

## Bewegen met kinderen in eigen living.

Hoe kunnen we ouders actief laten bewegen met hun kinderen  
in de eigen leefomgeving?

Promotor:  
De Clerck Ine  
Belpaire Marianne

Bachelorproef voorgedragen door:  
Bearelle Margot  
Beek Charles  
Deweerd Sara  
Emmaneel Sofie  
Urban Lore

2018-2019

tot het behalen van het  
diploma van:

Bachelor in het onderwijs:  
secundair onderwijs

## Dankwoord

Deze bachelorproef werd opgesteld door ons, vijf studenten die aan de Arteveldehogeschool studeren. Het is de laatste stop tot het behalen van het diploma 'Bachelor in het onderwijs: secundair onderwijs'. Samen hebben wij als onderwijsvak bewegingsrecreatie met als bijkomende onderwijsvakken: lichamelijke opvoeding, Engels en project kunstvakken.

Het afgelopen jaar zijn we druk bezig geweest met deze bachelorproef. Het begon met een vergadering in augustus waar we gevraagd werden om een beweegprogramma te ontwikkelen voor ouder en kind samen. Vanaf die dag zijn we met onze groep van start gegaan en was het leerrijk om ons hierin te verdiepen.

Om deze bachelorproef tot een goed einde te brengen, hebben we een vlotte medewerking gehad met vele personen die wij hieronder willen bedanken.

Allereerst willen we Ine De Clerck en Marianne Belpaire bedanken als onze promotoren. Door hun feedback hebben we deze bachelorproef steeds tot een hoger niveau kunnen tillen. Zij gaven ons een antwoord op al onze vragen en begeleidden ons doorheen de toch wel stressvolle periode.

Dokter Edward Camerlynck verdient zeker een vermelding in dit dankwoord aangezien hij degene is die deze onderzoeksvraag stelde en er dus voor zorgde dat de bachelorproef van start kon gaan.

Daarnaast willen we ook alle gezinnen bedanken voor hun enthousiaste inzet tijdens dit onderzoek. Tien gezinnen werden geïnterviewd waarvan drie gezinnen deelnamen aan het testen van ons product. Zij zorgden voor de informatie die we nodig hadden om deze proef tot een goed einde te brengen.

Onze dank gaat mede uit naar Harlinde Keymolen. Bij haar observeerden we een beweegsessie Contakids en zo konden we ons meer verdiepen in de samenwerking van de ouder met het kind. Dit gaf ons de nodige inspiratie voor ons onderzoek.

Tenslotte bedanken we onze ouders en vrienden voor de steun tijdens dit intensief parcours. Bedankt voor de hulp waar nodig, een houvast te zijn maar ook om deze bachelorproef na te lezen.

Voor u ligt het eindresultaat van maandenlang hard werken. Wij hopen dat dit harde werk dan ook zichtbaar mag zijn in deze bachelorproef en dat het later een inspiratiebron kan zijn voor ouders met kinderen die willen bewegen in de eigen living.

Bearelle Margot, Beek Charles, Deweerdt Sara, Emmaneel Sofie en Urban Lore

Dinsdag 11 juni 2019

Gent



## Inhoudstafel

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Dankwoord</b> .....  | <b>1</b>  |
| <b>1 Inleiding</b> .....  | <b>5</b>  |
| <b>2 Onderzoeksvoorstel</b> .....                                     | <b>7</b>  |
| <b>2.1 Eigen motivatie</b> .....                                      | <b>7</b>  |
| <b>2.2 Uitwerking richtingsfase</b> .....                             | <b>7</b>  |
| 2.2.1 Het onderzoeksdoel.....   | 7         |
| 2.2.2 Deel- en onderzoeksvraag .....                                  | 8         |
| <b>2.3 Mindmap</b> .....  | <b>9</b>  |
| <b>3 Literatuurstudie</b> .....                                       | <b>10</b> |
| <b>3.1 Literatuurstudie rond beweging</b> .....                       | <b>10</b> |
| 3.1.1 De bewegingsdriehoek (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2018)..... | 10        |
| 3.1.2 De beweegnormen (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017).....      | 11        |
| 3.1.3 Hoeveel bewegen ouders, kinderen en kleuters gemiddeld.....     | 11        |
| 3.1.4 Wekelijks sporten, samen of alleen (Gezinsbond, 2018) .....     | 12        |
| 3.1.5 Belemmerende factoren om te sporten.....                        | 13        |
| 3.1.6 Conclusie literatuurstudie rond beweging .....                  | 14        |
| <b>3.2 Ontwikkelingsonderzoek</b> .....                               | <b>15</b> |
| 3.2.1 Algemeen (Plomp & Nieveen, 2013) .....                          | 15        |
| 3.2.2 Methoden (IDEO.org, 2015) .....                                 | 16        |
| 3.2.3 Conclusie ontwikkelingsonderzoek .....                          | 20        |
| <b>4 Het verwerkingsproces</b> .....                                  | <b>21</b> |
| <b>4.1 Inspiratiefase</b> .....                                       | <b>21</b> |
| 4.1.1 Concurrentieanalyse .....                                       | 21        |
| 4.1.2 De behoeften aan de hand van interviews .....                   | 25        |
| 4.1.3 De evaluatie van het beweegprogramma (Nerys, W., 2017) .....    | 26        |
| <b>4.2 Ideeënvorming</b> .....  | <b>27</b> |
| 4.2.1 De speeldoos - design criteria 1.0 .....                        | 27        |
| <b>4.3 Uitvoeringsfase</b> .....                                      | <b>29</b> |
| 4.3.1 De eerste trainingskaarten - design criteria 1.1 .....          | 29        |
| 4.3.2 Resultaten eerste testtraining - design criteria 1.2 .....      | 33        |
| 4.3.3 Rangaslang testen bij kernpersonen - design criteria 2.0 .....  | 36        |
| 4.3.4 Tussentijdse evaluatie - design criteria 2.1 .....              | 42        |
| 4.3.5 Eindevaluatie - design criteria 2.2 .....                       | 46        |
| <b>5 Besluit</b> .....  | <b>51</b> |
| <b>6 Bijlagen</b> .....   | <b>52</b> |
| <b>6.1 De interviewgids</b> .....                                     | <b>52</b> |
| <b>6.2 De interviews</b> .....  | <b>56</b> |
| 6.2.1 Interview 1: Inge D. B. ....                                    | 56        |
| 6.2.2 Interview 2: Eef V.....   | 60        |
| 6.2.3 Interview 3: Bas V. ....  | 66        |
| 6.2.4 Interview 4: Lesley V.....                                      | 70        |

