

**EDUCATIEVE BACHELOR SECUNDAIR ONDERWIJS**

# Bachelorproef

---

## ICP-move implementeren in G-sportclubs

## 1 Voorwoord

Deze bachelorproef is tot stand gekomen dankzij de inzet, eerlijkheid, tips en behulpzaamheid van verschillende mensen. Graag wil ik hen hiervoor uitdrukkelijk bedanken!

Allereerst zou ik mijn interne promotor mevrouw Evelien Huysmans willen bedanken. De adviezen en feedback die ze gaf gedurende het realiseren van deze bachelorproef, hebben mij geholpen om dit eindresultaat te behalen.

De externe partner mijnheer Benjamin Gijsbers zou ik graag willen bedanken voor zijn begeleiding en sturing en voor het leveren van de materialen die ik nodig had om dit allemaal te verwezenlijken.

Vervolgens wil ik ook de externe personen die hebben deelgenomen aan dit onderzoek bedanken. In eerste instantie de sportclubs die mij een kans hebben gegeven om mijn onderzoek uit te proberen. In tweede instantie zou ik de deelnemende atleten willen bedanken voor de enthousiaste sportiviteit.

Graag vermeld ik ook mijn familie die mij gesteund en geholpen heeft. Zonder hun steun en vertrouwen gedurende mijn studiejaren had ik dit werk onmogelijk succesvol kunnen afwerken.

## 2 Inhoudsopgave

1	Voorwoord .....	2
2	Inhoudsopgave .....	3
3	Inleiding .....	5
4	Verkenkend onderzoek.....	7
4.1	Oriënteren en richten .....	7
4.1.1	Aanleiding voor het onderzoek.....	7
4.1.2	De verkennende probleemanalyse.....	8
4.1.3	Beschrijving van het praktijkprobleem .....	8
4.1.4	Het onderzoeksdoel .....	9
4.2	Deelvragen .....	9
4.2.1	Wat is G-sport? .....	9
4.2.2	Wat is ICP-move? .....	10
4.2.3	1.2.3 Wat is het Erasmus Ikons-project? .....	11
4.2.4	Sporten met ASS: wat wel/niet? .....	12
5	Praktijkonderzoek .....	13
5.1	Deelnemers .....	13
5.2	Planning.....	13
6	Praktisch gedeelte .....	15
6.1	Enquêtes vooraf praktijkperiode.....	15
6.2	Praktijkperiode .....	17
6.2.1	Tennis ASS.....	17
6.2.2	Tennis psychische kwetsbaarheid.....	19
6.2.3	Rolstoeldansen .....	20
6.2.4	Omnisport .....	21
6.2.5	ICP-move in het Buitengewoon onderwijs.....	21
6.3	Lesvoorbereidingen .....	22
6.3.1	Tennis ASS.....	22
6.3.2	Tennis psychische kwetsbaarheid.....	31
6.3.3	Rolstoeldansen .....	33

---

6.3.4	Omnisport .....	36
6.3.5	Buitengewoon onderwijs .....	39
6.4	Enquêtes na praktijkperiode.....	40
7	Conclusie.....	44
8	Literatuurlijst .....	45

### 3 Inleiding

Dankzij mijn promotor (mevrouw Huysmans) ben ik in contact gekomen met de ICP-move vzw. Via de keuzemodule G-sport van het vak Bewegingsrecreatie heb ik een les mogen observeren van de ICP-move vzw. Hierbij werd er gebruik gemaakt van de nieuwe methodiek binnen de sporttak G-karate. G-sport heeft mij getriggerd vanaf het moment dat ik mijn topsportcarrière vaarwel heb gezegd. Als lesgever/leerkracht/trainer krijg je heel veel dankbaarheid van de sporters bij het geven van gehandicaptensport. Door te sporten voelen deze mensen zich beter aanvaard in de maatschappij.

Lesgeven volgens de methodiek van de ICP-move vzw leek op het eerste gezicht helemaal anders en dat sprak mij aan. De ICP-move vzw biedt een structuur aan de hand van didactisch materiaal dat ze zelf ontworpen hebben. Ze spelen hierbij in op de noden/beperkingen van de G-sporter. Het materiaal is inzetbaar in diverse voorzieningen voor verschillende doelgroepen zoals sportverenigingen, scholen, gezinnen en revalidatiecentra. Door deze nieuwe methodiek toe te passen ligt de focus niet enkel op het sporten, maar ook op het cognitieve aspect.

Wanneer we spreken over G-sport kan je al meteen de link leggen met de Vlaamse Sportfederatie 'Parantee-Psylos'. De sportfederatie Parantee-psylos is er voor personen met een beperking of kwetsbaarheid en ondersteunt G-sportclubs en reguliere federaties en begeleidt de Vlaamse G-topsporters. Tegelijk probeert deze sportfederatie grenzen te verleggen door de uitbouw van een strategisch netwerk met professionals en vrijwilligers uit de sportsector en andere maatschappelijke actoren. Ze werken momenteel samen met 8 doelgroepen:

- Blinden en slechtzienden
- Doven en slechthorenden
- Personen met autismspectrumstoornis (ASS)
- Personen met een chronische aandoening
- Personen met een fysiek beperking (met sportrolstoel)
- Personen met een fysieke beperking (zonder sportrolstoel)
- Personen met een psychische kwetsbaarheid
- Personen met een verstandelijke beperking

Vanaf 1 januari 2022 fusioneren de twee grootste organisaties (Parantee-Psylos en G-sport Vlaanderen) voor sporters met een beperking of kwetsbaarheid in Vlaanderen. Samen zullen zij als één sterke organisatie meer Vlamingen met een beperking of kwetsbaarheid de kans geven om te sporten.

Doorheen mijn verkennend onderzoek stelde ik mij de volgende vraag: Hebben de reguliere sportclubs tijdens coronapandemie een dip gekend en geldt dit dan ook voor de G-sportclubs/federaties? Hebben zij dezelfde dip gevoeld of is dit nog harder binnengekomen?

In het onderstaande artikel <sup>1</sup> spreken ze over G-sporters tijdens de lockdown. We merken op dat G-sporters niet altijd de toegang verkrijgen tot hun reguliere sportfaciliteiten zoals sporthallen en sportvelden. De G-sporters zijn daarbij vaak afhankelijk van andere mensen bij het uitoefenen van een sport omdat ze nood hebben aan extra hulp. VRT-nieuws verwijst naar een Nederlandse studie dat onderzoek gedaan heeft naar hoeveel procent van mensen met een beperking minder zijn gaan sporten. Het resultaat is 60 procent. Dat vind ik schokkend. Wanneer mensen minder gaan sporten, heeft dit een negatieve invloed op hun mentaal welzijn en de conditie. Minder sporten betekent ook meer stress en het gemis van sociale connecties.

---

<sup>1</sup>ws, V. (2020, 4 december). *Mensen met een beperking sporten minder door lockdown: “Betrek hen bij je sportactiviteiten”*. vrtnews.be. Geraadpleegd op 11 juni 2022, van <https://www.vrt.be/vrtnews/nl/2020/12/01/mensen-met-een-beperking-sporten-minder-door-de-lockdown/>

---

## **4 Verkennend onderzoek**

### **4.1 Oriënteren en richten**

#### **4.1.1 Aanleiding voor het onderzoek**

Aangezien G-sport mij enorm fascineert, heb ik gekozen voor dit onderwerp. Ik zou ook heel graag, dankzij deze bachelorproef, nog wat meer proeven van het topic G-sport. De dankbaarheid die je krijgt van deze mensen heeft mij echt verrast en gaf me een enorm warm gevoel. Sporten is voor iedereen, ongeacht de beperkingen/moeilijkheden die de kinderen of volwassenen ondervinden.

In het verleden heb ik al eens kort mogen proeven van de G-sport. Tijdens mijn secundaire schoolcarrière heb ik, samen met mijn medestudenten, een evenement begeleid voor alle G-sportclubs van Vlaanderen. Ondanks het feit dat dit al drie jaar geleden is, kijk ik nog steeds met een glimlach terug naar deze dag. Het was een heel leuke ervaring.

Door de ervaringen die ik al had met G-sport, merkte ik op dat G-sporters ook atleten zijn die ernaar streven om een topniveau van sporten te kunnen behalen ongeacht de mogelijkheden/moeilijkheden van hun beperking.

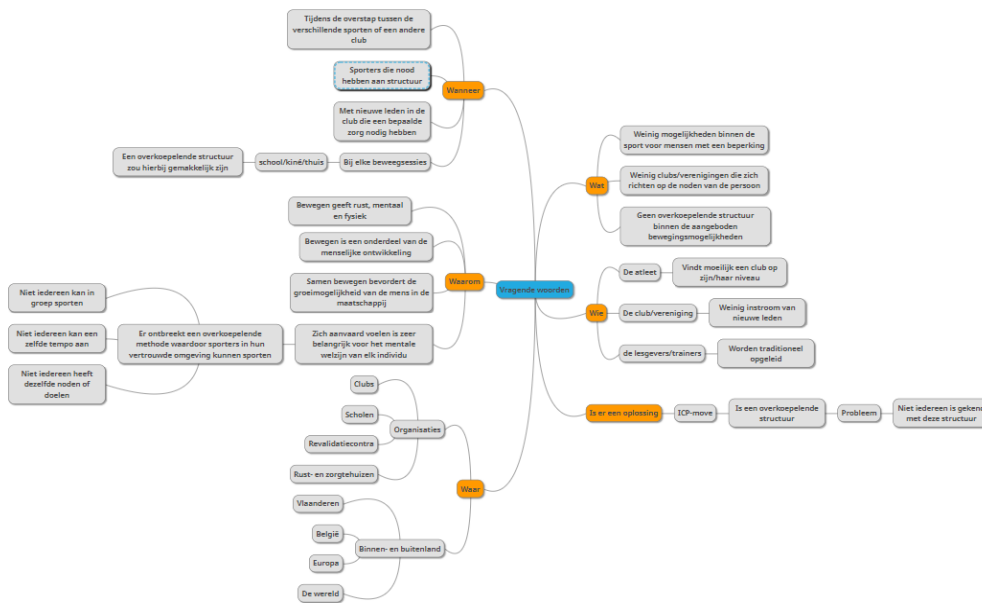
Wanneer ik tijdens een observatieles van ICP-move vzw actief mocht deelnemen, verbaasden de sporters mij dat ze de vaardigheden zo goed konden toepassen. Ik, als student LO, had moeilijkheden met de vaardigheden terwijl de atleten hier vrij snel mee weg waren. Ik wist op voorhand al dat ik een nieuweling was, maar ik had niet verwacht dat het verschil tussen de atleten en mij zo groot zou zijn.

Tijdens de coronaperiode hebben ze jammer genoeg niet dezelfde kansen gekregen als de sporters zonder beperking omdat G-atleten een risicogroep zijn voor covid-19. Ik hoop dankzij deze bachelorproef dat ik iets kan betekenen voor de G-clubs en G-sporters alsook de ICP-move vzw.

### 4.1.2 De verkennende probleemanalyse

Om de verkennende probleemanalyse uit te voeren werd er gebruik gemaakt van een associatieve techniek, namelijk mindmapping.

Hierbij werd er gewerkt aan de hand van 5 W's + H om een duidelijk overzicht te bekomen en hierdoor al inzicht te krijgen op de mogelijke deelvragen die onderzoekwaardig zouden zijn.



