportproject “van Basic tot Best” van de Gezinssportfederatie ondersteunt clubs met een jeugdwerking door middel van extra subsidies. Meer informatie kan je op de website vinden: [www.gezinssportvlaanderen.be/van-basic-tot-best](http://www.gezinssportvlaanderen.be/van-basic-tot-best).





## Hedendaags sportaanbod

### **Streethockey & floorball**

Streethockey is een variant van hockey. Zoals de naam aangeeft, wordt er gespeeld 'op straat', i.e. op lokale pleintjes, in het park, in een verkeersvrije straat,...

Hockey is een sport waarbij je sticks en een puck of balletje gebruikt. De spelers moeten proberen om met hun stick de puck of het balletje zo te manipuleren dat deze in de goal van de tegenstander terecht komt.

Floorball is een variant op hockey waarbij men met teams van zes speelt. Floorball wordt gespeeld met sticks uit kunststof en een harde plastic bal met gaten in.

### **American games**

American games zijn typische sporten uit Amerika. In deze lessenreeks kunnen de tieners kennis maken met ultimate frisbee, baseball, kinnball, rugby en basketbal.

- *Ultimate frisbee*  
Het doel van het spel is om de frisbee al passend in de eindzone van de tegenstander te kunnen opvangen.
- *Baseball*  
Bij baseball of honkbal heb je steeds een vangteam en een slagteam. Het vangteam staat in het veld en probeert de bal te vangen. De spelers van het slagteam slaan de bal zo ver mogelijk in het veld met een knuppel (of tennisracket) om daarna rond het veld te lopen.
- *Kinnball*  
Deze sport wordt gespeeld in drie ploegen met een zeer lichte, grote, opblaasbare bal. Deze moet door een van de drie ploegen omhoog geslagen worden en opgevangen worden door de groep wiens naam wordt geroepen.
- *Flagrugby*  
Bij flagrugby proberen de spelers de bal achter de doellijn van de tegenstanders tegen de grond te drukken. Hierbij mogen ze niet naar voren passen, maar wel met de bal lopen. Bij de variant flagrugby (variant zonder contact) mag er niet getackeld mag worden. De spelers dragen een gordel met twee lintjes aan. Wanneer een verdediger een lintje kan aftrekken van de aanvaller met de bal, gaat de bal naar de tegenpartij.
- *Basketbal*  
Twee teams van max. elk vijf spelers komen tegen elkaar uit. Het doel van het spel is de bal te veroveren en deze door de basket te werpen en te verhinderen dat de tegenstander hetzelfde doet.



## Tchoukbal

Tchoukbal is een variatie op de handbalsport. Het wordt in teams van 7 spelers gespeeld zonder keepers. De twee doelen bestaan uit een trampoline waar de bal op moet botsen. Elk team kan op beide goals doelen maken.

Om een goal te maken moet een aanvallende speler de bal doen botsen op het frame zodat hij weerkaatst en buiten het doelgebied op de grond valt zonder dat de tegenstander hem kan vangen.

Tchoukball kan je ook spelen met handballen en schuine houten plakaten als alternatief voor de doelen. Fysiek contact is verboden in deze sport, dit zorgt ervoor dat ze heel toegankelijk is.



# Volwassenen & 55-plussers

*De 'blij(f) actief' club*

+ 18 jaar

+ 55 jaar



*Wij doen gezinnen gezond bewegen!*

# Kenmerken, tips & tricks

+ 18 jarigen

+ 55 jarigen

## Aangepast aanbod

- 💡 De meest voorkomende reden om niet aan sport te doen is “geen tijd”. Creëer een flexibel aanbod, laat de deelnemers kiezen hoe vaak ze sporten (vb. tienbeurtenkaart).
- 💡 Laat de lessen op gunstige tijdstippen doorgaan zodat ze gemakkelijk gecombineerd kunnen worden met andere zaken, na 17u en in het weekend. Voor gepensioneerden of werklozen kan het ook overdag.
- 💡 Er is een verhoogde aandacht voor fysiek welzijn en bewegen om de gezondheid te verbeteren.
- 💡 Het ongebonden bewegen wint steeds meer aan populariteit. Speel hierop in door een attractieve bewegingsvorm te kiezen (vb. sessie loop je fit) of breng de beweging naar de mensen toe (vb. op pleinen en sportvelden in wijken).
- 💡 Er is een grote variatie binnen deze groep, zorg daarom voor een gevarieerd aanbod: vb. wandelen als rustigere sport en badminton als actievere sport.

## Begeleiding

- 💡 Let als monitor op voor blessures en overbelasting bij beginners en herstarters.
- 💡 Zorg voor gevarieerde lessen met voldoende oefeningen en afwisseling.
- 💡 Warm steeds grondig op en zorg na de les voor een cooling down met stretchoefeningen.

## Communicatie & promotie

- 💡 Volwassenen kunnen bereikt worden door folders uit te delen tijdens de kinderen/jongerenwerking, via de website, twitter, facebook of het gemeentelijk blad.
- 💡 Geef inspraak aan de deelnemers door bijvoorbeeld een enquête af te nemen of een ideeënbus in de sporthal te plaatsen. Communiceer de resultaten en doe iets met de suggesties.

## Accommodatie, materiaal & veiligheid

- 💡 Zorg voor voldoende pauzes tijdens de activiteiten.
- 💡 Zet de deelnemers aan om met degelijke en stevige schoenen te sporten.
- 💡 Voer geen potentieel gevaarlijke oefeningen uit, denk aan de veiligheid en hou het doel in het achterhoofd: bewegen om de gezondheid te verbeteren en de plezierbeleving te verhogen.

