

Hoe integreer je bewegen in je klas?

“Juf, morgen weer?”

door Mirjam den Heijer

*“Thad before, to apply to other games. Losing, in a curious way, is winning.”
Richard Bach*

Op de opleiding tot Speeldokter ben ik ontzettend enthousiast geworden. Enthousiast omdat een heleboel “problemen” die kinderen ervaren, geen problemen zijn, maar dat kinderen vaak gaten of hiaten hebben in hun motorische ontwikkeling. Reflexen die nog niet voldoende zijn geïntegreerd, middellijnen die nog niet gekruist kunnen worden en ogen die nog niet goed kunnen samenwerken. Hierdoor ben ik de noodzaak van bewegen in de klas gaan inzien. Tussen de lessen door even wat bewegen en bij binnenkomst allemaal de lemniscaat tekenen. Dit was het begin. Maar ik vond het nog niet genoeg.

De lemniscaat (oneindigheidsteken/liggende acht) wordt getekend en verbetert de samenwerking tussen de hersenhelften door het kruisen van de visuele middellijn. Ook verbetert het de oogspiercoördinatie (vooral voor het volgen van een beweging), leesbeweging van links naar rechts en tevens is het goed voor centreren, evenwicht en coördinatie. De kinderen vinden het ook heel leuk om er na afloop een gekke tekening van te maken. ‘Als je dit allemaal in beweging zet door het simpel tekenen van de lemniscaat dan moet er meer zijn wat ik kan doen’, dacht ik.

Zo is het idee ontstaan om, als ik ‘s middags met de klas naar buiten ga, er wat beweging in te integreren. Van de deur naar het hek, zo’n 20 meter, lopen we met een kruisbeweging. Je beweegt afwisselend een arm en het tegenovergestelde been, en doet daarna hetzelfde met je andere arm en daaraan tegenovergestelde been. De kruisloop spreekt beide hersenhelften tegelijkertijd aan. Het effect op de hersenen hiervan is dat het de visuele, auditieve,



kinesthetische, tactiele kruising van de middenlijn bevordert. Het vergemakkelijkt de oogbewegingen van links naar rechts en verbetert het gezichtsvermogen door de verbeterde coördinatie tussen beide ogen. De beweging heeft invloed op leervaardigheden zoals spellen, schrijven, luisteren, begrijpend lezen en een verbeterde links-rechtscoördinatie. Ook heeft het invloed op een grotere coördinatie en ruimtelijk bewustzijn en verbetert deze beweging horen en zien.

Daarna schuifelt de hele klas over de rand van de zandbak voetje voor voetje en ze proberen allemaal



met opgeheven hoofd te lopen. Alsof ze aan het koordansen zijn. Dit stimuleert de samenwerking van de ogen en het vestibulaire systeem. Dit heb je nodig om

je evenwicht te bewaren. Om bijvoorbeeld in de klas stil te kunnen blijven zitten op je stoel. En fysiek evenwicht bevordert het emotioneel evenwicht.

Daarna door naar de wiebelbrug waar de kinderen op iedere sport een getal uit de tafel van vijf benoemen. Je evenwicht bewaren en in een ritme over zo’n brug lopen vergroot het lichaamsbesef. Stimuleert de samenwerking tussen de hersenhelften, lateralisatie en bevordert de balans.



Dan door naar de hinkelbaan. Door te springen stimuleer je de balans en ook weer de samenwerking tussen de ogen en het evenwicht. Tevens bevordert de tweezijdige coördinatie van het lichaam. En bij springen zet je de proprioceptie in, de eigenbewegingszin, waardoor het verwerken van prikkels gemakkelijker wordt.

Daarna nog een rondje springen van stip naar stip en dan is het tijd om vrij te gaan spelen. In een korte tijd zijn er een heleboel bewegingen gemaakt die de samenwerking tussen de hersenhelften en de lateralisatie bevorderen. Leervoorwaarden zijn verbeterd. En de kinderen zeggen alleen maar: "Juf, morgen weer?" of "Ik ga een rondje!"