### 4.1.3 Beschrijving van het praktijkprobleem

Omdat er een overkoepelende structuur en methodiek ontbreekt binnen de verschillende sporttakken van G-sport, heeft mijn bachelorproef als doel de verschillende G-sportclubs warm te maken/aan te zetten om te werken met de ICP-move methodiek. De ICP-move methodiek wordt gebruikt binnen het G-karate. De bedenker van deze structuur is Eric Bortels. Hij is zelf trainer van het G-karate. Omdat er al veel positieve ervaringen zijn in het G-karate, zou het ideaal zijn om deze methodiek over te nemen binnen de verschillende G-sportclubs. Door corona zijn de G-clubs noodgedwongen moeten stoppen met sporten. De reden hiervoor is dat de G-sporters een grote risicogroep zijn en daardoor werd de wedstrijdskalender geannuleerd. Wanneer we de ICP-move methodiek op een leuke manier kunnen aanreiken, zou het een mooie kans zijn om terug leven in de brouwerij te brengen. We kunnen ervoor zorgen dat G-sporten terug op een aantrekkelijke manier worden aangeboden.

Parantee-Psylos heeft al een aanzet gegeven richting de G-sportclubs tijdens de coronapandemie. Ze hebben een Memoride-pakket <sup>2</sup> ontworpen waarbij ze van thuis uit op een hometrainer kunnen sporten door verschillende gebieden. Jammer genoeg is het pakket tot maximaal 4 weken beschikbaar. Dus wat moet de sporter doen na 4 weken?

<sup>2</sup> Memoride. (2021, augustus). Parantee-Psylos. Geraadpleegd op 5 april 2022, van <https://www.parantee-psylos.be/memoride>



ICP-move vzw biedt didactisch materiaal aan dat je kan aankopen aan een voordelige prijs als G-sporter. Tijdens corona werden er livesessies G-karate georganiseerd. Hierbij kon de sporter van thuis uit de les meevolgen waarbij Eric Bortels de lesgever was. Dit was een positieve bevinding tijdens de coronapandemie. De sporter kon in een veilige omgeving sporten waar hij zich goed voelde omdat dit zijn thuisomgeving was. Dit bevorderde de interactie maar ook de motivatie van de sporter. Wanneer een sporter over het didactische materiaal beschikte, kon hij de aangeleerde technieken dagelijks of meerdere momenten door de dag herhalen. Dit bevordert de progressie binnen de sporttak ook weer.

Door mijn observatiestudie binnen de verschillende sporttakken - G-tennis, rolstoeldansen, omnisport - stelde ik vast dat elke club/sporttak zijn eigen structuur heeft ontwikkeld. Dit maakt het niet gemakkelijk voor een sporter die een andere sporttak wil beoefenen of noodgedwongen moet verhuizen naar een andere gemeente met dezelfde sporttak. Zou het daarom niet mooi zijn als elke G-sportclub met dezelfde methodiek kan werken?

Wanneer de ICP-move vzw en ik ervoor kunnen zorgen dat de methodiek van lesgeven kenbaar gemaakt wordt binnen de verschillende G-sportclubs/federaties en ervoor kunnen zorgen dat deze aanslaat, kan het een overkoepelende structuur worden binnen de gehandicaptensport. Hierbij zorgen we ervoor dat de verschillende leefwerelden zoals school, thuis en sportclubs beter op elkaar afgestemd worden, wat dan ook weer gunstig is voor de sporter zelf.

De methodiek wordt op een laagdrempelig niveau gebracht wat dan ook de nieuwe instroom van leden/clubs zou moeten bevorderen.

Omdat de ICP-move vzw veel bezig is met het toepassen van de methodiek binnen G-karate, zochten ze een student LO die over genoeg kennis en ervaringen beschikt binnen verschillende sporttakken. Door middel van een samenwerking met de experts van ICP-move en een student LO (ikzelf) proberen we de nieuwe methodiek van ICP-move kenbaar te maken en toe te passen binnen verschillende sporttakken.

#### 4.1.4 Het onderzoeksdoel

Om mijn hoofdonderzoeksvraag; “**Hoe kunnen we de ICP-methodiek integreren in andere G-sporten?**” te kunnen beantwoorden, heb ik gebruik gemaakt van een aantal deelvragen:

## 4.2 Deelvragen

### 4.2.1 Wat is G-sport?

G-sport<sup>3</sup> is een verzamelnaam voor Gehandicaptensport. Deze sport wordt uitgeoefend door personen met een auditieve, fysieke, verstandelijke of een visuele beperking. Deze beperkingen gaan vaak gepaard met psychische kwetsbaarheid of met een chronische aandoening. Bijkomend is de G-sport doelgroep overschrijdend. Dit is de verzamelnaam voor elke sportbeoefening of een aangepaste beweegvorm van personen met een beperking.

---

<sup>3</sup> *Wat is G-sport?* (z.d.). G-sport Vlaanderen. Geraadpleegd op 11 juni 2022, van <https://www.parantee-psylos.be/wat-is-g-sport>

---

### 4.2.2 Wat is ICP-move?

ICP-move<sup>4</sup> is een vzw die zich voornamelijk richt op allerlei soorten handicaps. Het hoofddoel is ervoor te zorgen dat iedereen een kans moet krijgen om te sporten! De ICP-move vzw ontwikkelde verschillend didactisch materiaal en de methodiek erom. De lancering van het didactisch materiaal met de methodiek werd gebaseerd op voorgaande projecten zoals I-karate. De methodiek die ze hanteren is een unieke bewegingsmethodiek, gebaseerd op de fundamenteën van I-karate. Door de methodiek toe te passen wordt bewegen gecombineerd met de mentale en cognitieve aspecten. De I van ICP-move staat voor Inclusie. Door de ICP-move methodiek toe te passen zetten we in op inclusie, dit wil zeggen dat iedereen kan meedoen ongeacht de speciale noden/behoefte die men heeft. Het geheel van de methodiek wordt begeleid door de gekleurde afbeeldingen, in het Engels 'Colour Picture', vandaar dat ze de afkorting CP hiervoor gebruiken. Daarnaast kent de methodiek zijn oorsprong tijdens de coronapandemie. Tijdens deze periode zijn de sociale connecties tussen de mensen beperkter geworden. Door de unieke bewegingsmethodiek toe te passen kunnen ze gebruikers over de hele wereld bereiken, ook de mensen die voorlopig thuisblijven. Wanneer coaches en trainers deze unieke bewegingsmethodiek combineren met het didactisch materiaal dat ze ontworpen hebben en deze vervolgens handhaven, kunnen ze lessnelheden afstemmen op de sporters. Hierdoor zetten ze in op het individueel aanleren afhankelijk van de sporters. De methodiek wordt ook in een lessenreeks gebracht.

## Didactisch materiaal van ICP-move vzw



<sup>4</sup> About us. (2020). ICP-Move. Geraadpleegd op 5 april 2022, van <http://www.icp-move.com/overons.html>

### 4.2.3 1.2.3 Wat is het Erasmus Ikons-project?

Het project is ontstaan met de doelstelling om de zittende levensstijl te verminderen en het zelfvertrouwen voor mensen met het downsyndroom te vergroten. Hierbij werd er een handleiding<sup>5</sup> opgesteld voor de betrokken coaches. De oefenstof werd toegepast op het materiaal van de ICP-move vzw.

Voordat het project werd opgestart, werden er enkele voorwaarden gesteld. De eerste voorwaarde en ook de belangrijkste voorwaarde was dat de oefenstof enkel aangeboden werd in de handleiding voor mensen met een intellectuele beperking zoals het downsyndroom. Hierdoor kon deze niet toegepast worden voor personen met andere soorten handicaps. Vervolgens werd het project gelanceerd in 5 landen namelijk België, Hongarije, Italië, Oostenrijk en Roemenië. Elk land mocht 2 coaches uitzoeken om dit project mee te begeleiden/onderwijzen. Daarnaast moest het deelnemende land beschikken over een testgroep van minstens 12 personen met een intellectuele handicap zoals downsyndroom. De leeftijdscategorie van de testpersonen moest tussen de 15 en 40 jaar zijn. Als laatste voorwaarde kregen de betrokken coaches een uitgebreide handleiding die verspreid is over 40 trainingssessies. Om dit goed te laten verlopen werd een voorwaarde gesteld om trainingssessies twee keer per week te organiseren.

Door omstandigheden kon het project niet gerealiseerd worden binnen het vooropgestelde doel van 10 maanden. Het project is een totaaltraject van 3 jaar geworden.

Wanneer het project ten einde liep, is er een terugkoppeling/reflectie gemaakt in een studieresultaat<sup>6</sup>. Elk land heeft een aantal getuigenissen verzameld doorheen de periode van dit project. Deze getuigenissen werden gebaseerd op reacties van de ouders of deelnemers die betrokken waren binnen dit project. Deze getuigenissen werden gebundeld per land. Wanneer we deze getuigenissen overlopen, komen we tot een conclusie dat elk land alleen maar positieve reacties ondervonden had doorheen de periode van dit project. Hierdoor werd dit project bestempeld als geslaagd.

---

<sup>5</sup> *HANDLEIDING VOOR AANGEPASTE TRAINING*. (2019). [https://www.ikons-project.eu/wp-content/uploads/2021/03/IKONS\\_IO2-3\\_NL.pdf](https://www.ikons-project.eu/wp-content/uploads/2021/03/IKONS_IO2-3_NL.pdf)

<sup>6</sup> *LONGITUDINALE STUDIE*. (2021). [https://www.ikons-project.eu/wp-content/uploads/2022/02/IKONS\\_IO5\\_NL.pdf](https://www.ikons-project.eu/wp-content/uploads/2022/02/IKONS_IO5_NL.pdf)

#### 4.2.4 Sporten met ASS: wat wel/niet?

Om deze deelvraag te beantwoorden volgde ik een webinar <sup>7</sup>georganiseerd door de Vlaamse Trainer School genaamd "Sporten met autisme, het kan!" Deze werd onderwezen door een mama van een zoon met autisme. Ze sprak voornamelijk vanuit haar eigen ervaringen en bevindingen met het topic Sporten met ASS.

Bij de start van de webinar werd de beperking ASS besproken met de vraag 'Wat is autisme?' Om deze vraag te beantwoorden maakte ze de verwijzing naar de ijsbergtheorie. Het topje van de berg dat zich boven water bevindt, is zichtbaar voor de maatschappij. Enkele voorbeelden hiervan zijn: personen met ASS zijn harde werkers, getalenteerd, hebben oog voor detail, zijn perfectionistisch. Het resterende gedeelte van de ijsberg bevindt zich onder het water. Dit gedeelte is niet zichtbaar voor de maatschappij maar is wel aanwezig bij personen met ASS. Enkel voorbeelden hiervan zijn: personen met ASS hebben moeite met lawaai/chaos, hebben angst die zich vertaalt naar faalangst, hebben moeite met veranderingen. De aangehaalde voorbeelden zijn gebaseerd op het algemeen beeld van personen met ASS. Dit wil niet zeggen dat de persoon elk aangehaald voorbeeld ook effectief heeft.

Wanneer we van autisme spreken, hebben we het over een aangeboren ontwikkelingsstoornis. De informatieverwerking en sociale interacties zijn verstoord. Personen met ASS verwerken prikkels anders dan u en ik. Daarnaast zijn ze vaak niet in staat om goed te communiceren. Dit gaat gepaard met angst/faalangst.

Tijdens de webinar verwijzen ze naar de werking tussen trainer en sporters met autisme. Welke aanpassingen kan je uitvoeren als trainer om op een gebruiksvriendelijke manier in te spelen op de noden van de sporter met ASS?

Als trainer kan je inzetten op het zelf autistisch denken. Hierbij is het gemakkelijk dat je de sporter goed kent. Hiervoor kan je een intakegesprek inlassen met de ouders of de sporter zelf. Er bestaat een boek namelijk, 'Het Vollehoofdenlijst' en daarin staan verschillende intakeformulieren die je kan gebruiken en toepassen bij een intakegesprek. Daarnaast moet je rekening houden met de aandachtspunten van de sporter en erop inspelen.

Basisrust is het belangrijkste aandachtspunt bij personen met ASS. Basisrust is essentieel om tot leren te komen! Wanneer de sporter met iets zit (hoofdpijn, moe...) zal hij na 5 minuten afdwalen en zich afzonderen.

