

## Historiek van de Bewegingschool?

**Emile Rousseaux**, de geestelijke vader van de bewegingschool, legde zich na zijn carrière als topvolleybalspeler toe op de volleybalopleiding van kinderen. Het aanleren van een technische sport als volleybal is niet eenvoudig, het stelt onder meer hoge eisen wat betreft perceptie en motorische controle. **Uit eigen ervaring stelde Emile vast dat niet alleen de sportspecifieke opleiding een sportcarrière positief beïnvloedt.** Als kind heeft hij immers zelf enorm veel bewegingservaringen opgedaan die later enorm nuttig bleken voor zijn topsportcarrière.

Aan de hand van deze vaststelling stelde hij in 1991 aan de volleybalclub in Binche voor om te starten bij 'de basis', met kinderen vanaf 4 jaar.

Samen met een goed team dat achter het idee stond, kon de eerste '**Ecole du Mouvement**' van start gaan. Emile en zijn team hechtten veel belang aan een rijk milieu dat 'het bos in de sportzaal' bracht. Door deze rijke omgeving, **door creativiteit en veel afwisseling werden de kinderen ondergedompeld in verschillende bewegingsmogelijkheden** en werden zij aangezet om hun eigen grenzen steeds te verleggen.

Door de jaren heen heeft hij het concept verder ontwikkeld. Eigen praktijkervaringen, studiewerk, veldonderzoek waren de inspiratiebronnen om de bewegingschool te laten evolueren.

Sinds het begin van de jaren negentig introduceerde Emile Rousseaux, in alle clubs waar hij betrokken werd bij de jeugdvolleybalopleiding, de 'Bewegingschool' als basis- en complementaire opleiding.



## Wat is de Oostendse Bewegingschool?

Verspreid over 2 x 12 woensdagen wil Hermes Volley Oostende met zijn ambitieuze opleidingsproject jonge **kinderen van 5 tot 8 jaar** op een weloordachte en plezierige wijze definitief voor sport winnen. De Bewegingschool is een **wetenschappelijk onderbouwd** concept. Bijzonder hieraan is de methodiek, die vertrekt van de individuele mogelijkheden van het kind zelf. Vanuit deze specifieke benadering wordt een **globale motorische, affectieve en sociale ontwikkeling** van het kind beoogd.

### *"Het bos in de sportzaal"*

Kinderen hebben behoefte aan beweging. De **materiële omgeving** is hierbij een **essentiële prikkel** voor hen. Met de Bewegingschool brengen wij naar het voorbeeld van E. Rousseau 'het bos in de sportzaal', een tot de verbeelding sprekende jungle, waarin de kinderen gedurende tenminste een half uur een traject afleggen. Deze omloop is keer op keer een ingenieus uitgedachte aaneenrijging van gymtoestellen, ladders, touwen, recyclagemateriaal en vele andere attributen. Op deze manier trachten we telkens **zo veel mogelijk sporttakoverschrijdende bewegingsvormen** aan bod te laten komen.



*"Elk kind moet de motor zijn van zijn eigen ontwikkeling."*

Kunnen spelen en bewegen maken onderdeel uit van het dagelijkse leven en dragen bij tot de algemene ontwikkeling en groei van elk kind. Een concept als de Bewegingschool leert kinderen niet alleen zichzelf, maar ook de anderen en hun omgeving beter kennen. **Elk kind moet de mogelijkheid krijgen om zelf te ontdekken wat het kan en niet kan.**

Eerder dan dat een kind op jonge leeftijd reeds moet kiezen voor een bepaalde sport, wil de Bewegingschool een algemene vorming bieden op het gebied van balvaardigheden, bewust bewegen, evenwicht, ritmegevoel, ruimteperceptie ... Verschillende vormen van algemene bewegingsvaardigheid (kruipen, rollen, klimmen, klauteren, springen ...) en van algemene balvaardigheid (rollen, kaatsen, gooien, botsen ...) komen aan bod. **Naast de algemene motoriek worden ook cognitieve en psychosociale vaardigheden ontwikkeld:** samenspel, opdrachten uitvoeren in groep en vertrouwen worden eveneens in de hand gewerkt.

In de Bewegingschool bieden wij m.a.w. geen volleybal aan. Hiervoor verwijzen we u graag door naar onze volleybalspecifieke jeugdwerking (volleybalschool). Het gaat in de eerste plaats om bewegen en om de beleving, het plezier van sport en spel! Algemene balvaardigheid komt uiteraard wel ruim aan bod!