## Ondersteuning nodig?

- 💡 Gezinsport Vlaanderen ontwikkelde een praktijkgericht handboek ‘55+ in actie’ voor monitoren en clubverantwoordelijken. Je kan dit handboek bestellen in onze [webshop](#).



*Wij doen gezinnen gezond bewegen!*



# Super Sportidee

## Gevarieerd bewegingsaanbod



### De 'blij(f) actief' club



De doelgroep volwassenen is een gevarieerde groep die graag recreatief beweegt. In de blij(f) actief club willen we een aanbod creëren waar iedereen zijn gading vindt.

Het sociale en ontspanningsaspect zijn zeer belangrijk.

Je kan een heleboel sporten recreatief aanbieden, denk maar aan aquagym, tennis, Nordic walking, badminton, volleybal,... alsook alternatieve bewegingsvormen zoals new games, tai-chi,...

Afhankelijk van je doelgroep is een aanpassing van de intensiteit en aanpak nodig. De doelgroep bepaalt immers de bewegingsvrijheden en -mogelijkheden.

### Tips & tricks

-  Vertrek vanuit het aanbod dat je reeds hebt voor andere leeftijden en breid dit uit voor volwassenen.
-  Wanneer je recreatieve sporten aanbiedt, ligt de nadruk niet op presteren maar eerder op samen bewegen en plezier maken.



## Bijlage 1

### Deelnameformulier 'De gezinssportclub'

Datum: .....

Sportclub/afdeling: .....

Index: .....

Sportclubverantwoordelijke: .....

Adres: .....

Mailadres: .....

Telefoon: .....

Vul in onderstaande tabel aan welke **nieuwe** sportactiviteiten jullie in het volgende werkjaar (minstens 10 lessen) aan welke doelgroep(en) zullen aanbieden.

Sportactiviteit	Startdatum	Kleuters (2,5-5-jaar)	Kinderen (6-10 jaar)	Tieners (11-18 jaar)	Volwassenen (+18 jaar)	55-plussers (+55 jaar)
.....	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gelieve dit document volledig ingevuld terug te sturen naar [gezinssportvlaanderen.clubwerking@gezinsbond.be](mailto:gezinssportvlaanderen.clubwerking@gezinsbond.be) of Gezinssport Vlaanderen – Dienst Clubwerking, Troonstraat 125, 1050 Brussel samen met een bewijs (flyer) van de georganiseerde sportactiviteiten.



*Wij doen gezinnen gezond bewegen!*

## Bijlage 2

### Aanvraagformulier ondersteuning 'De gezinssportclub'

Gelieve dit document ingevuld terug te sturen naar [gezinssportvlaanderen.clubwerking@gezinsbond.be](mailto:gezinssportvlaanderen.clubwerking@gezinsbond.be) of Gezinssport Vlaanderen – Dienst Clubwerking, Troonstraat 125, 1050 Brussel.

Seizoen: .....

Sportclub/afdeling: .....Index: .....

Sportclubverantwoordelijke: .....

Rekeningnummer club: .....

wenst volgende ondersteuning te ontvangen (meerdere keuzes mogelijk):

- tussenkomst in de deelnameprijs (excl. eventuele verblijfskost bij meerdaagse opleidingen) voor VTS-opleidingen en/of bijscholingen georganiseerd door Gezinssport Vlaanderen (max. 3 opleidingen/bijscholingen per aanvraag)

Gevolgde bijscholing/opleiding: .....

Naam lesgever: .....

Datum bijscholing/opleiding:     /     /

\* Gelieve een kopie van het deelname-attest of getuigschrift op te sturen naar Gezinssport Vlaanderen, Troonstraat 125 – 1050 Brussel.

De gemaakte kosten zullen terugbetaald worden op bovenstaand rekeningnummer, na ontvangst van het deelname-attest of getuigschrift.

- gratis lidmaatschap. Duid één van onderstaande mogelijkheden aan:

- 5 gratis A-leden (kind/ouder)
- 5 gratis B-leden (-18 jaar)
- 5 gratis C-leden (+18 jaar)
- 2 gratis S-leden (Op weg lidmaatschap)

\* Na afloop van het seizoen wordt het lidgeld van de gratis leden teruggestort op bovenstaand rekeningnummer.



- gratis publicatie
  - Gizi kijkwijzer 'Kijk, ik sport'
  - Gizi kijkwijzer 'Kijk, ik zwem'
  - boek 'Watergewenning. Met peuters & kleuters in het zwembad'
  - boek 'Knuffelturnen'
  - boek '55+ in actie!' met lesvoorbereidingen voor dans, gym & trainingsopbouw wandelen (10 weken)
  
- gratis huur sport- of zwembadmateriaal voor een periode van max. 3 maanden.  
Dienst clubwerking bezorgt je per kerende een lijst met beschikbaar materiaal, waarop je kan aanduiden welk sportmateriaal je voor je club wenst te gebruiken.
  
- gratis drukwerk. Duid je keuze aan en vul de gewenste aantallen aan:
  - opdrukfolders: aantal: .....
  - opdrukaffiches: aantal: .....
  
- zwembrevetten (uitsluitend voor clubs die starten met watergewenning)
  - waterukkie: .....       waterrakker: .....       waterrat: .....
  - waterdreumes: .....       waterrobbedoes: .....       waterspetter: .....
  - waterkapoentje: .....       waterbengel : .....
  - waterpeuter: .....