De trainer moet inzetten op een goede communicatie tussen hemzelf en de sporter. Wanneer is er een goede communicatie? Door duidelijk te spreken, de uitleg concreet te houden en de nadruk te leggen op het feit dat alles kan en mag gezegd worden. Hierdoor creëer je als trainer een vertrouwensband. Als trainer probeer je zoveel mogelijk in te zetten op positieve bekrachtiging tijdens de les.

De webinar werd beëindigd met het overlopen van do's en don'ts tijdens het lesgeven. Ze hebben verschillende sporten aangehaald en gaven tips over hoe je beter kan inzetten op de noden van sporters met ASS.

---

<sup>7</sup> M. (2022, 9 juni). *VTS Webinar Sporten met Autisme* [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=7IYo4kAWUmo&feature=youtu.be>

## 5 Praktijkonderzoek

### 5.1 Deelnemers

Dankzij de hulp van de sportdienst Hasselt heb ik e-mailgegevens kunnen verkrijgen van elke sportclub met een G-afdeling gelegen te Hasselt. Deze heb ik vervolgens gecontacteerd met de vraag of ze wilden meegaan in het nieuwe project. Jammer genoeg is hier vrij weinig reactie opgekomen. De sportclubs tennis, rolstoeldansen en omnisport hadden wel interesse.

Bij deze drie clubs kwam ik in aanraking met verschillende doelgroepen. Bij het tennis heb ik de kans gekregen om aan de slag te gaan met personen met ASS en psychische kwetsbaarheid. Bij rolstoeldansen kwam ik in contact met mensen met een fysieke beperking, al dan niet in een rolstoel.

Bij omnisport werken ze met verschillende doelgroepen tijdens de les. Hier spreken we over personen met een fysieke beperking met en zonder rolstoel maar ook een verstandelijke beperking.

Voor het verdere verloop van de samenwerking met de 3 sportclubs verwijs ik naar tussentitel 6 praktisch gedeelte waarbij alles stap voor stap wordt aangehaald.

Verder was mijn externe partner, Benjamin Gijsbers, nauw betrokken bij het onderzoek. Meneer Gijsbers is medewerker van de ICP-move vzw en werkt sinds 2003 als leerkracht LO in het Buitengewoon Onderwijs. Omdat hij al enige tijd met de ICP-move structuur werkt, zal hij mij hierin sturen en opvolgen.

### 5.2 Planning

Planning		10/01-	17/01-	24/01-	31/01-	7/02-	14/02-	21/02-	28/02-	7/03-	14/03-	21/03-	28/03-	4/04-	11/04-	18/04-	25/04-	2/05-	9/05-	16/05-	23/05-	30/05-	6/06-	13/06-	20/06-
Data's:		16/01	23/01	30/01	6/02	13/02	20/02	27/02	6/03	13/03	20/03	27/03	3/04	10/04	17/04	24/04	1/05	8/05	15/05	22/05	29/05	5/06	12/06	19/06	24/06
Week:		jan			feb					mrt				apr				mei				jun			
Week:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
<b>To do Bachelorproef</b>																									
Vragenlijsten 1 maken																									
Vragenlijsten 1 versturen																									
Observatie in G- sportclubs																									
Voorbereiding van lessenreeksen																									
Lessenreeksen afwerken																									
Praktijk- lessenreeks begeleiden																									
Vragenlijst 2 maken																									
Vragenlijst 2 versturen																									
Analyseren/vergelijken van vragenlijsten																									
Samenvatten van bachelorproef																									

Deze planning zal ik hanteren tijdens mijn bachelorproefonderzoek. Er zijn verschillende observatiemomenten voorzien. Deze momenten zijn er om mij kenbaar te maken bij de doelgroep en waar te nemen welke beperkingen/moeilijkheden er zijn binnen de sporttak. Bijkomend kunnen we al eens nadenken wat de mogelijkheden zijn om de ICP-move methodiek te integreren binnen deze sporttak. Het niveau van de sporter speelde zeker een belangrijke rol binnen mijn observatie.

Tijdens de stageperiode zijn we aan de slag gegaan met 3 sportclubs die op verschillende tijdstippen trinden. Daarom ontwikkelden we een weekschema, dat je hieronder kan raadplegen.

Datums	12/mrt	19/mrt	26/mrt	2/apr	9/apr	16/apr	23/apr	30/apr	7/mei
<b>spporten</b>									
tennis 8j -> 11u - 12u									
tennis andrea -> 15u - 16u									
rolstoeldansen -> 14u30-15u30									
omnisport -> 9u30 - 11u									

Tijdens mijn stageperiode zal ik het verschillend didactische materiaal aanreiken dat ik verkregen heb van ICP-move vzw. De keuze van de oefeningen/methodes gebeurde in samenspraak met de trainers tijdens de observatie of tijdens teams-meetings. De gemaakte lesvoorbereidingen kan u raadplegen onder de tussentitel **5.2.6 Lesvoorbereidingen**.

## 6 Praktisch gedeelte

### 6.1 Enquêtes vooraf praktijkperiode

In samenspraak met mijn externe partner, Benjamin Gijsbers, hebben we besloten om een enquête af te nemen voor onze samenwerking met de drie sportclubs. Deze werden gericht naar de ouders/sporter en trainers/coaches. De informatie die we hieruit verkregen, was nodig om aan de slag te gaan in onze praktijkgerichte stage.

Hieronder vindt u de korte enquêtes die we hebben opgesteld. Ze zijn gericht naar de ouders/sporters zelf en bevatten verkenningvragen zoals:

- **Welke sportdisciplines beoefent u of uw zoon/dochter? En hoelang al?**
  - De antwoorden waren vrij uiteenlopend. Sommige sporters deden al veel sporten binnen verschillende sporttaken, andere waren enkel actief binnen de sporttak.
- **Heeft u of uw zoon/dochter bepaalde beperkingen/moeilijkheden waar men rekening dient mee te houden tijdens het sporten/bewegen?**
  - Sporters met ASS hebben individuele instructie nodig waarbij ze eventueel 1 op 1 benaderd worden. Als trainer moet je rekening houden met de enkelvoudige opdrachten en deze kort en duidelijk overbrengen.
  - Sporters met CP (Cerebrale parese) waarbij de linkse kant van het lichaam moeilijker kan bewegen, spieraandoeningen waarvoor ze een rolstoel nodig heeft
  - Sporter met Hemiplegie waarvan rechts beperkt is.
- **Traint u of uw zoon/dochter specifiek met bepaalde doelen? Zoals sociaal, contact, energie kwijt kunnen, gezondheid, verbeteren van coördinatie/evenwicht, uitdaging...**
  - De antwoorden waren niet ver uiteenlopend van elkaar. De top 5 van de meest voorkomende antwoorden zijn:
    1. Plezier
    2. Energie kwijt kunnen
    3. Gezondheid
    4. Vrijetijdsinvulling
    5. Minder gedragsproblemen thuis
- **Zijn er bepaalde verwachtingen die u heeft over de trainingen?**
  - Hier verkregen we altijd hetzelfde antwoord op de vraag namelijk 'plezierbeleving'
- **Bent u of uw zoon/dochter al in contact gekomen met de werking van ICP-move? Ja of Nee verduidelijking:**
  - De antwoorden die we hierop verkregen waren mogelijks ook wel te verwachten. Niemand van de sporters/ouders was al in contact gekomen met de organisatie. De verklaring hiervoor is dat de organisatie zich nog maar enkel gericht heeft naar de G-karate.

Bovenstaande antwoorden bundelden we samen waarbij we naast de observatie nog extra informatie verkregen waarmee we rekening dienen te houden tijdens de praktijkperiode. Deze antwoorden worden verder besproken binnen het Topic per sporttak.

---

De korte enquêtes die we hebben opgesteld en gericht naar de trainers/coaches van de sportclubs, bevatten inhoudsvragen over de structuur van lesgeven die ze nu toepassen/hanteren. De vragen die we stelden zijn:

- **Werkt u rond specifieke doelen? Zoals; kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie, evenwicht, samenwerking, winst/verlies, positiviteit.**
    - Bij de sporttak tennis ligt de focus op balans, oriëntatie, reactiesnelheid of dissociatie, actief bezig zijn, plezier ...en positiviteit speelt hierbij een belangrijke rol.
    - Bij de sporttak rolstoeldansen ligt de focus op rolstoeltechnieken en danstechnieken waarbij evenwicht, samenwerking, coördinatie en snelheid van toepassing zijn.
    - Bij de sporttak omnisport ligt de focus op plezierbeleving en inclusie van deze doelgroep. Deze sportersgroep is eigenlijk een groep vrienden die al +-20j bestaat en om de 2 weken samenkomt om even te genieten van de sporten.
  
  - **Hanteert u als trainer een bepaalde groepsindeling?**
    - *Man en vrouw: samen/apart*
    - *Rolstoel en looper: samen/apart*
    - *Mentaal en fysiek: samen/apart*
    - *Andere:*
      - De antwoorden hingen van de clubs af.
      - Bij tennis was het voornamelijk individuele 1 op 1 training.
      - Bij rolstoeldansen werden ze allemaal samen als 1 groep bekeken.
      - Bij omnisport werden alle soorten beperkingen samengenomen en werd er rekening gehouden met elke beperking/moeilijkheden ze ondervonden.
  
  - **Zijn er bepaalde moeilijkheden/beperkingen binnen de sportersgroep waar zeker rekening mee gehouden moet worden?**
    - Deze antwoorden kwamen overeen met de antwoorden die we van de ouders of sporters zelf hebben verkregen.
  
  - **Bent u of uw zoon/dochter al in contact gekomen met de werking van ICP-move? Ja of Nee verduidelijking:**
    - Bij tennis had 1 van de trainsters al kennis van de werking van de structuur, maar ze paste deze nog niet toe binnen haar sporttak.
    - Bij de andere clubs (omnisport en rolstoeldansen) is er een presentatie gegeven op een bestuursvergadering waarbij de methodiek kort werd voorgesteld.
  
  - **Rond welke doelen verwacht u dat ICP-move kan werken?**
    - Bij tennis verwachten ze dat de ICP-move ervoor kan zorgen dat visualisatie van handcoördinatie duidelijker wordt. Ze verwachten dat het toelichten van oefeningen beter wordt. Als laatste willen ze inzetten op een inbreng van een mogelijke standaard opwarming
    - Bij de sporttak rolstoeldansen verwachten ze dat ze bij de Mini Stars een eenvoudige manier van lesgeven kunnen ontwikkelen die voor alle dansers werkt. De doelgroep bestaat uit dansers zonder beperking en dansers met beperkingen.
-



## 6.2 Praktijkperiode

### 6.2.1 Tennis ASS

Tijdens mijn praktijkstage kreeg ik de kans om een jongen van acht jaar met autismespectrumstoornis (ASS) te begeleiden binnen de nieuwe methode van lesgeven namelijk ICP-move. Ik merkte tijdens mijn observatie op dat er nood aan structuur en duidelijkheid moet zijn en dat er geen overprikkeling mag zijn. Deze noden worden bevestigd door het volgen van een webinar van Sport Vlaanderen<sup>8</sup>.

ICP-move heeft didactisch materiaal ontworpen dat kan bijdragen om deze jongeman structuur te bieden in zijn tennislessen.

De trainster geeft aan dat de atleet moeite heeft met links en rechts. Deze moeilijkheid vertaalt zich voornamelijk tijdens de handgreep van forehand en backhand.

Bijkomend staan ze open voor een nieuwe opwarmingsvorm want voor onze samenwerking liep de atleet 4 rondjes rond het veld.

ICP-move heeft didactisch materiaal (polsbandjes) ontwikkeld om rechts en links te verduidelijken. Aan de rechterpols wordt het rode polsbandje gedragen. Aan de linker pols wordt het blauwe polsbandje gedragen. Hierdoor vergemakkelijken we de structuur eenvoudig door de kleuren te linken aan rechts of links. Om de handgreep op het tennisracket duidelijk te maken had ik het idee om kleurentape aan te brengen op de handgreep van het racket. De atleet past de structuur meteen toe en er is duidelijkheid waar de atleet zijn handen moet plaatsen.