### **Hoe verloopt een sessie?**

Onze train(st)ers zijn samen met enkele oudere jeugdspelsters al vroeg in de weer met het opzetten van het avontuurlijk, uitdagend parcours waar de kinderen hun eigen grenzen leren kennen en verleggen. Tijdens een sessie bieden wij de kinderen de kans om op zoveel mogelijk verschillende manieren bewegingservaring op te doen. Uiteraard zien de train(st)ers erop toe dat het aspect 'veiligheid' nooit uit het oog wordt verloren. Bij het bouwen van dit 'bos in de sportzaal' wordt gebruik gemaakt van alle mogelijke materialen en toestellen. Natuurlijk is het voor de kinderen in eerste instantie belangrijk dat zij aan zo'n sessie veel plezier beleven, maar toch is de Bewegingschool een doelgerichte activiteit. Elke oefening heeft een specifiek doel.

Een sessie (±anderhalf uur) bestaat uit drie grote delen:

- vrij balspel (5 minuten)
- begeleid opwarmingsspel (kringspel, tikspel, reactiespel, teamspel, vlaggenspel ...) (20 minuten)
- begeleid circuit + vrij deel georiënteerd op de onderdelen van het circuit (30 minuten)
  - begeleid algemene balvaardigheid (30 minuten)
  - onderbreking + eindanimatie (5 minuten)

## **Voor welke leeftijd?**

De Oostendse Bewegingschool van Hermes Volley Oostende werd opgericht in september 2006 en richt zich tot kinderen vanaf 5 jaar (3de kleuterklas tot en met 3de leerjaar).

Het motorisch verschil tussen de jongste en de oudste kinderen zorgt in de bewegingschool nooit voor problemen aangezien de kinderen spelen en bewegen in verschillende niveaus naargelang hun leeftijd én/of mogelijkheden. De leeftijdsgrenzen zijn flexibel en nooit definitief. De indeling van de niveaus wordt niet strikt toegepast. We gebruiken ze enkel als richtlijn en houden rekening met het niveau van het kind. Wanneer het ritme van een groep te hoog of te laag blijkt, mag het kind zonder enig probleem veranderen van niveau. De train(st)ers zorgen er ook voor dat intensieve momenten afgewisseld worden met relatief rustige momenten, rekening houdend met de noden, eigen aan het niveau.



## **Praktische inlichtingen**

Minimum 4 pedagogisch geschoolde, gemotiveerde train(st)ers staan elke week garant voor de beste begeleiding. Enkele jeugdspelsters van Hermes Volley Oostende assisteren de train(st)ers.

**WAAK?**

Onze-Lieve-Vrouwecollege

Vindictivelaan 9, 8400 Oostende

(zijingang Euphrosine Bernaertstraat)

## ***WANNEER?***

elke woensdag van 17.00 uur tot 18.30 uur

we werken in 2 lessenreeksen

tijdens de vakantieperiodes is er geen les

## ***DATA VAN ALLE LESSEN 2010-2011?***

<p><b><u>1<sup>ste</sup> lessenreeks (12 lessen)</u></b></p> <p>September: 15, 22 en 29 Oktober: 6, 13, 20 en 27 GEEN les op 3 november (herfstvakantie) November: 10, 17 en 24 December: 1 en 8</p> <p>GEEN les op 15, 22 en 29 december</p>	<p><b><u>2de lessenreeks (12 lessen)</u></b></p> <p>Januari: 12, 19 en 26 Februari: 2, 9, 16 en 23 Maart: 2, 16, 23, 30 GEEN les op 9 maart (krokusvakantie) April: 6</p> <p>GEEN les op 13 en 20 april (paasvakantie)</p>
<p><b><u>extra slotactiviteit</u></b></p> <p>April: 27</p>	

## ***INSCHRIJVEN?***

Het inschrijvingsgeld bedraagt 50 euro per lessenreeks of 100 euro voor het volledige seizoen (inclusief verzekering en T-shirt met naam), over te schrijven op KBC 475-8208051-24 (met vermelding van naam van het kind) en na contact met onze secretaris [filip.rossel@skynet.be](mailto:filip.rossel@skynet.be) . (Inschrijving is pas definitief na overschrijving.)

Twijfel je? Ben je nog wat onzeker? Wie wil, mag altijd eens een kijkje komen nemen en een sessie vrijblijvend meemaken. Inschrijven kan eventueel ook nog in de loop van het werkingsjaar. Let wel: het aantal deelnemers is beperkt teneinde de goede werking verder te kunnen blijven garanderen.

