



Een voorbeeld van een Skills Garden. Foto: Kragten.

Hoe kan de openbare ruimte zo worden ingericht dat inwoners worden uitgedaagd om te bewegen? Over die vraag buigen steeds meer gemeentes zich. Adviesbureau Kragten introduceert een nieuwe kijk op de vitale leefomgeving met behulp van het Athletic Skills Model (ASM). Adviseur Tommy van den Dungen ziet daarin ook een manier om verschillende doelgroepen door sport en bewegen samen te brengen.

Tommy van den Dungen van Kragten, pleitte in zijn presentatie over de vitale leefomgeving, tijdens de Dag voor de Sportaccommodaties onder andere voor een beweegnota bij gemeentes in plaats van een sportnota. "Ik vind sport niet het juiste woord in de maatschappelijke context. Bij sport denken mensen aan voetbal of tennis. Maar als je wandelt of fietst voldoe je ook aan de beweegnorm en ben je bezig met je gezondheid. Sport is een onderdeel van bewegen."

#### Doelgroepen samenbrengen

Als voorbeeld kijkt hij naar de problematiek in de kleinere kernen in Nederland. "Daar zie je bij (sport)accommodaties overcapaciteit, minder verenigingen, individualisering, de jeugd trekt weg en je hebt vergrijzing. Dan zit je met het probleem: hoe ga je de voorzieningen zo inrichten dat je die doelgroepen samen kunt brengen?"

#### Athletic Skills Model

Voor de oplossing heeft adviesbureau Kragten zich laten inspireren door het Athletic Skills Model, dat door fysiotherapeuten en bewegingswetenschappers is ontwikkeld. Met de ASM visie als kapstok kunnen de domeinen welzijn/zorg, sport, onderwijs en de openbare ruimte met elkaar worden verbonden volgens Van den Dungen. Het ASM-model is een beproefde methode voor talentontwikkeling in de topsport. Reneé Wormhoudt, één van de grondleggers van het ASM, ontwikkelde zijn visie ook bij de jeugdopleiding van Ajax. Inmiddels vindt die andere kijk op bewegen ook steeds meer zijn weg naar de breedtesport.