Om structuur en duidelijkheid te bieden aan de atleet voorzien we de didactische lichaamscoördinatie mat met voetjes en kleuren.



<sup>8</sup> M. (2022, 9 juni). *VTS Webinar Sporten met Autisme* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=7IYo4kAWUmo&feature=youtu.be>

Er zijn ook positiekaarten van de verschillende kleuren/voetjes op de lichaamscoördinatie mat.

De positiekaarten plaatsen we op het halve tennisterrein waarbij de lesgeefster een kleur/figuur/nummer opnoemt, waarna de atleet zich al lopend verplaatst naar de kaart. Wanneer dit goed gaat, kunnen we het cognitieve aspect al aanspreken om twee kleuren/figuren/nummers op te noemen. Dit moet de atleet onthouden als hij aan het lopen is.



Bijkomend gebruiken we de lichaamscoördinatie mat om structuur te bieden bij het werpen en vangen van de tennisbal.



Wanneer de bal op een bepaalde figuur valt, zal hij deze richting uitgaan en kan ik hem hier opvangen. Differentiatie is ook weer zeker mogelijk door de bal op verschillende figuren te laten botsen.

Omdat personen met autismespectrumstoornis (ASS) overgevoelig zijn aan overprikkeling, bieden we het didactisch materiaal van ICP-move op een rustige manier aan. Dit wil zeggen dat we tijdens de 1<sup>ste</sup> les enkel de opwarming hebben toegepast. Tijdens de 2<sup>de</sup> les behouden we dezelfde opwarming maar kunnen we de polsbandjes al toepassen enzovoort.

## 6.2.2 Tennis psychische kwetsbaarheid

Tijdens mijn observatie en door de antwoorden van enquêtes merkten we op dat we bij deze persoon een andere aanpak moesten hanteren. De sportster had al zodanige ervaring waarbij ze al tot spelcreatie kwamen tijdens de trainingen. De doelen die de trainster had benoemd in haar vragenlijst, waren als volgt:

- Visualiseren en vergemakkelijken van de handcoördinatie.
- Visualiseren en vergemakkelijken van toelichting oefeningen.
- Visualiseren en vergemakkelijken van richting aanduiding.
- Visualiseren en inbreng van mogelijke standaardopwarming.

Omdat ICP-move vzw met de gekleurde polsbandjes werkt, kunnen we hierbij de handcoördinatie visualiseren en vergemakkelijken. Het rode bandje wordt aan de rechterpols gedragen en heeft hierbij de betekenis van de forehand. Het blauwe bandje wordt aan de linker pols gedragen en heeft hierbij de betekenis van de backhand. Door deze kleur aan de handgreep te linken, visualiseren en vergemakkelijken we de handcoördinatie van de atleet. De atleet past structuur meteen toe en er is duidelijkheid waar de atleet zijn handen moet plaatsen.



Om de richtingen aan te duiden en toelichting van de oefeningen te visualiseren en vergemakkelijken leggen we de focus op het vooraf klaarzetten van het materiaal. Door de richtingskaarten te gebruiken kunnen we ervoor zorgen dat de visualisatie van de richtingen ook duidelijk wordt. De blauwe richtingskaart wordt links op het net opgehangen en de rode richtingskaart wordt rechts op het net opgehangen. De polsbandjes maken hierbij duidelijk of ze rechts of links moeten spelen.



De standaardopwarming die de club gebruikte, was als volgt: 4 rondjes lopen rond het tennisplein. Als toekomstig leerkracht LO is dit een pijnlijk gegeven. Als alternatief gebruiken we de positiekaarten van ICP-move. We plaatsen deze op het tennisveld en als trainer bepaal je waar de sporter naartoe zal moeten lopen door een kleur/figuur/nummer van de kaart op te noemen.



### 6.2.3 Rolstoeldansen

Deze sportclub heeft een zestal dansers waarbij er zowel dansers zijn zonder beperking en dansers met een beperking zoals een fysieke handicap of autisme (ASS). In samenspraak met de trainer passen we de praktijkstage toe op de doelgroep van Mini Stars. De doelgroep van de Mini Stars is de doelgroep van de jeugdige dansers tot en met 14 jaar. De doelgroep 'The Rolling Stars' (volwassenen) is op een zodanig hoog niveau bezig waardoor ICP-move geen mogelijkheden kan bieden omdat de structuur op een laagdrempelige manier wordt aangeboden.

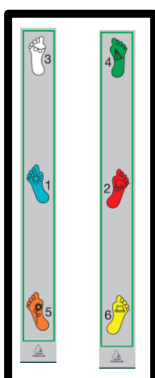
Op vraag van de trainer focussen we op het brengen van eenvoudige structuur door de richtingskaarten (voor, achter, links, rechts) tegen de muur op te hangen. Deze keuze is tot stand gekomen doordat er veel verplaatst wordt tijdens de dans.



Bijkomend vergemakkelijken we de links/rechts handelingen door deze te linken aan de polsbandjes.



ICP-move heeft didactisch materiaal namelijk een lichaamscoördinatie mat opgesteld voor rolstoelgebruikers. Deze kwam niet in aanmerking voor deze doelgroep omdat er zodanig veel verplaatsingen gebeuren binnen de dans en daarbij zou de mat alleen maar een storende factor zijn voor de sporters.



## 6.2.4 Omnisport

Deze sportclub had een 8-tal leden en 2 trainers. Het mooie aan deze club was dat de personen met verschillende soorten beperkingen samen sporten, zelfs de trainers hadden een beperking. De club is 25 jaar geleden opgestart door een groepje kinderen. Tot op de dag van vandaag zijn alle leden nog samen. De club is op recreatief niveau bezig. Hierdoor heeft plezierbeleving de bovenhand. Wanneer er 1 of 2 leden niet beschikbaar waren op het trainingsmoment, werd de training geannuleerd voor iedereen. Dit maakte het moeilijk om momenten te prikken in de agenda.

Tijdens de observatieles merkte ik al snel dat we met de ICP-move structuur moesten inzetten op differentiatie en inclusie. De sporters speelden met elkaar in plaats van tegen elkaar. Dit uitte zich wanneer een vaardige sporter zich in duo opstelde tegen een minder vaardige sporter. Wanneer we dit kunnen vertalen binnen de ICP-move structuur, kunnen de polsbandjes zorgen voor differentiatie. De club werkte al rond inclusie. Elke atleet met eender welke beperking deed mee. Er waren lopers, rolstoelers... heel mooi om te zien! In samenspraak met de trainers besloten we dat ik één les op mij nam waarbij ik het verschillende materiaal van de ICP-move vzw aanhaalde en de sporters wegwijs maakte in het gebruik ervan. Als kers op de taart mocht ik een nieuw spel bedenken. Voor het nieuwe spel wilde ik de focus leggen op inclusie. Door iedereen dezelfde beperking te geven was dit zeker mogelijk.

Zittende hockey was de naam van het spel. De rolstoelers zaten in de rolstoel en de lopers kregen een stoel. Er werd gespeeld in teamvorm tegen elkaar. Omdat iedereen de beperking van "zitten" kreeg was dit een leuk spel en de groepsdynamiek/vreugde speelde hierbij een rol.

Omdat er enige tijd tussen de twee lessen gepland was, hadden we afgesproken om het touw door te geven aan de trainers. Ik wilde zien hoe ze de ICP-move zelf konden toepassen binnen hun sport. Ze kregen van mij een handleiding over de structuur. Wanneer er vragen waren, konden ze die stellen aan mij.

Een paar dagen voor de les kreeg ik de lesvoorbereiding doorgestuurd en moest ik het voorziene materiaal meebrengen naar de training. Ze pasten de ICP-move methodiek mooi toe op de hele les.

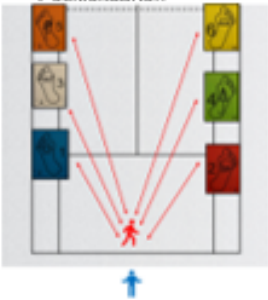

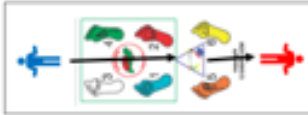
## 6.2.5 ICP-move in het Buitengewoon onderwijs

Tijdens mijn stageperiode als leerkracht Lichamelijke Opvoeding heb ik de kans gekregen om stage te lopen in het buitengewoon onderwijs binnen de OV4 (opleidingsvorm 4). Binnen deze opleidingsvorm wordt het programma van het 'gewone' secundair onderwijs gegeven, maar dan met de doelstellingen en ondersteuning aangepast aan de problematiek van de jongeren. Het merendeel van de leerlingen had hier te kampen met het Autisme Spectrum Stoornis. In samenspraak met mijn mentor heb ik de kans gekregen om rond het onderwerp conditiecircuit, lessen uit te werken met het didactisch materiaal van de ICP-move vzw. We merkten op dat de lichaamscoördinatie mat bruikbaar is omdat die een duidelijke structuur geeft aan de sporter. Bijvoorbeeld bij de oefening van de push-up plaatsen we de handen op de witte en groene voet. De voeten plaatsen we op de oranje en gele voet. Wanneer ze deze plaatsen aannemen op de lichaamscoördinatie mat, staat men in de juiste push-up houding. Het thema conditiecircuit werd meermaals aangehaald tijdens mijn stageperiode. Wanneer de sporter binnenkwam, zag hij de lichaamscoördinatie matten liggen en wist hij meteen wat er gegeven werd tijdens de les. Dit bracht een innerlijke rust voor de sporter.

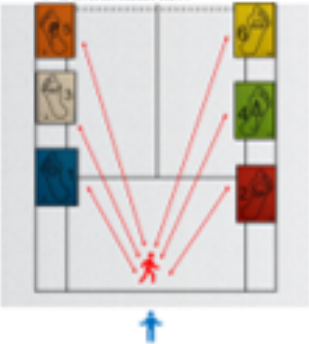

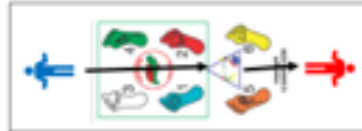
## 6.3 Lesvoorbereidingen


### 6.3.1 Tennis ASS

# Les 12 maart

Tijd	Leerstof/ Bewegingsbeschrijving	Didactisch handelen	Organisatie (Tekening)
<i>Opwarming (activerings- en mouwveringsfase)</i>			
10'	<p><b>Oefening 1: Inbreng standaard opwarming</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De positiekaarten van de mat staan verdeeld op een half terrein van het tennisveld.</li> <li>De trainer zegt de kleurkaart. Vervolgens loopt de speler naar deze kaart.</li> <li>Wanneer hij de kaart juist heeft aangeduid keert hij terug.</li> <li>Dit herhalen we meermaals.</li> </ul>	<p><b>Differentiaties oef 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Er zijn 6 kaarten waarvan elke kaart een andere kleur heeft. Deze staan verspreid op de helft van het tennisveld. Als trainer zeg je telkens andere kleuren</li> </ul> <p><b>Variatie oef 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tennisbal gooien richting een kleurkaart</li> </ul>	<p><b>Materiaal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Positiekaarten</li> </ul> 
5'	<p><b>Oefening 2: Springen op lichaamscoördinatie mat.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De trainer zegt één figuur/kleur.</li> <li>De sporter staat achter de mat en zal een sprong uitvoeren naar de figuur.</li> </ul>	<p><b>Differentiatie oef 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 figuren/kleuren aanhalen. Hierdoor spreidstand aannemen</li> </ul> <p><b>Variatie oef 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wedstrijdje tussen sporter &amp; trainer</li> </ul>	<p><b>Materiaal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lichaamscoördinatie mat</li> </ul> 
5'	<p><b>Oefening 3: Tennibal stutleren en opvangen.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De trainer laat de bal stutleren op een figuur/kleur van de lichaamscoördinatie mat.</li> <li>De sporter zal de tennisbal moeten vangen.</li> <li>Wanneer dit lukt krijgt hij een punt.</li> </ul>	<p><b>Differentiatie oef 3:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bal laten stutleren op andere figuren/kleuren.</li> </ul>	<p><b>Materiaal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lichaamscoördinatie mat</li> </ul> 
<i>Uitvoeringsfase (kern)</i>			
<i>Af rondingsfase (slot)</i>			

