



RICKY VAN LINGEN, Kragten.

'JE MOET OPLETTEN
DAT JE NIET TEGEN
IEMAND AANRENT,
AFREMMEEN, ANDER
VERKEER IN DE GATEN
HOUDEN'

HOGLERAAR NEUROPSYCHOLOGIE ERIK SCHERDER IS DOOR ZIJN PLEIDOOIEN OM MEER TE BEWEGEN INMIDDELS EEN BEKENDE NEDERLANDER. EIGENLIJK WEET IEDEREEN WEL DAT BEWEGEN GOED VOOR JE IS. MAAR ERIK SCHERDER ZIET MENSEN LIEVER NIET BEWEGEN PUUR OM HET BEWEGEN.

BEWEGEN ALLEEN IS NIET GENOEG

Mensen die eenzijdig op een loopband hardlopen of fietsen op een hometrainer, behalen niet hetzelfde effect wanneer ze dezelfde inspanning leveren in een park of in een straat. "Pas dan wordt een groot beroep gedaan op je breincapaciteit: Je moet opletten dat je niet tegen iemand aanrent, afremmen, ander verkeer in de gaten houden. Bewegen alleen is niet genoeg", aldus de hoogleraar.

Dat bewegen alleen onvoldoende is, bewijzen ook de nieuwste inzichten in de (top)sport. Daphne Schippers dankt naar eigen zeggen haar successen op de sprint aan haar veelzijdige training als meerkampster. En Zlatan Ibrahimović schrijft zijn behendigheid als voetballer toe aan de zwarte band die hij als jongen behaalde in Taekwondo.

Als we mensen willen uitnodigen om veelzijdig te bewegen in de openbare ruimte dan moeten we daar een aanleiding voor geven en faciliteiten aanbieden. Dat doet bijvoorbeeld Skills Garden.

Skills Garden is gebaseerd op het Athletic Skills Model van conditie- en hersteltrainer van het Nederlands elftal René Wormhoudt en VU-hoogleraar Geert Savelbergh. Centraal in dit model staan de tien grondvormen van verantwoord veelzijdig bewegen: klimmen, balans, mikken, gooien, springen, zwaaien, rollen, hardlopen, overspelen en stoeien. Samen met Kragten ontwikkelden Wormhoudt en Savelbergh dit model tot een fysieke voorziening, geschikt voor de openbare ruimte. Een voorziening die prikkelt tot veelzijdig bewegen.

Jong geleerd is oud gedaan. Dat kinderen tegenwoordig liever met de iPad bezig zijn dan buiten spelen heeft gevolgen voor hun motorische en mentale ontwikkeling. Wie speelt ontwikkelt in de eerste 25 levensjaren een complexer en rijker hersenpan. Dat geeft ook op latere leeftijd meer bescherming tegen allerlei ziekten en kwalen zoals dementie en geheugenproblemen, aldus Erik Scherder. Een voorziening die het leuk maakt te bewegen, leeftijden verbindt en je gezonder, fitter en beter in sport maakt, misstaat dus zeker niet op een schoolplein.