|             |  |            |
|-------------|--|------------|
| 6.2.5       | Interview 5: Sofie B. ....                                     | 75         |
| 6.2.6       | Interview 6: Sylvie-Anne O. ....                               | 79         |
| 6.2.7       | Interview 7: An-Sofie Z. ....                                  | 82         |
| 6.2.8       | Interview 8: Tine C. ....                                      | 87         |
| 6.2.9       | Interview 9: Deborah B. ....                                   | 91         |
| 6.2.10      | Interview 10: Fien C. ....                                     | 95         |
| <b>6.3</b>  | <b>De personenfiches .....</b>                                 | <b>99</b>  |
| 6.3.1       | Inge D. B. ....  | 99         |
| 6.3.2       | Eef V. ....  | 99         |
| 6.3.3       | Bas V. ....  | 100        |
| 6.3.4       | Lesley V. ....   | 100        |
| 6.3.5       | Sofie B. ....  | 101        |
| 6.3.6       | Sylvie-Anne O. ....  | 101        |
| 6.3.7       | An-Sofie Z. ....   | 102        |
| 6.3.8       | Tine C. ....   | 102        |
| 6.3.9       | Deborah B. ....  | 103        |
| 6.3.10      | Fien C. ....   | 103        |
| <b>6.4</b>  | <b>Kernpersonen .....</b>                                      | <b>104</b> |
| <b>6.5</b>  | <b>Logboek eerste fase trainingen .....</b>                    | <b>105</b> |
| <b>6.6</b>  | <b>Trainingskaarten eerste testfase .....</b>                  | <b>107</b> |
| <b>6.7</b>  | <b>Trainingskaarten eerste thema: Jungle .....</b>             | <b>110</b> |
| <b>6.8</b>  | <b>Trainingskaarten tweede thema: Circus.....</b>              | <b>116</b> |
| <b>6.9</b>  | <b>Trainingskaarten tweede thema: Circus (met foto's).....</b> | <b>118</b> |
| <b>6.10</b> | <b>Evaluatiedocument testtraining .....</b>                    | <b>120</b> |
| <b>6.11</b> | <b>Evaluatiedocument testtraining Eef V.....</b>               | <b>123</b> |
| <b>6.12</b> | <b>Evaluatiedocument testtraining Tine C. ....</b>             | <b>126</b> |
| <b>6.13</b> | <b>Tussentijds evaluatiedocument.....</b>                      | <b>129</b> |
| <b>6.14</b> | <b>Eindevaluatiedocument .....</b>                             | <b>132</b> |
| <b>6.15</b> | <b>Eindevaluatiedocument Eef V. ....</b>                       | <b>137</b> |
| <b>6.16</b> | <b>Eindevaluatiedocument Fien C. ....</b>                      | <b>143</b> |
| <b>6.17</b> | <b>Eindevaluatiedocument Sylvie-Ann O.....</b>                 | <b>148</b> |
| <b>6.18</b> | <b>Verklarende lijst .....</b>                                 | <b>156</b> |
| <b>6.19</b> | <b>De Rangaslang .....</b>                                     | <b>160</b> |
| <b>6.20</b> | <b>Instructieblad eerste testfase.....</b>                     | <b>161</b> |
| <b>6.21</b> | <b>Instructieblad trainingen.....</b>                          | <b>162</b> |
| <b>7</b>    | <b>Figurenlijst.....</b>                                       | <b>164</b> |
| <b>8</b>    | <b>Bibliografie .....</b>                                      | <b>165</b> |

## 1 Inleiding

Gezond leven komt de laatste jaren meer en meer aan bod in de samenleving. Zowel op tv, sociale media als in de reclamewereld komen we in aanraking met het ontwikkelen van een gezonde levensstijl. Een onderdeel hiervan focust zich op sport en beweging. Deze bachelorproef wil hieraan bijdragen door in te spelen op de noden van de ouder om samen met het kind te bewegen. Toch vindt niet iedereen, in het reeds bestaande aanbod, iets dat past bij de eigen mogelijkheden. Huis- en sportarts Edward Camerlynck is een ouder die merkte dat programma's, die momenteel op de markt worden aangeboden, hem fysiek niet voldoende uitdagen. Het is niet zo verwonderlijk dat er weinig op de markt is omdat dikwijls de focus wordt gelegd op ofwel de ouder ofwel het kind. Vanuit dit gemis, ging hij aankloppen bij de docenten lichamelijke opvoeding en bewegingsrecreatie aan de Arteveldehogeschool te Gent. Op deze manier ontstond de onderzoeksvraag: Hoe kunnen we ouders actief laten bewegen met hun kinderen in de eigen leefomgeving?

Om deze vraag te beantwoorden wordt eerst gekeken naar de behoeften van de ouder en het kind bij een beweegprogramma. Welke beweegprogramma's voor ouder en kind bestaan al en welke goede elementen kunnen wij integreren in het te ontwikkelen beweegprogramma? Wat zijn de gebruikservaringen van de deelnemers?

Vervolgens wordt informatie gegeven over beweging bij volwassenen, kinderen en kleuters, samen met factoren die bewegen in de weg staan. Tot slot komt het verwerkingsproces aan bod dat stapsgewijs weergeeft hoe het nieuw beweegprogramma tot stand zal komen.

Om meer inzicht te verwerven, werden verschillende onderzoeksmethoden gehanteerd. Eerst en vooral werd een marktonderzoek uitgevoerd om te weten te komen welke projecten er momenteel op de markt zijn over bewegen met kinderen en/ of met ouders. Hieruit konden we ons beweegprogramma verder uitwerken door ideeën op te doen over hoe ons product er moet uitzien. Als bijkomend onderzoek werden interviews uitgevoerd bij tien gezinnen om de behoeften van de ouder en het kind te weten te komen. Deze informatie konden we ook gebruiken als inspiratie voor onze bachelorproef.



## 2 Onderzoeksvoorstel

### 2.1 Eigen motivatie

Tijdens de eerste infosessie over de bachelorproef werden verschillende uiteenlopende onderwerpen voorgesteld. Een ervan, namelijk deze bachelorproef, sprak ons meteen aan aangezien naast volwassenen ook jonge kinderen aan bod komen. In juni 2018 hebben wij met vijf studenten beslist deze bachelorproef op ons te nemen, namelijk 'Bewegen met kinderen in eigen living'. Margot en Sara waren meteen geïnteresseerd in dit onderwerp aangezien zij een specifieke voorkeur hebben voor kinderen. Als tweedejaarsstage hebben zij een omnisportkamp gegeven waarbij ze samen vier- tot zesjarigen hebben begeleid. Dit opende hun ogen om zich hier verder in te verdiepen.

Charles daarentegen merkte in zijn eigen omgeving dat kinderen vaak thuiskomen en meteen naar de tablet grijpen of televisie kijken. Hij zag deze bachelorproef als een mogelijkheid om hierop in te spelen en meer focus te leggen op de relatie tussen ouder en kind. Dit in combinatie met fysieke activiteiten in een vertrouwde omgeving.

De motivatie van Sofie voor deze bachelorproef sluit heel nauw aan bij de gedachtegang van Charles. Sofie merkt in haar eigen familie hoe gedigitaliseerd haar neven en nichten zijn geworden en wil daar verandering in brengen. Zij is geïnteresseerd om de resultaten van deze proef later toe te spitsen op allochtone gezinnen.