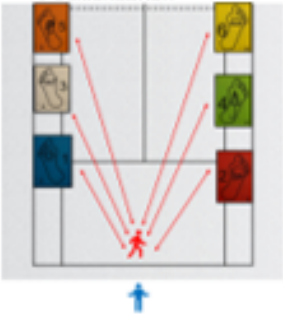

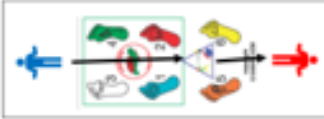
# Les 26 maart


Tijd	Leerstof/ Bewegingsbeschrijving	Didactisch handelen	Organisatie (Tekening)
<i>Opwarming (activerings- en motiveringsfase)</i>			
10'	<p><b>Oefening 1: Inbreng standaard opwarming</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De positiekaarten van de mat staan verdeeld op een half terrein van het tennisveld.</li> <li>De trainer zegt de kleurkaart. Vervolgens loopt de speler naar deze kaart.</li> <li>Wanneer hij de kaart juist heeft aangeduid keert hij terug.</li> <li>Dit herhalen we meermalen.</li> </ul>	<p><b>Differentiaties oef 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Er zijn 6 kaarten waarvan elke kaart een andere kleur heeft. Deze staan verspreid op de helft van het tennisveld. Als trainer zeg je telkens andere kleuren</li> <li>i.p.v. 1 kleurkaart te benoemen zeggen we er 2.</li> </ul> <p><b>Variatie oef 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tennisbal gooien richting een kleurkaart</li> </ul>	<p><b>Materiaal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Positiekaarten</li> </ul> 
5'	<p><b>Oefening 2: Springen op lichaamscoördinatiemat.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De trainer zegt één figuur/kleur.</li> <li>De sporter staat achter de mat en zal een sprong uitvoeren naar de figuur.</li> </ul>	<p><b>Differentiatie oef 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 figuren/kleuren aanhalen. Hierdoor spreidstand aannemen</li> </ul> <p><b>Variatie oef 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wedstrijdje tussen sporter &amp; trainer</li> </ul>	<p><b>Materiaal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lichaamscoördinatiemat</li> </ul> 
5'	<p><b>Oefening 3: Tennisbal stuiteren en opvangen.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De trainer laat de bal stuiteren op een figuur/kleur van de lichaamscoördinatiemat.</li> <li>De sporter zal de tennisbal moeten vangen.</li> <li>Wanneer dit lukt krijgt hij een punt.</li> </ul>	<p><b>Differentiatie oef 3:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bal laten stuiteren op andere figuren/kleuren.</li> </ul>	<p><b>Materiaal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lichaamscoördinatiemat</li> </ul> 


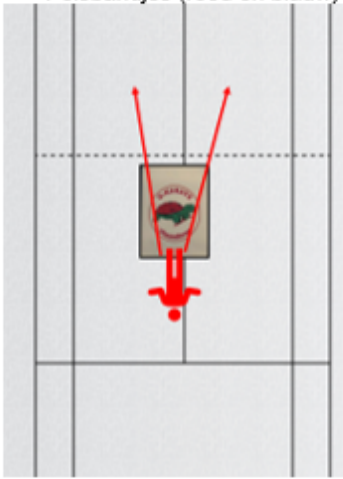
<i>Uitvoeringsfase (kern)</i>			
10'	<p><b><u>Backhand en Forehand.</u></b></p> <p><b><u>Oefening 1: Opgooien paarse babybal in vanonnet-racket</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De trainer gooit de paarse babybal richting de speler.</li> <li>• Wanneer hij deze kan opvangen, krijgt hij een punt.</li> <li>• We spelen tot dit 5x gelukt is.</li> </ul>	<p><b><u>Differentiatie:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zowel Backhand als Forehand spelen.</li> </ul>	<p><b><u>Materiaal:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paarse babybal</li> <li>- Vangnet-racket</li> <li>- Oranje tennisballen</li> <li>- Eigen racket</li> </ul> <p><b><u>Materiaal ICP-move VZW:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Polsbandjes rood/blauw</li> <li>- Combineren met kleurentape op racket. (Zie foto)</li> </ul> 
10'	<p><b><u>Oefening 2: Opgooien van oranje tennisbal in vanonnet-racket</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De trainer gooit de oranje tennisbal richting de speler.</li> <li>• Wanneer hij deze kan opvangen, krijgt hij een punt.</li> <li>• We spelen tot dit 5x gelukt is.</li> </ul>		
10'	<p><b><u>Oefening 3: Opgooien van oranje bal &amp; overslaan met friebee</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De trainer gooit de oranje tennisbal richting de speler.</li> <li>• Wanneer hij deze kan overslaan, krijgt hij een punt.</li> <li>• We spelen tot dit 5x gelukt is.</li> </ul>		
10'	<p><b><u>Oefening 4: opgooien tennisbal &amp; overslaan met racket.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De trainer gooit de oranje tennisbal richting de speler.</li> <li>• Wanneer hij deze kan overslaan, krijgt hij een punt.</li> <li>• We spelen tot dit 5x gelukt is.</li> </ul>		
<i>Afrondingsfase (slot)</i>			






# Les 23 april

Tijd	Leerstof/ Bewegingsbeschrijving	Didactisch handelen	Organisatie (Tekening)
<i>Opwarming (aandverings- en modveringsfase)</i>			
10'	<p><b>Oefening 1: Inbreng standaard opwarming</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De positiekaarten van de mat staan verdeeld op een half terrein van het tennisveld.</li> <li>De trainer zegt de kleurkaart. Vervolgens loopt de speler naar deze kaart.</li> <li>Wanneer hij de kaart juist heeft aangeduid keert hij terug.</li> <li>Dit herhalen we meermaals.</li> </ul>	<p><b>Differentiaties oef 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Er zijn 6 kaarten waarvan elke kaart een andere kleur heeft. Deze staan verspreid op de helft van het tennisveld. Als trainer zeg je telkens andere kleuren</li> <li>i.p.v. 1 kleurkaart te benoemen zeggen we er 3.</li> </ul> <p><b>Variatie oef 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tennisbal gooien richting een kleurkaart</li> </ul>	<p><b>Materiaal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Positiekaarten</li> </ul> 
5'	<p><b>Oefening 2: Springen op lichaamscoördinatie mat.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De trainer zegt één figuur/kleur.</li> <li>De sporter staat achter de mat en zal een sprong uitvoeren naar de figuur.</li> </ul>	<p><b>Differentiatie oef 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 figuren/kleuren aanhalen. Hierdoor spreidstand aannemen</li> <li>Sporter trippelt ter plaatse</li> </ul> <p><b>Variatie oef 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wedstrijde tussen sporter &amp; trainer</li> </ul>	<p><b>Materiaal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lichaamscoördinatie mat</li> </ul> 
5'	<p><b>Oefening 3: Tennisbal stuiteren en opvangen.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De trainer laat de bal stuiteren op een figuur/kleur van de lichaamscoördinatie mat.</li> <li>De sporter zal de tennisbal moeten vangen.</li> <li>Wanneer dit lukt krijgt hij een punt.</li> </ul>	<p><b>Differentiatie oef 3:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bal laten stuiteren op andere figuren/kleuren.</li> </ul>	<p><b>Materiaal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lichaamscoördinatie mat</li> </ul> 

<i>Uitvoeringsfase (kern)</i>		
10'	<p><b><u>Backhand en Forehand.</u></b></p> <p><b><u>Oefening 1: Opgooien paarse babybal in vangnet-racket</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De trainer gooit de paarse babybal richting de speler.</li> <li>• Wanneer hij deze kan opvangen, krijgt hij een punt.</li> <li>• We spelen tot dit 5x gelukt is.</li> </ul>	<p><b><u>Differentiatie:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zowel Backhand als Forehand spelen.</li> </ul> <p><b><u>Variatie:</u></b></p> <p>Speler neemt houding aan op de lichaamscoördinatie mat. Voetpositie van de Backhand + Forehand</p>
10'	<p><b><u>Oefening 2: Opgooien van oranje tennisbal in vangnet-racket</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De trainer gooit de oranje tennisbal richting de speler.</li> <li>• Wanneer hij deze kan opvangen, krijgt hij een punt.</li> <li>• We spelen tot dit 5x gelukt is.</li> </ul>	
10'	<p><b><u>Oefening 3: Opgooien van oranje bal &amp; over slaan met frisbee</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De trainer gooit de oranje tennisbal richting de speler.</li> <li>• Wanneer hij deze kan over slaan, krijgt hij een punt.</li> <li>• We spelen tot dit 5x gelukt is.</li> </ul>	
10'	<p><b><u>Oefening 4: Opgooien tennisbal &amp; over slaan met racket.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De trainer gooit de oranje tennisbal richting de speler.</li> <li>• Wanneer hij deze kan over slaan, krijgt hij een punt.</li> <li>• We spelen tot dit 5x gelukt is.</li> </ul>	
		<p><b><u>Materiaal:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paarse babybal</li> <li>- Vangnet-racket</li> <li>- Oranje tennisballen</li> <li>- Eigen racket</li> </ul> <p><b><u>Materiaal ICP-move VZW:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Polsbandjes rood/blauw</li> <li>- Combineren met kleurentape op racket. (Zie foto)</li> <li>- Lichaamscoördinatie mat.</li> </ul>
		


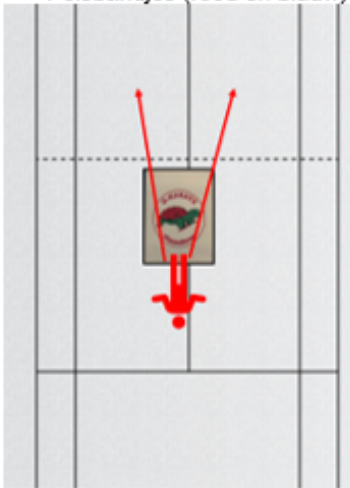
<i>Afrondingsfase (slot)</i>			
10'	<p><b>Gewenning boven het hoofd.</b></p> <p><b>Oefening 1: Bovenhands gooien richting positiekaarten.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Speler gooit bovenhandse ballen richting de opgenoemde kleur/figuur kaart.</li> </ul>	<p><b>Differentiatie van oef 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Er zijn 6 kaarten waarvan elke kaart een andere kleur heeft. Deze staan verspreid op de helft van het tennisveld. Als trainer zeg je telkens andere kleuren</li> </ul>	<p><b>Materiaal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tennisballen</li> </ul> <p><b>Materiaal van ICP-move vzw:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>6 positiekaarten van de lichaamscoördinatie mat.</li> </ul> 
10'	<p><b>Oefening 2: bovenhandse worp over het net.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Speler staat op een positiekaart van de lichaamscoördinatie mat.</li> <li>Hij probeert de ballen over het net te gooien</li> <li>Wanneer het lukt, verdient hij een punt.</li> </ul>	<p><b>Differentiatie van oef 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rechts en links gooien met behulp van ICP-move vzw-polsbandjes</li> </ul>	<p><b>Materiaal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tennisballen</li> </ul> <p><b>Materiaal van ICP-move vzw:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lichaamscoördinatie mat</li> <li>Polsbandjes (rood en blauw)</li> </ul> 