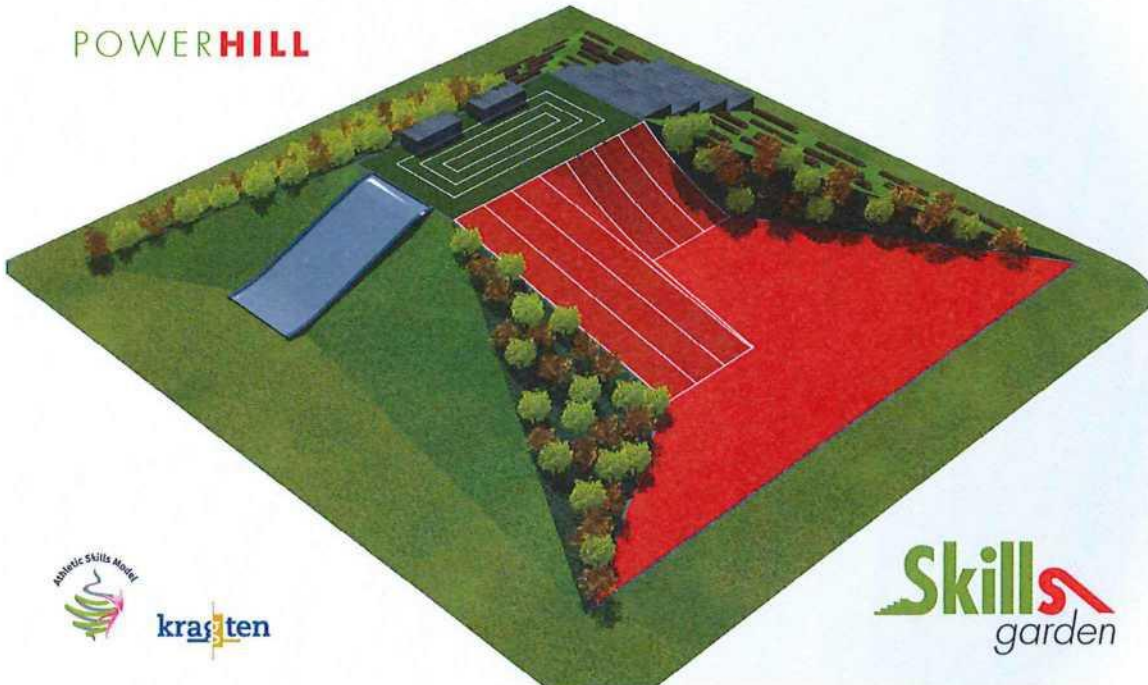
#### Motorische ontwikkeling

Binnen het ASM staat het aanpassingsvermogen en veelzijdig bewegen centraal. Een breed motorische ontwikkeling en het vermogen tot aanpassen voorkomt blessures en draagt bij aan de zelfredzaamheid van mensen, legt Van den Dungen uit. "Kragten en ASM hebben een visie ontwikkeld die bijdraagt aan een gezonder en vitaler leven, door op een andere manier over bewegen na te denken en deze vervolgens te vertalen in de inrichting van onze openbare ruimte. Uitdagingen als eenzaamheid, individualisering en lifestyleziekten worden aangepakt vanuit een wetenschappelijk onderbouwde visie op gezond bewegen."

"Het gaat bij het Athletic Skills Model om de kwaliteit van bewegen. Het gaat niet om één sport, maar om skills."  
- Tommy van den Dungen (Kragten).

## Plezier in bewegen

Een belangrijk onderdeel van het Athletic Skills Model is dat kinderen eerst plezier krijgen in bewegen voor ze zich verder ontwikkelen. Zo krijgen ze een breed motorische basis om een leven lang in beweging te blijven. Het ASM is daarmee ook goed toepasbaar in de openbare ruimte, legt Van den Dungen uit. "Het gaat bij het Athletic Skills Model om de kwaliteit van bewegen. Het gaat niet om één sport, maar om skills." Het ASM hanteert tien grondvormen waaronder klimmen, balanceren en gooien tot springen en overgooien. "Bij de inrichting van de openbare ruimte kun je die grondvormen een plek geven", legt van den Dungen uit.



## Skills Garden

Dat is wat Kragten samen met het Athletic Skills Model doet in de Skills Garden. Het idee daarachter is dat het een plek in de openbare ruimte is, waar iedereen kan sporten, bewegen en samen kan zijn. Jongeren, ouderen, minder validen, scholen, zorgcentra en verschillende verenigingen kunnen daar allemaal gebruik van maken. Dat vraagt een andere manier van denken en benadering, legt van den Dungen uit. "Het biedt voor allerlei sporten heel veel. Je moet het niet zien vanuit jouw sport, maar vanuit het bewegen. Je kunt een kunstgrasveld voor voetbal aanleggen, maar je kunt ook iets ontwikkelen waar je ook terecht kunt voor tennis, handbal, revalidatie of een gymles."

"Als verschillende doelgroepen, georganiseerd en ongeorganiseerd, op één locatie actief zijn, dan zorgt dat voor meer kruisbestuiving en sociale controle." - Tommy van den Dungen.

## Kruisbestuiving

Van den Dungen gelooft ook dat de Skills Garden voor meer sociale cohesie in een wijk kan zorgen. "Als verschillende doelgroepen, georganiseerd en ongeorganiseerd, op één locatie actief zijn, dan zorgt dat voor meer kruisbestuiving en sociale controle." Daarnaast biedt het ASM een opleiding aan voor onder andere buurtsportcoaches, docenten bewegingsonderwijs, fysiotherapeuten en personaltrainers om programmeringen op maat te maken en de Skills Garden te gebruiken volgens de ASM-visie.

## 'Zien bewegen doet bewegen'

Kragten en ASM hebben zo al op verschillende locaties Skills Gardens ontwikkeld. Zo wordt bij de nieuwbouw van het Prinses Maxima Centrum in Utrecht een binnenplein ingericht als multifunctionele beweegruimte voor zorg, revalidatie, spelen en samen zijn. In Bergen op Zoom zijn ze bezig om een parkeerterrein bij een sporthal en zwembad om te toveren tot 'beweegboulevard'. "Kinderen kunnen daar ook buiten gymles krijgen, er is programmering voor ouderen om te bewegen en de individuele beweging wordt ook gefaciliteerd. Dat trekt ook weer mensen aan. Zien bewegen doet bewegen."