Veel vriendinnen van Lore zijn onlangs bevallen en vragen haar regelmatig om hen opnieuw in vorm te krijgen. Aangezien dit onderwerp dicht aanleunt bij haar leefwereld, zag zij dit als een mogelijkheid om zichzelf hierin te verdiepen. Zo kan zij actief de bachelorproef vormgeven en inspelen op de wensen van haar vriendinnen. Kortom wij zijn vijf gemotiveerde studenten met heel veel ideeën. Al van bij de start ontstond een eerste testproduct. Dit werd in de eerste vergadering in september 2018 voorgesteld en later uitgewerkt tot design criteria 1.0.

### 2.2 Uitwerking richtingsfase

#### 2.2.1 Het onderzoeksdoel

Tijdens dit onderzoek wordt op zoek gegaan naar een nieuw beweegprogramma. Het is de bedoeling om een product te ontwikkelen waarbij werkende ouders en hun kinderen samen aan sport kunnen doen en dit in de eigen leefomgeving. De vraag kwam van de huis- en sportarts Edward Camerlynck die zelf actief op zoek ging naar beweegprogramma's voor ouder en kind. Hij wenst een work-out samen met zijn kinderen en hieruit voldoening te halen. Er zijn reeds initiatieven op de markt, maar niets beantwoordt aan zijn verwachtingen. Wat zich momenteel op de markt bevindt, focust zich voornamelijk op net bevallen moeders. Daarnaast zijn ook de opgestelde work-outs te licht. Daarom sprak hij de Arteveldehogeschool Gent aan in de hoop dat studenten deze vraag verder zouden kunnen vormgeven.

De laatste jaren wordt veel aandacht gevestigd aan beweging. Bewegen is gezond en bevordert, naast de fysieke en mentale gezondheid, ook het sociaal welbevinden. Maar wanneer beweegt de gemiddelde Vlaming nog? Heel wat taken worden zittend uitgevoerd, daarnaast verplaatsen heel wat ouders zich met de auto, zitten de agenda's al vol genoeg en is er dus bijna geen tijd meer om beweging een plaats te geven in de wekelijkse routine. Heel wat barrières zoals fulltime werken, hobby's van de kinderen, geen oppas ter beschikking... maken het de moderne ouders moeilijker om actief te zijn. Wanneer er tijd is, gebruiken gezinnen deze momenten liever als qualitytime, wat begrijpelijk is.



Maar wat als het nu mogelijk is om het nuttige aan het aangename te koppelen? Wat als gezinnen hun qualitytime kunnen spenderen door samen actief te zijn en zich hierbij niet moeten verplaatsen?

Deze bachelorproef speelt hierop in. Het onderzoek heeft als doel werkende ouders samen met hun kinderen te laten bewegen in de eigen leefomgeving. Om het onderzoek iets concreter te maken, wordt er allereerst gefocust op verschillende types ouders, namelijk de actieve ouder, de non-actieve ouder met de intentie om te sporten en de non-actieve ouder zonder intentie voor sport.

Samen met het kind sporten kan een extra motivatie voor de ouder zijn. Dit zal ook de relatie tussen de ouder en het kind versterken. Zo is het mogelijk dat de sportactiviteiten een positieve invloed hebben op de niet sportende familieleden. Een groot deel van de bevolking beweegt namelijk te weinig terwijl dit belangrijk is voor de fysieke, mentale en sociale gezondheid. Bij families is er duidelijk een drempel om aan sport te doen. Ouders kunnen niet enkel naar zichzelf kijken, maar moeten voor het volledige gezin zorgen. Vanuit deze invalshoek kwam het idee om een speeldoos te ontwerpen waarbij diverse oefeningen worden aangeboden in de eigen leefomgeving. Zo kunnen de ouders thuis bewegen, werkt het kind ook aan zijn of haar gezondheid én versterkt dit de relatie tussen ouders en kinderen.

### 2.2.2 Deel- en onderzoeksvraag

**Onderzoeksvraag:** “Hoe kunnen we ouders actief laten bewegen met hun kinderen in de eigen leefomgeving?”

#### **Deelvragen:**

- Wat zijn de behoeften van de ouder en het kind bij een beweegprogramma? (Zie 4.1.2)
- Welke beweegprogramma's voor ouder en kind bestaan al en welke goede elementen kunnen wij integreren in het nieuw te ontwikkelen beweegprogramma? (Zie 4.1.1)
- Wat zijn de gebruikservaringen van de deelnemers van het beweegprogramma? (Zie 4.3.4 en 4.3.5)

## 2.3 Mindmap

Tijdens de eerste vergadering begin september 2018, zaten vijf studenten samen met enkele docenten uit verschillende richtingen van de Arteveldehogeschool Gent. De vraag van dokter Camerlynck was heel ruim, waardoor deze bachelorproef verschillende richtingen kon uitgaan. Afhankelijk van bepaalde keuzes, zouden al dan niet meerdere richtingen en bachelorproeven met elkaar gecombineerd worden.



FIGUUR 1: DE MINDMAP

In eerste instantie wordt er gekozen om verder te gaan met tweeverdieners en alleenstaande werkende ouders. De keuze voor deze ouders wordt gemaakt op basis van de combinatie werk, huishouden en kinderen. Dit brengt tijdsdruk met zich mee, waardoor bewegen dikwijls op de tweede plaats komt.

Daarnaast wordt er gekozen voor kinderen die weinig of nog niet actief zijn in een sportclub. Verder wordt onderzocht welke concurrenten bestaan, hoe de trainingen worden vormgegeven en waaraan de trainingen moeten voldoen. Wanneer dit onderzoek een succes is, kan verder gewerkt worden met specifieke en complexere doelgroepen zoals kwetsbare gezinnen.

### 3 Literatuurstudie

Het beweegprogramma wordt gebaseerd op onderzoek uit verschillende studies. Zo wordt in dit hoofdstuk eerst informatie gegeven rond bewegen en vervolgens wordt er uitgelegd hoe een ontwikkelingsproces van start gaat en welke stappen nodig zijn.

#### 3.1 Literatuurstudie rond beweging

De Vlaamse overheid erkent het Vlaams Instituut Gezond Leven. Dit instituut is gespecialiseerd op verschillende vlakken binnen 'gezond leven'. Het heeft als doel de Vlaamse bevolking te informeren over voeding en beweging in het algemeen. (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2018)

Hieronder worden respectievelijk de bewegingsdriehoek, de beweegnormen, de hoeveelheid beweging bij verschillende leeftijden, het sporten in gezinsverband en belemmerende factoren uitgediept.

##### 3.1.1 De bewegingsdriehoek (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2018)

Het Vlaams Instituut voor Gezond Leven heeft naast de voedingsdriehoek later ook een bewegingsdriehoek opgesteld.

Er is een duidelijke verdeling tussen de oranje zone en de groene zone. De groene zone wordt nog verder onderverdeeld van een lichtgroene zone naar een donkergroene zone. Hieronder worden de verschillende zones verder beschreven.