# Les 7 mei

Tijd	Leerstof/ Bewegingsbeschrijving	Didactisch handelen	Organisatie (Tekening)
<b>Opwarming (activerings- en motiveringsfase)</b>			
10'	<p><b>Oefening 1: Inbreng standaard opwarming</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De positiekaarten van de mat staan verdeeld op een half terrein van het tennisveld.</li> <li>De trainer zegt de kleurkaart. Vervolgens loopt de speler naar deze kaart.</li> <li>Wanneer hij de kaart juist heeft aangeduid keert hij terug.</li> <li>Dit herhalen we meermaals.</li> </ul>	<p><b>Differentiaties oef 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Er zijn 6 kaarten waarvan elke kaart een andere kleur heeft. Deze staan verspreid op de helft van het tennisveld. Als trainer zeg je telkens andere kleuren</li> <li>i.p.v. 1 kleurkaart te benoemen zeggen we er 3.</li> </ul> <p><b>Variatie oef 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tennisbal gooien richting een kleurkaart</li> </ul>	<p><b>Materiaal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Positiekaarten</li> </ul> 
5'	<p><b>Oefening 2: Springen op lichaamscoördinatiemat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De trainer zegt één figuur/kleur.</li> <li>De sporter staat achter de mat en zal een sprong uitvoeren naar de figuur.</li> </ul>	<p><b>Differentiatie oef 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 figuren/kleuren aanhalen. Hierdoor spreidstand aannemen</li> <li>Sporter trippelt ter plaatse</li> </ul> <p><b>Variatie oef 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wedstrijdje tussen sporter &amp; trainer</li> </ul>	<p><b>Materiaal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lichaamscoördinatiemat</li> </ul> 
5'	<p><b>Oefening 3: Tennisbal stuiten en opvangen.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De trainer laat de bal stuiten op een figuur/kleur van de lichaamscoördinatiemat.</li> <li>De sporter zal de tennisbal moeten vangen.</li> <li>Wanneer dit lukt krijgt hij een punt.</li> </ul>	<p><b>Differentiatie oef 3:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bal laten stuiten op andere figuren/kleuren.</li> </ul>	<p><b>Materiaal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lichaamscoördinatiemat</li> </ul> 




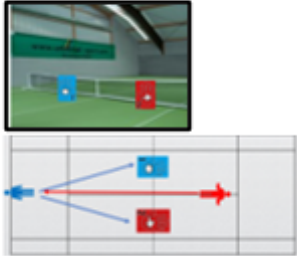
<b>Uitvoeringsfase (kern)</b>		
10'	<p><b><u>Backhand en Forehand.</u></b></p> <p><b><u>Oefening 1: Opgooien paarse babybal in vangnet-racket</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De trainer gooit de paarse babybal richting de speler.</li> <li>• Wanneer hij deze kan opvangen, krijgt hij een punt.</li> <li>• We spelen tot dit 5x gelukt is.</li> </ul>	<p><b>Differentiatie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zowel Backhand als Forehand spelen.</li> </ul> <p><b>Variatie:</b> Speler neemt houding aan op de lichaamscoördinatie mat. Voetpositie van de Backhand + Forehand</p> <p><b>Materiaal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paarse babybal</li> <li>- Vangnet-racket</li> <li>- Oranje tennisballen</li> <li>- Eigen racket</li> </ul> <p><b>Materiaal ICP-move VZW:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Polsbandjes rood/blauw</li> <li>- Combineren met kleurentape op racket. (Zie foto)</li> <li>- Lichaamscoördinatie mat.</li> </ul>
10'	<p><b><u>Oefening 2: Opgooien van oranje tennisbal in vangnet-racket</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De trainer gooit de oranje tennisbal richting de speler.</li> <li>• Wanneer hij deze kan opvangen, krijgt hij een punt.</li> <li>• We spelen tot dit 5x gelukt is.</li> </ul>	
10'	<p><b><u>Oefening 3: Opgooien van oranje bal &amp; overslaan met frisbee</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De trainer gooit de oranje tennisbal richting de speler.</li> <li>• Wanneer hij deze kan overslaan, krijgt hij een punt.</li> <li>• We spelen tot dit 5x gelukt is.</li> </ul>	
10'	<p><b><u>Oefening 4: Opgooien tennisbal &amp; overslaan met racket</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De trainer gooit de oranje tennisbal richting de speler.</li> <li>• Wanneer hij deze kan overslaan, krijgt hij een punt.</li> <li>• We spelen tot dit 5x gelukt is.</li> </ul>	




<b>Afrondingsfase (slot)</b>			
10'	<p><b>Gewenning boven het hoofd.</b></p> <p><b>Oefening 1: Bovenhands gooien richting positiekaarten.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Speler gooit bovenhandse ballen richting de opgenoemde kleur/figuur kaart.</li> </ul>	<p><b>Differentiatie van oef 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Er zijn 6 kaarten waarvan elke kaart een andere kleur heeft. Deze staan verspreid op de helft van het tennisveld. Als trainer zeg je telkens andere kleuren</li> </ul>	<p><b>Materiaal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tennisballen</li> </ul> <p><b>Materiaal van ICP-move vzw:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>6 positiekaarten van de lichaamscoördinatie mat.</li> </ul> 
10'	<p><b>Oefening 2: bovenhandse worp over het net.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Speler staat op een positiekaart van de lichaamscoördinatie mat.</li> <li>Hij probeert de ballen over het net te gooien</li> <li>Wanneer het lukt, verdient hij een punt.</li> </ul>	<p><b>Differentiatie van oef 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rechts en links gooien met behulp van ICP-move vzw-polsbandjes</li> </ul>	<p><b>Materiaal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tennisballen</li> </ul> <p><b>Materiaal van ICP-move vzw:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lichaamscoördinatie mat</li> <li>Polsbandjes (rood en blauw)</li> </ul> 

### 6.3.2 Tennis psychische kwetsbaarheid

## Les 19 maart

Tijd	Leerstof/ Bewegingsbeschrijving	Didactisch handelen	Organisatie (Tekening)
<i>Opwarming (activerings- en motiveringsfase)</i>			
10'	<p><b>Oefening 1: Inbreng standaard opwarming</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De positiekaarten van de mat staan verdeeld op een half terrein van het tennisveld.</li> <li>De trainer zegt de kleurkaart. Vervolgens loopt de speler naar deze kaart.</li> <li>Wanneer hij de kaart juist heeft aangeduid keert hij terug.</li> <li>Dit herhalen we meermaals.</li> </ul>	<p><b>Differentiaties oef 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Er zijn 8 kaarten waarvan elke kaart een andere kleur heeft. Deze staan verspreid op de helft van het tennisveld. Als trainer zeg je telkens andere kleuren</li> <li>i.p.v. 1 kleurkaart te benoemen zeggen we er 2.</li> </ul> <p><b>Variatie oef 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tennisbal gooien richting een kleurkaart</li> </ul>	<p><b>Materiaal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Positiekaarten</li> </ul> 
5'	<p><b>Oefening 2: Springen op lichaamscoördinatiemat.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De trainer zegt één figuur/kleur.</li> <li>De sporter staat achter de mat en zal een sprong uitvoeren naar de figuur.</li> </ul>	<p><b>Differentiatie oef 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 figuren/kleuren aanhalen. Hierdoor spreidstand aannemen</li> <li>Trippelen en daarna springen.</li> </ul> <p><b>Variatie oef 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wedstrijdje tussen sporter &amp; trainer</li> </ul>	<p><b>Materiaal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lichaamscoördinatiemat</li> </ul> 
<i>Uitvoeringsfase (kern)</i>			
10'	<p><b>Oefening 1: minitennis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trainer &amp; coach spelen met elkaar</li> <li>Focus op Backhand en Forehand</li> <li>Doel is om 10x naar elkaar te spelen zonder fout</li> </ul>	<p><b>Differentiatie oef 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Backhand en Forehand afwisselen</li> </ul>	<p><b>Materiaal ICP-move VZW:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Polsbandjes rood/blauw</li> <li>Combineren met kleurentape op racket. (Zie foto)</li> </ul> 
20'	<p><b>Oefening 2: anticiperen op verre ballen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Speler staat achteraan in de uitgangshouding.</li> <li>De bak wordt in Backhand of Forehand gespeeld naar de speler.</li> <li>De speler zal moeten overspelen in bepaalde zone.</li> </ul>	<p><b>Differentiatie oef 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Visualiseren van zone met ICP-move</li> </ul>	<p><b>Materiaal ICP-move VZW:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Polsbandjes rood/blauw</li> <li>Richtingskaarten ophangen aan net.</li> </ul> 

<i>Afrondingsfase (slot)</i>			
15'	<p><b><u>Spel op basis van Backhand en Forehand.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Afwisselend spelen met Backhand en Forehand.</li> </ul>		<p><b><u>Materiaal ICP-move VZW:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Polsbandjes rood/blauw</li> <li>Combineren met kleurentape op racket. (Zie foto)</li> </ul> 

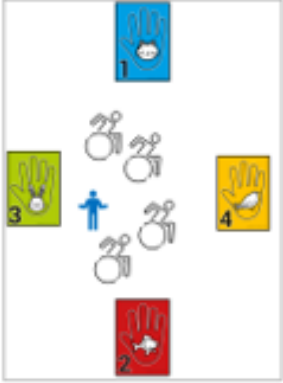

## Verslag tennistraining 30 april

Omdat de trainster al enige ervaring had binnen de methodiek van de ICP-move vzw. Was dit de ideale kans om zelf eens aan de slag te gaan met de methodiek binnen de tennisles. De aangereikte methodiek van de eerste les werd overgenomen in deze les. Er zat progressie in de vaardigheid van de handhouding op het racket. We kunnen de polsbandjes weglaten maar de kleurentape blijft hangen. Dit zorgt voor een structuur van de handhouding op het racket. De lichaamscoördinatie is een leuke oefening binnen de opwarming. We kunnen hierin differentiëren door de oefening intensiever te maken of rustiger. We passen ons lesgeven aan, aan het niveau van de sporter. Dit is ook het hoofddoel van de ICP-move vzw.



6.3.3 Rolstoeldansen

# Les 12 maart

Tijd	Leerstof/ Bewegingsbeschrijving	Didactisch handelen	Organisatie (Tekening)
<i>Opwarming (activerings- en motiveringsfase)</i>			
10'	<p><b>Oefening 1: Verplaatsing a.d.h.v. richtingskaarten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De trainer benoemt een kleur van een richtingskaart.</li> <li>De sporters verplaatsen hun met de rolstoel zo snel mogelijk naar de opgenoemde kaart.</li> </ul>	<p><b>Differentiatie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Voorruit verplaatsen</li> <li>Achteruit verplaatsen</li> </ul>	<p><b>Materiaal van ICP-move vzw:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Richtingskaarten</li> </ul> 
10'	<p><b>Oefening 2: Lichaamscoördinatie oef met polsbandjes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Iedereen in de cirkel</li> <li>Polsbandjes linken aan lichaamsdelen</li> </ul>	<p><b>Differentiatie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gebruik van polsbandjes</li> <li>Wijzen naar richtingskaarten</li> <li>-</li> </ul>	<p><b>Materiaal van ICP-move vzw:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Polsbandjes</li> </ul> 
<i>Uitvoeringsfase (kern)</i>			
40'	<p><b>Dansen met polsbandjes en richtingskaarten. Gegeven door de trainer zelf</b></p>		


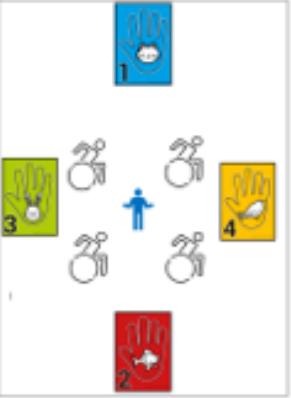
## Verslag showmoment 26 maart

Door corona zijn de wedstrijden/shows de afgelopen jaren niet kunnen doorgaan. Op 26 maart organiseerde de club een show-moment voor de ouders/grootouders. Buiten de verwachtingen was er veel meer volk aanwezig dan voorspeld. Dit hield de dansers niet tegen. Ik heb met de trainer overlegd over het gebruik van het ICP-move materiaal. Ze wou de methodiek van de polsbandjes zeker meenemen in haar showmoment. Dit was een kans om de methodiek van ICP-move vzw kenbaar te maken naar de buitenwereld. Het was een mooie dansshow, de polsbandjes waren duidelijk zichtbaar. De presentator had mijn naam aangehaald en even kort de methodiek aangehaald zodat deze duidelijk was voor de mensen die aanwezig waren.

