



Kids Bootcamp

Come outside and play!

Kinderen spelen en sporten van nature graag. Toch bewegen veel kinderen te weinig. The Bootcamp Club wil daar verandering in brengen. Met Kids Bootcamps.



“Probeer zo hoog mogelijk te springen en roep: Kiiiiids....Booooooocamp!” Het zompige gras vol boterbloemen en madeliefjes veert mee onder de voetjes van de kinderen. De geur van het groen vult de lucht boven het grasveldje in pittoresk Abcoude. Daar volgt een groepje kinderen van kinder- en naschoolse opvang Kleintje Zuid een Kids Bootcamp.

“Fladder met je armen als een vogel.” Gedreven voeren de kleintjes de instructie van docente Wilma Werkheim uit. “En maak ook het geluid van een vogel, tsjilp tsjilp.” Opeens is het gras gevuld met menselijke vogeltjes die luid tsjilpend rondfladderden. “Loop stoer als een aap. Brul als een leeuw. Maak je arm lang, als de slurf van een olifant!”

In de buitenlucht

Eigenaresse van The Bootcamp Club, Barbara den Bak, vertelt: “Ik organiseer al een aantal jaar Bootcamps voor volwassenen. Dat zijn intensieve full body workouts in de buiten-

lucht. Met Kleintje Zuid bespraken we dat deze trainingen goed zouden zijn voor kinderen.” Dat resulteerde in Kids Bootcamps op groene locaties in Amsterdam en Abcoude. Barbara: “Met de Kids Bootcamps laten we kinderen in aanraking komen met outdoor sporten. We willen ze laten zien dat je daarvoor niks anders nodig hebt dan je lichaam, lucht in je longen en de natuur. De Bootcamps zijn geschikt voor kinderen in alle leeftijdsgroepen. Met de oudere kinderen doen we balsporten, dans en yoga. En we gebruiken spel om de kinderen op speelse wijze kennis te laten maken met competitie.”

Het is van belang dat kinderen al jong leren bewegen. Want voor bewegen geldt: jong geleerd, oud gedaan. Maar ook al bewegen, spelen en sporten kinderen van nature graag, thuis lonken computer en televisie of gooit het verkeer op straat roet in het eten. Ingrid Nooijen, remedial teacher psychomotoriek: “Kinderen bewegen tegenwoordig niet genoeg.



Sommigen zijn zelfs bewegingsarm te noemen. Dat kan een groot effect hebben op hun ontwikkeling. Om zich op een adequate manier te ontwikkelen, moeten kinderen in beweging komen. Dat stimuleert de beide hersenhelften en laat het ontwikkelingsproces soepeler verlopen. Ook heeft het een positief effect op prestaties op cognitief vlak.”

Ballon

Instructrice Wilma zet twee kinderen tegenover elkaar. Tussen hun buiken plaatst ze een ballon. De kinderen moeten nu samen rondlopen zonder dat de ballon valt. Vol plezier rennen ze daarna om de pionnen van een parcours. Wilma: “Door de Kids Bootcamps leren de kinderen hun eigen lichaam kennen en daar zuinig op te zijn. Ze leren hun lenigheid, maar ook hun creativiteit en fantasie te gebruiken. Tegelijkertijd maken de kinderen kennis met de natuur.”

The Bootcamp Club wil leerlingen van basisscholen nu ook kennis laten maken met de Kids Bootcamps. “Bijvoorbeeld tijdens reguliere gymlessen, maar ook op sport- en speldagen of tijdens schoolreisjes en kampweken. Survivalactiviteiten in de Ardennen of Nederlandse natuur behoren ook tot de mogelijkheden.”

Afwisseling

De Amsterdamse leerkracht Guusje van de Bles denkt dat de Kids Bootcamps een goede aanvulling kunnen zijn op de reguliere bewegingslessen. “Voor veel kinderen lijkt het me een welkome afwisseling, lekker bewegen in de natuur. Het kan kinderen ook een beter besef bijbrengen van hun leefomgeving. Verder kan ik mij ook goed voorstellen hoe een Bootcamp deel uitmaakt van een meerdaags kamp of een serie biologielessen.”

Ook Ingrid ziet mogelijkheden. “Momenteel geef ik les in groep 6. De Bootcamps lijken me voor deze kinderen heel geschikt. Ze hebben een gezonde nieuwsgierigheid naar de wereld om hen heen en een natuurlijke bewegingsdrang. Het lijkt me ook een goede activiteit voor een uitje of sportdag. Of een schoolverlaterskamp.”

Bij Kleintje Zuid is men in ieder geval razend enthousiast over de Bootcamps. Marcella Janssen: “Wij bieden onze kinderen de mogelijkheid om vrijblijvend deel te nemen aan de Bootcamps. De meeste kinderen vinden het enorm leuk. Ze vertellen er thuis over, dus de ouders kennen het ook. De Kids Bootcamps zijn echt een begrip geworden.” ■



www.thebootcampclub.nl

Binnenkort verschijnt een pagina op deze site die speciaal gewijd is aan de Kids Bootcamps.