AFBEELDING 1: DE BEWEEGDRIEHOEK

##### 3.1.1.1 Oranje zone

De oranje zone wordt gelijkgesteld aan sedentair gedrag. Zoals bijvoorbeeld: neerzitten op school, aan een bureau zitten op het werk of in de auto zitten. Mensen die sedentair gedrag vertonen zijn niet automatisch fysiek inactief. Als voorbeeld is er Jan. Hij heeft een administratieve baan en spendeert dus dagelijks enkele uren op een stoel. Hij neemt echter wel elke dag zijn fiets om te gaan werken en beweegt daardoor 30 minuten matig intensief. Door zijn werk leidt hij toch een zittend leven. Als tip voor Jan wordt er voorgesteld dat hij minstens om het halfuur rechtstaat om de benen te strekken.

##### 3.1.1.2 Groene zone

Bij de groene zone is er een onderverdeling van lichtgroen naar donkergroen. De lichtgroene zone, die zich onderaan de driehoek bevindt, is het onderdeel 'licht intensief bewegen'. Een licht intensieve beweging wordt gekenmerkt door een niet stijgende hartslag waarbij gewoon babbelen mogelijk blijft. Een paar alledaagse voorbeelden van licht intensief bewegen zijn: staand bellen, langzaam wandelen en licht huishoudelijk werk.

Tussen de lichtgroene zone en donkergroene zone bevindt zich het luik 'matig intensief bewegen'. Dit wordt gekenmerkt door een snellere ademhaling en een stijging van de hartslag zonder buiten adem te zijn. Enkele voorbeelden uit het dagelijkse leven zijn: fietsen naar school of naar het werk, harken in de tuin en ramen wassen.

Als laatste is er, bovenaan de driehoek, de donkergroene zone. Deze zone staat voor 'hoog intensief bewegen'. Wanneer er wordt gesproken van een hoge intensieve beweging impliceert dit een veel snellere ademhaling, een hoog stijgende hartslag, toename aan zweten en/of rood worden waardoor praten moeilijker wordt. Voorbeelden van dagelijkse bewegingen aan een hoge intensiteit zijn: trappen oplopen met zware boodschappentassen, aan een hoog tempo naar school of het werk fietsen, spitten in de tuin en joggen.

### 3.1.2 De beweegnormen (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017)

In dit onderdeel worden de beweegnormen voor volwassenen, kinderen en kleuters besproken. De leeftijd bij volwassenen gaat van 18 tot 64 jaar, bij kinderen gaat dit van 6 tot 17 jaar en bij kleuters van 3 tot 5 jaar.

#### 3.1.2.1 Volwassenen

Volwassenen bewegen het best het grootste deel van de dag aan een lichte intensiteit. Dit is niet genoeg om aan voldoende beweging te komen. Er zijn drie mogelijke opties om daaraan te voldoen. De eerste optie is om minstens 150 minuten per week te bewegen aan een matige intensiteit. Een mogelijkheid is om deze tijd op te splitsen door bijvoorbeeld telkens een halfuur te bewegen verdeeld over vijf dagen. Dat halfuurtje kan opgesplitst worden naar drie keer tien minuten per dag trainen. Een tweede optie is om minstens 75 minuten per week aan een hoge intensiteit te trainen. Dit kan ook verspreid worden over drie dagen door telkens 25 minuten te bewegen. Een laatste optie biedt een combinatie van een matige en hoge intensiteit. Concreet is dit minstens 150 minuten per week bewegen, rekening houdend dat bewegen aan een hoge intensiteit dubbel telt. Dit is de minimum aanbevolen hoeveelheid.

#### 3.1.2.2 Kinderen

Net zoals bij volwassenen hebben kinderen nood aan activiteiten van lichte intensiteit gedurende de volledige dag. Echter, enkel met bewegingen aan een lichte intensiteit voldoen zij niet aan de beweegnormen. Door 60 minuten per dag aan een matige tot hoge intensiteit te bewegen wordt de norm behaald. Het is evidentier om deze norm te halen op een dag waar sportactiviteiten gepland staan. Dit is de minimum aanbevolen hoeveelheid.

#### 3.1.2.3 Kleuters

De aanbevolen beweegnorm voor kleuters ligt gemiddeld rond drie uur licht, matig of hoog intensief bewegen per dag, rekening houdend met hun gezondheidstoestand en functionele mogelijkheden. Bewegingsactiviteiten op maat van de kleuter dienen voldoende variatie te bieden. Op deze manier wordt gestreefd naar de ontwikkeling van de motorische vaardigheden.

### 3.1.3 Hoeveel bewegen ouders, kinderen en kleuters gemiddeld

Nu de beweegnormen gekend zijn, kan er onderzocht worden hoeveel volwassenen, kinderen en kleuters gemiddeld bewegen. Opnieuw wordt er een onderverdeling gemaakt tussen licht, matig en hoog intensief bewegen.

#### 3.1.3.1 Volwassenen

Als er gekeken wordt naar hoeveel volwassenen bewegen aan een lichte intensiteit, wordt vastgesteld dat mannen 3,5 uur per dag bewegen terwijl vrouwen gemiddeld 4,5 uur per dag licht intensief bewegen.

*“43,1 procent van de 18- tot 64-jarigen beweegt minstens 30 minuten per dag matig tot hoog intensief.” (Vlaams Instituut Gezond Leven, s.d.)*

Uit dit citaat wordt afgeleid dat minder dan de helft van de volwassenen aan de beweegnorm voldoet.

Bij het matig tot hoog intensief bewegen, is er een opmerkelijk verschil tussen de mannen en vrouwen.

*“48 procent van de Vlaamse mannen beweegt minstens 30 minuten per dag matig tot hoog intensief terwijl dat bij vrouwen maar 24 procent is.”* (Vlaams Instituut Gezond Leven, s.d.)

Bijna 60% van de volwassenen beweegt wekelijks 150 minuten aan een matige tot hoge intensiteit.

### 3.1.3.2 Kinderen

Kinderen van 6 tot 9 jaar bewegen gemiddeld 4 uur en 32 minuten per dag, zowel tijdens de week als in het weekend, aan een lichte intensiteit. Uit onderzoek blijkt dat deze kinderen in de zomer meer bewegen dan in de winter. Uit de studie ‘voedselconsumptiepeiling’ die op basis van bewegingsmeters werd afgenomen, blijkt dat 6,5% voldoende lichaamsbeweging heeft. De helft van deze kinderen beweegt minstens een uur aan een matige tot hoge intensiteit. (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017)

### 3.1.3.3 Kleuters

Uit het onderzoek van Universiteit Gent blijkt dat het merendeel van de kleuters te weinig beweegt. Uitgedrukt in tijd is dit gemiddeld 2 uur en 14 minuten per dag in plaats van de vooropgestelde norm van 3 uur. (Universiteit Gent, 2018)

Bij deze leeftijdsgroep gaat het vooral om licht intensieve beweging. Enkele voorbeelden van hun licht intensieve bewegingen zijn: buiten spelen en te voet of met de fiets naar school gaan. (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017)

### 3.1.4 Wekelijks sporten, samen of alleen (Gezinsbond, 2018)

Uit onderzoek in 2018 bij Gezinsport Vlaanderen werd gepeild naar de sportparticipatie in gezinsverband. Dit werd uitgevoerd bij meer dan 2500 Vlaamse gezinnen met inwonende kinderen tussen 0 en 18 jaar. Hieruit blijkt dat 84% van deze gezinnen regelmatig wil sporten in gezinsverband om zo meer tijd te spenderen met de kinderen én aan een gezondere levensstijl te werken.