Hieronder vindt u een foto van het showmoment! De kleinste deelnemers hebben de polsbandjes aan!





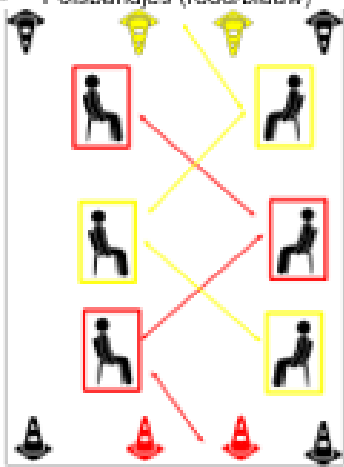
## Les 23 april en 7 mei

Tijd	Leerstof/ Bewegingsbeschrijving	Didactisch handelen	Organisatie (Tekening)
<i>Opwarming (activerings- en motiveringsfase)</i>			
10'	<p><b><u>Oefening 1: Verplaatsing a.d.h.v. richtingskaarten</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De trainer benoemd een kleur van een richtingskaart.</li> <li>De sporters verplaatsen hun met de rolstoel zo snel mogelijk naar de opgenoemde kaart.</li> </ul>	<p><b>Differentiatie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Voorruit verplaatsen</li> <li>Achteruit verplaatsen</li> </ul>	<p><b>Materiaal van ICP-move vzw:</b></p> <p>- Richtingskaarten</p> 
10'	<p><b><u>Oefening 2: Lichaamscoördinatie oef met polsbandjes</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Iedereen in de cirkel</li> <li>Polsbandjes linken aan lichaamsdelen</li> </ul>	<p><b>Differentiatie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gebruik van polsbandjes</li> <li>- Wijzen naar richtingskaarten</li> <li>-</li> </ul>	<p><b>Materiaal van ICP-move vzw:</b></p> <p>- Polsbandjes</p> 
<i>Uitvoeringsfase (kern)</i>			
40'	<p><b><u>Dansen met polsbandjes en richtingskaarten. Gegeven door de trainer zelf</u></b></p>		

### 6.3.4 Omnisport

## Les 19 maart

Tijd	Leerstof/ Bewegingsbeschrijving	Didactisch handelen	Organisatie (Tekening)
<i>Opwarming (aanzet- en motiveringsfase)</i>			
10'	<p><b>Oefening 1: Inbreng standaard opwarming</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De positiekaarten van de mat staan verdeeld op een half terrein van het tennisveld.</li> <li>We verdelen de groep in twee teams</li> <li>De twee teams lopen richting de opgenoemde kleur/figuurkaart</li> <li>Dit herhalen we meermalen.</li> </ul>	<p><b>Differentiatie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Teamverdeling zelf laten kiezen</li> <li>Vaardige spelers plaatsen bij minder vaardige spelers.</li> </ul>	<p><b>Materiaal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Positiekaarten van de lichaamscoördinatie.</li> </ul> 
20'	<p><b>Oefening 2: Ballenoorlog met verschillende ballen.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>We verdelen de groep in 2 teams</li> <li>Wanneer alle ballen aan één kant van het speelveld liggen is er een winnend team en verliezend team</li> <li>We spelen tot 10 punten</li> </ul>	<p><b>Differentiatie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Voor de vaardige spelers implementeren we de polsbandjes (rood/blauw)</li> <li>Ze mogen enkel met rood gooien of enkel met blauw gooien.</li> </ul>	<p><b>Materiaal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verschillende ballen</li> </ul> <p><b>Materiaal van ICP-move vzw:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Polsbandjes (rood/blauw)</li> </ul> 
<i>Uitvoeringsfase (kern)</i>			
45'	<p><b>Standenwerk met verschillende balsporten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De groep wordt verdeeld dat de spelers per 2 staan.</li> <li>Elke oefening duurt 3min.</li> <li>Daarna schuiven ze door.</li> </ul>	<p><b>Differentiatie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Voor de vaardige spelers implementeren we de polsbandjes (rood/blauw)</li> <li>Ze mogen enkel met rood gooien of enkel met blauw gooien.</li> </ul>	<p><b>Materiaal van ICP-move vzw:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Polsbandjes (rood/blauw)</li> </ul>

<i>Afrendingsfase (slot)</i>			
20'	<p><b>Bedenking nieuw spel:</b> = "zittende hockey"</p> <p>➔ Inzetten op inclusie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• We verdelen de groep in twee teams.</li> <li>• Team 1 krijgt de rode hockeysticks</li> <li>• Team 2 krijgt de gele hockeysticks</li> <li>• De bal moet bij elke speler geweest zijn vooraleer men mag scoren!</li> <li>• <b>iedereen neemt de passieve houding aan 'zitten' = iedereen is gelijk!</b></li> <li>• We spelen het spel tot 10punten</li> </ul>	<p><b>Differentiatie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voor de vaardige spelers implementeren we de polsbandjes (rood/blauw)</li> <li>• Ze mogen enkel met rood spelen of enkel met blauw spelen</li> </ul>	<p><b>Materiaal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hockeysticks</li> <li>- Kegels (veldafbakening + doel)</li> <li>- Tennisbal</li> <li>- Stoelen -&gt; iedereen gelijk!</li> </ul> <p><b>Materiaal ICP-move vzw:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Polsbandjes (rood/blauw)</li> </ul> 

## Les 30 april

### Gemaakte Lesvoorbereiding door trainer Omnisport

#### Training op de basis van de methode van ICP Move

#### Opwarming: rondjes lopen

1.  2 teams en richtingskaarten verkennen. (Blauw, rood, groen, wit, oranje, geel)

Loopspel waarbij ze een kleur roepen en de deelnemers moeten hun

2. 5 spurtjes

Verplaatsen.

#### **Kern;**

#### **Polsbandjes Rood = Rechts Blauw = Links**

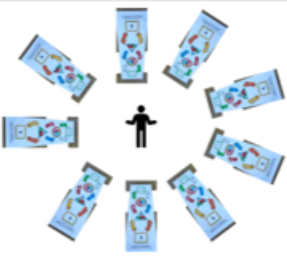
3. 4 dingen van materiaal gebruiken (hockeystick, Bouncer, scoop, basketbal) en om beurt in twee teams naar de overkant van de zaal lopen terwijl ze het materiaal moeten gebruiken. Zo tot iedereen alle materialen 1 keer heeft gebruikt. De 'zwakkeren' gebruiken altijd hun dominante hand of zijde. De sterkeren gebruiken hun minder sterke hand of zijde
4. Balletjes overbrengen de 'zwakkeren' gebruiken weer altijd hun dominante zijde of hand om een balletje uit de bak te halen. De sterkere gebruiken hun minder sterke hand of zijde 2 teams het ene team loopt een voor 1 op en af en het andere team brengt ondertussen balletjes over. Wanneer 1 team klaar is met lopen (2 keer) stopt het spel en tellen we de balletjes. Daarna wisselen we van opdracht en tellen we weer de balletjes die overgebracht zijn. Wie het meeste balletjes heeft overgebracht wint
5. Botsbal  
2 teams de bal moet minstens 1 keer gebotst hebben als er passen worden gegeven. Er zijn twee dozen als doel. Doel is om in elkaars doos te gooien en zo een punt te schoren. De bal moet gebotst hebben alvorens hij in de doos beland. Ook hier weer gebruiken de zwakkeren spelers hun dominante hand en de sterkere spelers hun minder sterke kant

#### **Slot:** Staande hockey.

#### **Polsbandjes Rood = Rechts Blauw = Links**

Er zijn twee teams. We verdelen ons in hoepels over het veld. Iedereen blijft met 1 voet of 1 wiel in de hoepel. Ondertussen spelen we hockey. Bij een doelpunt van een ploeg wordt er gewisseld van verdediging naar aanval middenveld naar verdediging. Aanval naar middenveld. Ook hier weer gebruiken de sterkere spelers hun minder sterke hand of zijde en de zwakkere spelers hun dominante hand of zijde.

### 6.3.5 Buitengewoon onderwijs

<i>Uitvoeringsfase (kern)</i>				
<p>LIOFab1 LIOFab4 LIOFab12</p> <p><b>FM:</b> Lenigheid, kracht, uithouding, snelheid</p> <p><b>PM:</b> LP: Reactiesnelheid, oog-hand coördinatie, oog-voet coördinatie, Lichaamslokalisatie, spanning – ontspanning, evenwichtscontrole</p> <p><b>RP:</b> Plaats, richting, afstand</p> <p><b>TP:</b> Duur, tempo, opéénvolging</p>	<p>30'</p>	<p><b>Conditiecircuit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1In per oefening</li> <li>• De oefening wordt 2x gedaan.</li> <li>• 1min oef, even rust, 1min oef.</li> </ul> <p>Oef 1: Pompen Oef 2: Schelp-zit (buikspier) Oef 3: Mountain climbers Oef 4: Squat Oef 5: lunges Oef 6: Sit-ups Oef 7: Jumping jacks Oef 8: Superman Oef 9: Bal gooien op 1 been. Oef 10: Wandelende pomphouding</p>	<p><b>FA:</b> - In begrijpen de oefening niet.</p> <p><b>REM:</b> - klassikaal overlopen - kijkwijzers liggen bij de oefening.</p> <p><b>Differentiatie:</b> - doorschuiven tijdens het circuit</p>	<p><b>Materiaal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 ICP-move matjes</li> <li>- kijkwijzers</li> <li>- timer</li> <li>- zakjes/balletjes</li> <li>- grote bal</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div>

## 6.4 Enquêtes na praktijkperiode

Deze vragenlijsten werden opgesteld en afgenomen wanneer de stageperiode afgerond was. De deelnemende clubs hadden in de afgelopen periode kennigemaakt met ICP-move en het materiaal van de ICP-move vzw toegepast binnen hun sporttak/spotclub. Deze enquête werd opgesteld om te achterhalen wat ze van de nieuwe methodiek vonden. Deze enquête hadden we opnieuw gericht naar de ouders/sporters zelf en bevatten inhoudsvragen zoals:

- **Het was een korte periode, merkte u veranderingen in het gedrag van de sporter zelf of zoon/dochter?**
  - De meeste sporters waren enthousiaster en merkten duidelijk dat ze progressie maakten. Dit zorgde voor succeservaring en dat komt intrinsieke motivatie ten goede.
  - Voor sommige sporters bracht het rust en duidelijkheid met zich mee, voornamelijk de polsbandjes zorgden voor innerlijke rust omdat de sporter niet meer moest nadenken over links en rechts.
  - Sommige sporters ondervonden geen veranderingen. Ze komen elke keer enthousiast naar de les en dat was nu niet anders.
- **Wat waren de bevindingen van de sporter zelf of zoon/dochter tijdens de praktijkperiode?**
  - Enthousiasme bij de sporters was het meest voorkomende antwoord.
  - Voor sommige sporters was het even wennen maar door de structuur op een rustige manier aan te bieden kon de sporter een innerlijke rust ondervinden.
  - Bij de sporttak omnisport vonden de sporters niet alles een meerwaarde. De kaarten van de didactische mat waren een leuke vervanging van de opwarmingsoefening. De polsbandjes waren geen meerwaarde tijdens de les. Het zelfontworpen spel “zittende hockey” was dan weer een eyecatcher.
- **Biedt de methodiek van ICP-move genoeg structuur voor uw zoon/dochter of sporter zelf?**
  - De antwoorden op deze vraag waren allemaal dezelfde namelijk de structuur werd op het juiste niveau gebracht. De oorzaak hiervan is dat de trainers weten op welk niveau hun sporters zich bevinden.
  - Wanneer een sporter moeilijkheden ondervond om veel informatie te ontvangen, werd hierop op ingespeeld om deze stap voor stap aan te brengen. Hierdoor kon de sporter zich aanpassen op zijn tempo/niveau.
- **Zou u in de toekomst verder willen werken rond de methodiek van ICP-move?**  
*Ja of Nee verduidelijking*
  - Alle antwoorden die gegeven werden, bevatten een positieve noot!
  - Er werd bijkomend gevraagd of deze structuur ook een mogelijkheid kan bieden binnen andere sporttakken die de sporter nog beoefent.