Uit de resultaten blijkt dat 45,5% van de gezinnen een à twee keer per week aan sport doet en 24,1% van de gezinnen sport drie keer of meer per week. De rest (30,4%) geeft aan dat ze zelden tot niet aan sport doen. Opvallend is ook dat wanneer een of beide ouders inactief zijn, dit ook invloed heeft op het kind. Een derde van de bevroegde gezinnen zegt dat ze regelmatig tot zeer vaak samen sporten. In cijfers omgezet gaat dit over 44,4% van de gezinnen die een à twee keer per maand samen sporten en 16,7% minder dan een keer per maand samen aan sport doen. Bij 6,1% van de gezinnen wordt er zelfs nooit in gezinsverband gesport.

De meest voorkomende redenen waarom gezinnen niet of zelden samen sporten zijn: een gebrek aan tijd en de kinderen die na de schooluren een te drukke agenda hebben. Een vierde van de gezinnen geeft aan dat ze de kinderen nog te jong vinden of ze niet echt weten welke sportactiviteiten geschikt zijn om samen te beoefenen. Als motiverende factor hebben de bevroegde gezinnen meegegeven dat wanneer er toegang kan verleend worden tot bepaalde sporttips of beweegprogramma's, die op maat gemaakt zijn voor de leeftijd van de kinderen, ze meer zullen bewegen.

### 3.1.5 Belemmerende factoren om te sporten

#### 3.1.5.1 Vlaanderen en zijn participatiedrempels

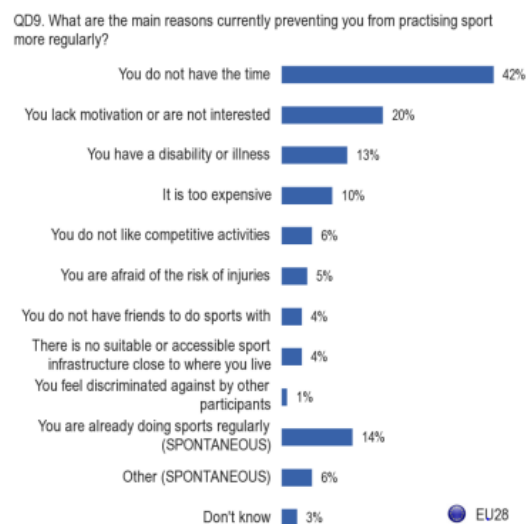
Volgens de Vlaamse Trainersschool (2017) zijn er zes participatiedrempels om te sporten, al dan niet in een sportclub. Allereerst is er de financiële drempel. Sporten bij een sportclub is meestal niet voor niets. Deelnemen aan sport kost geld, met het lidmaatschap op kop. Dit is een struikelblok voor vele gezinnen of individuele sporters.

Vervolgens is er de informatiedrempel. Hier worden vragen gesteld zoals: ‘Wat is er, waar en wanneer? Hoe schrijven ze zich in? Hoe leesbaar zijn de folders en flyers van de activiteit?’. Het grootste probleem hierbij, is dat de informatie niet bij de sporter geraakt. De bereikbaarheid van het aanbod heeft te maken met een praktische drempel. Zowel de praktische bereikbaarheid als de fysieke toegankelijkheid van de infrastructuur zorgen vaak voor problemen. Openingsuren die niet overeenstemmen met de uren waarop de sporter kan,... . Wanneer de sporter zich de vraag stelt of hij wel iemand zal kennen bij de activiteit, dan kan er gesproken worden van een sociale drempel. Het is voor sommige personen niet eenvoudig om de eigen omgeving te verlaten en naar een bepaald aanbod toe te stappen waar er geen bekenden rondlopen. Daarnaast is er ook een psychologische drempel. Deze drempel kan bepaalde maatschappelijk kwetsbare groepen ervan weerhouden om in groepsverband te sporten, omwille van hun afkomst, thuissituatie of beperking. Tot slot is er de culturele drempel, wat wijst naar het ontbreken aan kennis over de sporttak of clubcultuur en competenties door beïnvloeding van de sociale en culturele achtergrond. Veel sportclubs verwachten een minimum aan kennis van hun nieuwe deelnemers, maar bij maatschappelijke kwetsbare groepen is dit meestal minder evident. (Vandenhoudt, 2017)

#### 3.1.5.2 Europese cijfers (TNS Opinion & Social, 2014)

Uit een studie van de Special Eurobarometer 412 – Sport and physical activity (2014) zijn de Europese cijfers te vinden omtrent sportparticipatie, lidmaatschap bij sportclubs, socio-demografische groepen, motiverende factoren en drempels om aan sport te doen, sportieve mogelijkheden... . De focus in dit stuk ligt echter bij de drempels voor sportparticipatie. Bij de 28 ondervraagde landen werd gepeild naar de belangrijkste redenen die hen momenteel beletten om regelmatig te sporten. ‘Te weinig tijd om te sporten’ is de hoofdreden voor 42% van de Europese burgers om niet regelmatig aan sport te doen. De landen die hier het hoogst scoren zijn Malta (56%), Roemenië (53%) en Tsjechië (52%). België haalt het met 39% net onder het Europese gemiddelde.

Nederland scoort het laagst met 29%. Bijkomende redenen die uit de bevraging komen, zijn ‘te weinig motivatie of geen interesse’ (20%), een ‘beperking of ziekte’ (13%) of ‘te duur’ (10%).



TABEL 1: VOORNAAMSTE DREMPELS OM TE SPORTEN (TNS OPINION & SOCIAL, 2014)

Een minderheid van de ondervraagden geven een andere reden: 6% vindt competitieve sporten niet leuk, 5% wijt het aan het risico van verwondingen, 4% zegt geen vrienden te hebben om samen de sport de beoefenen en 4% geraakt niet aan geschikte of toegankelijke sportinfrastructuur in hun omgeving.

Een op zeven ondervraagden (14%) zegt dat ze regelmatig aan sport doen. Interessant om te weten is dat 1% van de Europese bevolking zich gediscrimineerd voelt door andere deelnemers. De helft van de Europese landen geeft dit als reden aan. België hoort hier ook bij.

|      | You do not have the time | You lack motivation or are not interested | You have a disability or illness | It is too expensive | You do not like competitive activities | You are afraid of the risk of injuries | There is no suitable or accessible sport infrastructure close to where you live | You do not have friends to do sports with | You feel discriminated against by other participants | You are already doing sports regularly (SPONTANEOUS) |
|------|--------------------------|---|----------------------------------|---------------------|--|--|---|---|--|--|
| EU26 | 42%                      | 20%                                       | 13%                              | 10%                 | 6%                                     | 5%                                     | 4%  | 4%  | 1%   | 14%  |
| BE   | 39%                      | 19%                                       | 15%                              | 10%                 | 8%                                     | 6%                                     | 3%  | 4%  | 1%   | 14%  |

TABEL 2: VOORNAAMSTE REDENEN IN BELGIË OM NIET TE SPORTEN IN VGL. MET EUROPA (TNS OPINION & SOCIAL, 2014)

### 3.1.6 Conclusie literatuurstudie rond beweging

In de bewegingsdriehoek wordt er een onderscheid gemaakt tussen sedentair gedrag, licht intensief, matig intensief en hoog intensief bewegen. Sedentair gedrag wordt gezien als langdurig stilzitten. Licht intensief wordt gekenmerkt door een niet stijgende hartslag, bij matig intensief verhoogt de hartslag gepaard met een snellere ademhaling. Als laatste, bij hoog intensief bewegen, zijn zweten en/of rood worden aanwezige elementen. Met behulp van de bewegingsdriehoek is er duidelijk welke vorm van intensiteit nodig is. Uit bovenvermelde onderzoeken komt voort dat 60% van de volwassenen de beweegnorm van 150 minuten per week, aan een matige intensiteit, haalt. Kleuters halen de beweegnorm van drie uur niet. Het is mogelijk dat de belemmerende factoren, bij beide partijen, hiervan de oorzaak zijn. Op Europees vlak is de grootste belemmerende factor tijdsgebrek en op Vlaams niveau zijn de zes participatiedrempels de oorzaak.

Het doel van deze bachelorproef is om een gepast beweegprogramma te ontwikkelen zodat de beweegnorm voor de doelgroepen kan gehaald worden.

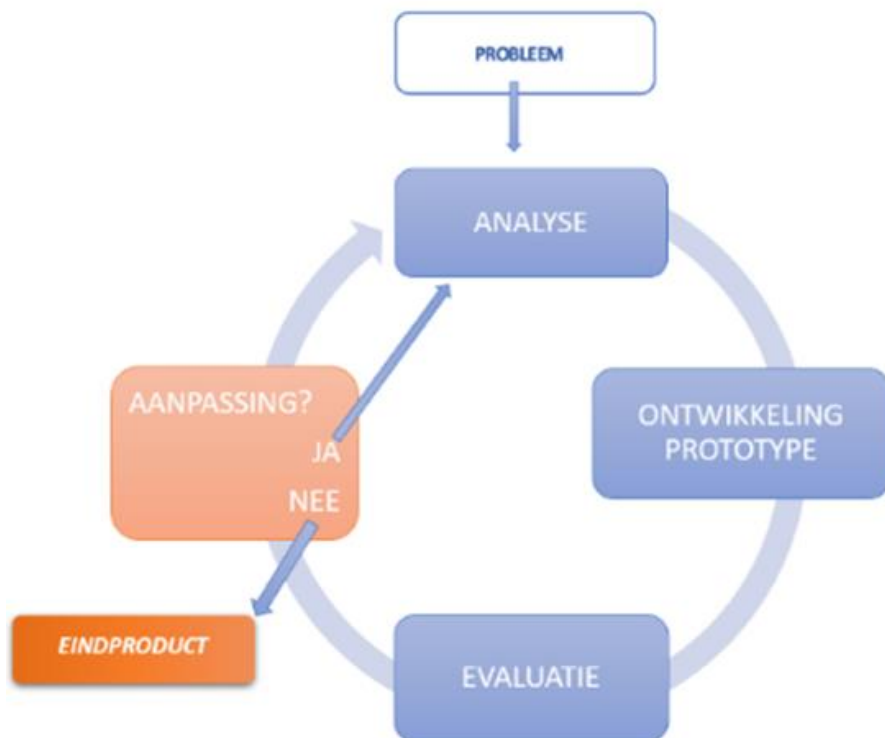
## 3.2 Ontwikkelingsonderzoek

Een onderzoek is noodzakelijk om een nieuw product te ontwikkelen. Om het product van deze bachelorproef tot stand te laten komen, is het interessant om te weten hoe dit proces verloopt. In dit hoofdstuk wordt eerst verduidelijkt wat ontwikkelingsonderzoek, ook wel design research genoemd, inhoudt. Vervolgens wordt de te doorlopen cycli verduidelijkt en komen concrete methoden aan bod om aan de slag te gaan.

### 3.2.1 Algemeen (Plomp & Nieveen, 2013)

Maar wat is design research nu precies? Kort gezegd beschrijft het een proces om vanuit een bepaald probleem tot een concreet product te komen. In deze bachelorproef zal de vorm 'action research' gehanteerd worden. Hierbij ligt de focus op het ontwikkelen van een oplossing, in dit geval het maken van een testproduct, op een probleem uit de praktijk.

Design research is een cyclisch proces waarbij eerst geanalyseerd wordt, gevolgd door het ontwikkelen van een prototype. Daarna wordt het prototype geëvalueerd en aangepast indien nodig. Deze cyclus wordt meermaals doorlopen totdat een passend eindproduct ontstaat. Onderstaand schema geeft deze cyclus kort weer.



FIGUUR 2: CYCLUS DESIGN RESEARCH

Design research moet aan bepaalde criteria voldoen. Daarom is het belangrijk de vooropgestelde regels te volgen gedurende elk onderzoek. Wat houdt dit nu precies in? Eerst en vooral is het de bedoeling om bij elke nieuwe cyclus enkele vragen te formuleren die de kwaliteit van het product willen meten. Hieruit volgt de ontwikkeling en de evaluatie van het ontwerp.

Er zijn echter enkele uitdagingen waarop iedereen kan stuiten tijdens het onderzoek. Dikwijls is de onderzoeker ook de uitvoerder en evaluator. Test daarom zowel het product op effectiviteit als op het praktische gebruik. Gebruik verschillende tactieken zoals meerdere observatoren. Zorg er daarom voor dat ook mensen die buiten het project staan kritisch hun mening kunnen uiten. Daarnaast brengt het



testen van het product in een echte setting heel wat moeilijkheden met zich mee. Het testproduct zal onderhevig zijn aan het gebruik in de echte wereld. Elke nieuwe cyclus uit het onderzoek moet rekening houden met de bevindingen van de vorige en daarop verder bouwen.

Continu aanpassen is dus noodzakelijk. Het product kan veranderen doorheen het proces, maar er moet wel rekening gehouden worden met het uiteindelijke doel.

### 3.2.2 Methoden (IDEO.org, 2015)

Volgens IDEO.org (2015) zijn er verschillende methoden binnen het ontwikkelen van een product dat gericht is op mensen. Vanuit hun 'Field Guide to Human-Centered Research' starten zij met de inspiratiefase, gevolgd door de ideeënvorming en de uitvoering. Hieronder worden deze drie fasen met verdere onderverdelingen en concrete stappen verduidelijkt. Enkel de onderdelen relevant voor deze bachelorproef worden vermeld en per fase toegelicht.

#### 3.2.2.1 De inspiratiefase

In deze fase gaat het erom de eigen visie te verruimen en tot creatieve oplossingen te komen. Interactie met het doelpubliek, verschillende teamleden samen en verdiepend onderzoek laten het project in de juiste richting evolueren.