Daarnaast zouden we graag een vergelijking maken over hoe de trainers/lesgevers dit ervaren hadden binnen hun sporttak tijdens de afgelopen praktijkperiode. Hiervoor hadden we terug korte enquêtes opgesteld waarbij er naar feedback gevraagd werd over het gebruik van de ICP-move methodiek. Deze bevatten volgende vragen.

- **Wat vond u van de structuur die ICP-move te bieden heeft? (Bruikbaar/niet-bruikbaar en waarom)**

Tennis:

- **De richtingskaarten zijn gemakkelijk bruikbaar** tijdens de opwarming. Maar tijdens de kern van de les zijn deze moeilijker te gebruiken. Hierbij werd de vraag gesteld: is deze aankoop zinvol?
- **De positiekaarten van de mat zijn bruikbaar** omdat je deze op verschillende manieren kan gebruiken, je kan ze gebruiken om de sporter een vaste plaats te geven op het speelveld maar ook om de voetafstand van de sporter duidelijk te maken. Je kan de afstand zelf bepalen van deze kaarten wat dan moeilijker wordt wanneer je de volledige mat implementeert.
- **De polsbandjes zijn zeker bruikbaar** en dit was de succeservaring bij deze sporttak. Ze geven de speler een goede indicatie van links of rechts en daarbij wordt de handhouding van forehand en backhand duidelijk. Eén minpuntje is dat de bandjes vervelend kunnen zijn voor een sporter met ASS.
- **De lichaamscoördinatie mat is bruikbaar** op basis van coördinatieoefeningen. Maar de afstanden van de figuren zijn al vast bepaald. En dit maakt het moeilijker wanneer de houding een grotere pas heeft dan dat de mat afbeeldt.

Rolstoeldansen:

- **De richtingskaarten zijn bruikbaar mits aanpassing.** Bij het dansen wisselen ze zeer vaak van plaats of dansen ze in duo's tegen over elkaar. Als we dan de zin zeggen 'we draaien met rood bandje naar de rode muur' zorgt dit voor verwarring. Het zou gemakkelijker zijn mochten de richtingskaarten een duidelijke grote figuur afbeelden.
- **De positiekaarten waren niet van toepassing bij het rolstoeldansen**
- **Polsbandjes zijn zéér bruikbaar.** De dansers waren er snel mee weg en het is maar een kleine aanpassing om te werken met rood/blauw in plaats van rechts/links.
- **Lichaamscoördinatie mat was niet van toepassing bij rolstoeldansen.**

Omnisport:

- De trainers denken dat ICP-move voor de meeste sporters **niet geschikt is omdat deze een normale begaafdheid hebben**. Ze geven aan dat ze geen moeilijkheden ondervinden met de dingen die ICP-move te bieden heeft.
- Voor sommige sporters in hun groep met een **lichte mentale beperking kan deze methodiek wel nuttig** zijn door de moeilijkheden die ze ondervinden met de richtingen rechts en links.

- **Zijn de vooropgestelde doelen behaald?**
  - Bij de sporttak **Tennis** zijn alle vooropgestelde doelen behaald.
  - Bij de sporttak **Rolstoeldansen** zijn ze zeer tevreden met de nieuwe aangeleerde methodiek. Hierbij benadrukken ze het gebruik van de polsbandjes. Deze is inzetbaar op hun sporters met of zonder beperkingen.
  - Bij **omnisport** hebben ze het doel amuseren en plezierbeleving aangehaald in enquête 1. Ze geven aan dat deze doelen behaald zijn.
  
- **Zijn er aanpassingen nodig binnen de methode van ICP-move en de sporttak waar u trainer bent?**
  - Bij **Tennis** zijn de trainers overeengekomen dat de mat nog wat extra aandacht kan gebruiken zodat de voetafstanden afgebeeld worden op de tennishoudingen. De richtingskaarten werden geplaatst tegen een kegel om dit overzichtelijker te maken. Als er nu kegels waren waarop deze pictogrammen terugkomen, zou dit ook leuk zijn!
  - Bij **Rolstoeldansen** geven ze volgende feedback aan ICP-move: nadenken over het feit dat dansers niet steeds naar dezelfde kant kijken. Er wordt op de vloer gedanst en hier is (nog) geen didactisch materiaal voor uitgevonden. Het didactische materiaal is voornamelijk opgesteld voor een statische sport waarbij de sporter voor zich kijkt en zich niet verder dan de mat verplaatst.
  - Bij **omnisport** geven ze aan dat er moet nagedacht worden over het ontwerpen van materiaal binnen verschillende sporten. Het didactisch materiaal is uitgewerkt op 1 sport namelijk G-karate. Maar bij omnisport gaan we van de ene balsport naar de andere.
  
- **Hanteert u als trainer een bepaalde groepsindeling tijdens de praktijkperiode van ICP-move?**
  - Bij **Tennis** zouden ze de groepen niet anders indelen: ze trainen 1 op 1 en dat maakt het ook gemakkelijk om de methodiek van ICP-move toe te passen.
  - Bij **Rolstoeldansen** halen ze aan dat ze achter de naam van inclusie staan. Hierbij zouden ze graag elke sporter betrekken met of zonder beperking.
  - Bij **omnisport** lag de focus op differentiëren van een vaardig persoon tegenover een minder vaardig persoon. Door dit toe te passen gaf het wel eens een andere groepsdynamiek wat ze ook leuk vonden. Bij het zelf uitgevonden zittende hockey lag de focus op inclusie. In deze sportersgroep zijn er lopers en rolstoelers. Door iedereen dezelfde beperking te geven (zitten op een stoel) gaf het de sporters een gevoel van gelijkwaardigheid.

➤ **Zou u in de toekomst verder willen werken rond de methodiek van ICP-move?**

Tennis:

- Hier was het zeker een meerwaarde. Zowel de trainers/ouders/sporters vragen naar meer begeleiding voor de toekomst.

Rolstoeldansen:

- Het was een meerwaarde de methodiek was zeer toegankelijk. Wanneer de aanpassingen van de richtingskaarten gebeuren, kunnen we deze zeker meenemen in de toekomst.

Omnisport:

- De trainers zouden er niet verder mee willen werken. Ze geven aan dat de methodiek niet voor iedereen geschikt is binnen hun sportersgroep. Ze kunnen de verschillende sporten moeilijk linken aan de ICP-move methodiek. Maar het spel "zittende hockey" was een eyeopener en zal zeker gebruikt worden in de toekomst!

## 7 Conclusie

De afgelopen periode hebben we grote stappen kunnen zetten binnen het kenbaar maken van de ICP-move methodiek. Over het algemeen waren de sportclubs positief. Maar ook de ouders/sporters waren heel enthousiast over de afgelopen praktijkperiode.

De enquêtes die na de praktijkperiode werden afgenomen, kunnen een belangrijke factor zijn in het terugkoppelen naar de ICP-move vzw. We merken op dat het didactisch materiaal toepasbaar is binnen elke sporttak. Maar hier en daar zullen er aanpassingen moeten gebeuren om de ICP-move methodiek goed toe te passen per sporttak.

Ook zagen de ouders/trainers mogelijkheden om de ICP-move methodiek te gebruiken binnen andere sporttaken.

We moeten er wel rekening mee houden dat de afgelopen praktijkperiode van korte duur was. Het licht is ook niet uitgevonden op één jaar. Het zal wat tijd vergen om deze structuur aan te passen aan de mogelijkheden van de verschillende sporten en daardoor ervoor te zorgen dat deze nieuwe structuur van lesgeven een overkoepelende structuur wordt.

Wanneer we deze structuur aanbieden, zullen we wat niveaus moeten zakken zodat deze structuur kan toegepast worden op een laagdrempelige manier. Doordat we deze structuur op een laagdrempelig niveau aanbieden is het begrijpelijk en toepasbaar voor de (nieuwe) atleet. Dit zou de instroom van nieuwe leden bevorderen. Als dit op een laagdrempelige manier wordt aangeboden binnen verschillende sporten vergroten we het sportaanbod voor de G-atleten. Dit is vervolgens een win-win voor de clubs/trainers/atleten.

Wanneer ikzelf nu terugblik op de afgelopen periode, heb ik een leuke/aangename periode beleefd waarbij ik nieuwe mensen heb leren kennen. Ik heb me kenbaar gemaakt binnen de G-sport wat ook mijn toekomstperspectief sturing geeft. Ik heb een leuke samenwerking gehad met de ICP-move vzw en verschillende sportclubs, ouders en sporters. En laat het duidelijk zijn dat dit nog maar de start was van een nieuw tijdperk binnen de G-sport!

## 8 Literatuurlijst

*Wat doen we?* (z.d.). G-sport Vlaanderen. Geraadpleegd op 11 juni 2022, van

<https://www.parantee-psylos.be/wat-doen-we>

Nws, V. (2020, 4 december). *Mensen met een beperking sporten minder door lockdown:*

“*Betrek hen bij je sportactiviteiten*”. vrtnws.be. Geraadpleegd op 11 juni 2022, van

<https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/12/01/mensen-met-een-beperking-sporten-minder-door-de-lockdown/>

*Memoride.* (2021, augustus). Parantee-Psylos. Geraadpleegd op 5 april 2022, van

<https://www.parantee-psylos.be/memoride>

*Wat is G-sport?* (z.d.). G-sport Vlaanderen. Geraadpleegd op 11 juni 2022, van

<https://www.parantee-psylos.be/wat-is-g-sport>

*About us.* (2020). ICP-Move. Geraadpleegd op 5 april 2022, van [http://www.icp-](http://www.icp-move.com/overons.html)

[move.com/overons.html](http://www.icp-move.com/overons.html)

*HANDLEIDING VOOR AANGEPASTE TRAINING.* (2019). [https://www.ikons-project.eu/wp-content/uploads/2021/03/IKONS\\_IO2-3\\_NL.pdf](https://www.ikons-project.eu/wp-content/uploads/2021/03/IKONS_IO2-3_NL.pdf)

*LONGITUDINALE STUDIE.* (2021). [https://www.ikons-project.eu/wp-content/uploads/2022/02/IKONS\\_IO5\\_NL.pdf](https://www.ikons-project.eu/wp-content/uploads/2022/02/IKONS_IO5_NL.pdf)

M. (2022, 9 juni). *VTS Webinar Sporten met Autisme* [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=7IYo4kAWUmo&feature=youtu.be>

*Fusie naar één organisatie voor alle G-sporters | G-sport Vlaanderen.* (2020, 24 november).

G-sport Vlaanderen. Geraadpleegd op 13 juni 2022, van [https://www.gsportvlaande-](https://www.gsportvlaanderen.be/artikel/fusie-naar-een-organisatie-voor-alle-g-sporters)

[ren.be/artikel/fusie-naar-een-organisatie-voor-alle-g-sporters](https://www.gsportvlaanderen.be/artikel/fusie-naar-een-organisatie-voor-alle-g-sporters)