1. Kader het designontwerp

Bij de start wordt het onderwerp afgebakend en duidelijke vragen gesteld om het project in de juiste richting te laten starten. Er zal een onderzoek gestart worden naar wat onderzocht moet worden. Wat is het uiteindelijke doel? Deze uitdaging wordt het best neergeschreven in een zin. Meestal gebeurt dit in een vraag, wat ervoor zorgt dat er oplossingsgericht onderzocht wordt en veel ideeën aan bod komen. Vanuit de hoeveelheid aan gevonden oplossingen moet er nu rekening gehouden worden met de context. Dit mag echter niet te breed, maar ook niet te nauw onderzocht worden. Te breed zorgt voor geen overzicht en te nauw onderzoeken laat geen creativiteit toe. Herhaal de vorige stappen meermaals om tot de juiste vraag te komen.

2. Maak een projectplan

Bij deze stap wordt een plan opgesteld over het tijdsverloop, de plaats waar het meeste werk zal plaatsvinden, wie de medewerkers zijn, welk budget er nodig is, welke talenten nodig zijn en ook wat er gemaakt moet worden. Dit plan moet duidelijk zijn, want het bepaalt de richting van het project. Hierbij kan een kalender gebruikt worden die in de werkplaats hangt. Daarop worden alle deadlines, vergaderingen en afwezigheden van teamleden aangeduid. Vervolgens wordt het budget besproken en wie de medewerkers zijn. Als er problemen zijn, hoe kunnen die opgelost worden? Nu is het de bedoeling dat iedereen zich goed in het onderwerp verdiept voordat er iets in het werkveld gebeurt. Met mensen praten kan helpen. Beantwoordt de belangrijkste vragen. Wanneer kan er in het werkveld gestart worden? Hoeveel keer moeten we in het werkveld aanwezig zijn? Moet er een eindproduct gemaakt worden? Hoe, wie, wat, waar en wanneer zal dit gemaakt worden? Dit gemaakte plan zal veranderen tijdens het werkproces. Laat dit toe. Het opstellen in het begin van een projectplan zorgt voor een doordachte start.

3. Maak een team

Een product maken waarbij de focus op de mens ligt, wordt het best gedaan in een team. Het team kan best uit een mix van achtergronden bestaan. Deelnemers met verschillende talenten zullen samen tot een creatieve en onverwachte oplossing komen. Bepaal de start en het einde

van het project en kies het aantal deelnemers om hieraan mee te werken. Vervolgens worden de talenten van de medewerkers die bij de kern van het project betrokken zijn bepaald. Er moet ook met de minder sterke kanten rekening gehouden worden. Ontbreekt er nu nog iets? Indien nodig kan er voor een kortere periode iemand anders ingeschakeld worden wanneer bepaalde talenten ontbreken.

#### 4. Interview

Om de wensen en verwachtingen van het testpubliek te weten te komen is het belangrijk om in directe interactie met hen te treden. Dit is een cruciale stap in de inspiratiefase. Daarnaast is het interessant om het interview af te nemen in de leefomgeving van de persoon. Zo wordt er meer informatie verkregen over de levensstijl, gewoonten en gedachten. Het is beter om maar met maximaal drie interviewers een persoon te bevragen, meer interviewers kunnen overweldigend zijn. Daarnaast moet iedere interviewer een duidelijke vooraf afgesproken rol hebben. Een iemand stelt vragen, de andere neemt nota's en de derde trekt foto's. Zorg voor een degelijke voorbereiding. Starten met algemene vragen over het leven en de gewoonten van de persoon alvorens er vragen gesteld worden die rechtstreeks verbonden zijn met het onderzoek, stelt de geïnterviewde gerust. Daarnaast moet er letterlijk genoteerd worden wat gezegd wordt. Interpretaties worden snel gemaakt. Kijk ook verder. Niet enkel wat de persoon zegt, maar ook de lichaamstaal en omgeving kan heel wat extra informatie opleveren. Wanneer er foto's worden genomen, moet de geïnterviewde eerst toestemming geven.

#### 5. Interview met experts

Experten kunnen meer informatie geven over het te onderzoeken onderwerp. Voor de uitwerking van het uiteindelijke product kan het interessant zijn om met technische ervaringsdeskundigen in gesprek te gaan. Welke experts zijn belangrijk voor het onderwerp? Laat de experts op voorhand de hoofdvragen lezen en geef een schatting van hoeveel tijd ze zouden moeten vrijmaken hiervoor. Contacteer experts met verschillende visies en stel doordachte vragen. Vragen stellen die niet voorbereid zijn mogen ook gesteld worden, want ze zijn vaak nuttig verder in het gesprek. Voor de objectiviteit kan het interview het best opgenomen worden. Pen en papier zijn nooit overbodig.

#### 6. Bepaal je publiek

Hier moet het doelpubliek voldoende onderzocht worden. Voor wie is het uiteindelijke ontwerp bedoeld? Naast de basisgegevens wordt ook best rekening gehouden met het verleden, de context en de noden van deze mensen. Wanneer dit op voorhand goed onderzocht is, zullen vragen tijdens het werkproces ook doordachter kunnen gesteld worden. Wie is rechtstreeks betrokken bij het project? Een visualisatie van dit antwoord op post-its en ze onderverdelen aan een muur zijn kleine hulpmiddelen. Noteer nu ook mensen die misschien gelinkt kunnen worden aan de directe betrokkenen. Welke link hebben deze mensen nu met het onderwerp? Daarnaast kunnen de voor- en tegenstanders toegevoegd worden. De onderverdeling aan de muur wordt nu in een map gestoken. Hier kan terug naar gekeken worden bij de volgende stappen in het proces.

Er zijn heel wat mogelijkheden om alle nodige informatie te verkrijgen tijdens de inspiratiefase. Deze fase dient goed voorbereid te worden, het is namelijk de basis waarop de volgende fases verder bouwen.

### 3.2.2.2 De ideeënvorming

In deze fase deelt heel het team alle informatie die ze tot nu toe al verzameld heeft. Nu zullen er heel wat ideeën gevormd worden om een oplossing te zoeken voor het probleem. Sommigen zullen bruikbaar zijn, anderen helemaal niet. Er worden ook prototypes gemaakt die afgetoetst moeten worden bij het uiteindelijke doelpubliek. Met de verworven feedback wordt elk prototype aangepast om zo tot het beste eindproduct te komen.

#### 1. Download wat je leerde

Ieder lid van het team verzamelde informatie, deed onderzoek en legde eigen ideeën en linken. Nu moeten ze samengebracht worden. De groep zit hiervoor samen en elk lid vertelt een voor een over de onderzochte informatie. De belangrijkste zaken worden genoteerd op een post-it. Wie ontmoette je, zag je? Vanwaar kwam de informatie en wat is de eerste indruk? Uiteindelijk worden alle briefjes tezamen op een groot bord geplakt als totaaloverzicht. Deze samenkomst wordt het best gedaan de dag na een interview of dag in het werkveld omdat dan de ervaringen nog vers in het geheugen zitten.

#### 2. Maak een top vijf

Hierbij is het de bedoeling om opnieuw als team tot een gezamenlijke top vijf te komen. Daarnaast zullen er ook heel wat onduidelijkheden, problemen of vragen naar boven komen. Iedereen schrijft eerst afzonderlijk zijn top vijf voorkeuren neer. Dan worden ze verduidelijkt door elkaar in te lichten over de eigen keuze. Hier kan in gevarieerd worden. Zo kunnen ook de vijf grootste uitdagingen of de meest creatieve voorstellen aan bod komen.

#### 3. Bundel ideeën

Individuele ideeën kunnen nog beter worden als ze gemixt worden met elkaar. Noteer alle individuele ideeën en groepeer de gelijken met elkaar. Onderzoek binnen het team per onderdeel wat de beste creaties zijn en combineer ze met andere groepen. Denk nu na over hoe de gekozen elementen het best in het echt kunnen samenwerken.

#### 4. Visualiseer

Om tot nog meer creatieve oplossingen te komen, kunnen ideeën vormelijk weergegeven worden via maquettes, sculpturen of tekeningen. Geef elkaar ook de ruimte om bij elke creatie een woordje uitleg te geven. Visualiseren helpt om een goed idee verder te verbeteren.

#### 5. Ontwerpcriteria

Tijdens de ideeontwikkeling komen regelmatig al ontwerp gebonden elementen aan bod. Het gaat hier niet om de kleur van het toekomstige logo. Hier gaat het over wie centraal staat, wat de uitkomst en het doel moet zijn. De verzamelde post-its worden opnieuw bekeken en de belangrijkste worden geselecteerd. Ook de belangrijkste criteria kort en bondig noteren is een noodzaak. Deze criteria kunnen ook opgesplitst worden zodat alles uit enkelvoudige delen bestaat. Het is de sleutel voor het gestelde probleem. Criteria kunnen altijd aangepast worden naarmate de prototypes en ideeën verder getest worden.

## 6. Rollenspel

Om snel te weten te komen of een idee haalbaar is, kan een rollenspel gespeeld worden. Hierbij kruipt iedereen in de huid van een testpersoon. Spreek op voorhand af wie wat speelt in welke relatie tot het product.

## 7. Maak vluchtige prototypes

Dit is een effectieve manier om snel een idee vorm te geven en er onmiddellijk feedback van te krijgen. Het prototype moet niet mooi of perfect gemaakt zijn. Het idee erachter is belangrijker en er komen enorm wat leermogelijkheden uit. Maak verschillende prototypen, test het bij het doelpubliek en noteer de feedback. Maak nieuwe aangepaste prototypen en doe heel het proces opnieuw.

Wanneer uit alle ideeën de meest bruikbare gekozen worden, kan er overgegaan worden naar de derde en laatste fase, de uitvoeringsfase. Natuurlijk is het mogelijk dat, eens de laatste fase start, er nog problemen opduiken waardoor sommige stappen uit de ideeënvorming opnieuw bekeken moeten worden.

### 3.2.2.3 De uitvoering

Bij de uitvoeringsfase wordt de gevonden oplossing op de markt gezet. Hierbij ontstaat er een samenwerking met partners, wordt het project op punt gezet en uiteindelijk ook gebruikt op grote schaal. Dankzij de nauwe samenwerking met het doelpubliek, wordt het product ook een succes.

#### 1. Het prototype in het echt

Nu wordt het gemaakte prototype enkele weken getest in een werkelijke setting. Zorg er eerst voor dat er duidelijk wordt gemaakt wat getest moet worden met het prototype. Vervolgens wordt bekeken wat nog allemaal nodig is zoals ruimte, medewerkers, toelatingen.... Het is ook altijd mogelijk om enkele prototypes tegelijkertijd in het echt te evalueren. Op deze manier kunnen meerdere ideeën snel getest worden. Indien er iets niet goed lukt, wordt het aangepast om zo tot bij de beste oplossing te komen. Feedback van het doelpubliek vormt de kern van verdere aanpassingen.

#### 2. Route uitstippelen

Opnieuw kan in deze fase een tijdslijn of plan gemaakt worden om op schema te blijven. Een ingevulde kalender geeft hier opnieuw aan wat wanneer moet gebeuren en over welke tijdsperiode. Deadlines worden duidelijk gemarkeerd, zoals wanneer het product gelanceerd wordt. Verfijn ook het schema en leg de focus op de eerstvolgende maanden. Daarnaast wordt iemand van het team aangeduid die de route op de voet volgt en iedereen zijn aandacht op bepaalde punten richt indien er grote afwijkingen zichtbaar worden.

#### 3. Zoek partners

Om het product ook daadwerkelijk op de markt te krijgen, kan een samenwerking met verschillende partners ondersteuning bieden. Start met het maken van een brainstorm. Deze brainstorm gaat over de eerste noden die gezocht worden in een nieuwe partner. Bepaal dus wie of wat nodig is. Wanneer dit bepaald is, kan het interessant zijn om in de directe omgeving te zoeken naar personen of bedrijven die bij die noden kunnen helpen. Nu is het ook belangrijk

om na te denken over wanneer wie nodig is, hoeveel verantwoordelijkheid zij dragen en welke deadlines zij zouden moeten halen.

#### 4. Financiering

Alle ideeën zijn er, maar zonder geld wordt een product vaak niet gelanceerd. Heel het team zit hiervoor opnieuw samen en brainstormt over de mogelijke manieren om het product van de grond te krijgen. Zorg voor een duidelijke 'pitch' om het product toe te lichten en financiële steun te krijgen. Denk ook na over de toekomst. Op welk moment kan er 'break-even' gedraaid worden en wat zijn de doelstellingen op lange termijn?

#### 5. Proefproject

Bij een proefproject wordt het product op lange termijn getest alvorens het op de markt aan te bieden. Tijdens deze periode wordt alle informatie en feedback verzameld. Kleine aanpassingen kunnen nu nog gebeuren, maar de focus ligt vooral op wat werkt en wat niet.

#### 6. Blijf feedback vragen

Het blijft belangrijk om in contact te staan met het geteste doelpubliek en ook steeds feedback te blijven vragen. Het product is misschien wel klaar, feedback blijft de manier om zowel partners als de eindgebruikers tevreden te houden. Vraag daarom ook aan partners feedback en doe er met heel het team iets mee.

### 3.2.3 Conclusie ontwikkelingsonderzoek

Bovenstaande methoden zijn, zoals in het algemene deel beschreven, ook een cyclisch proces. Er zal telkens geanalyseerd, ontwikkeld en geëvalueerd worden. Feedback is daarnaast een sleutelbegrip dat voortdurend en doorheen alle fasen aanwezig is.

In deze bachelorproef worden niet alle onderdelen zoals hiervoor beschreven, toegepast. Tijdens de eerste fase, de inspiratiefase, zal het ontwerp gekaderd worden. Dit werd al duidelijk in puntje '2.2 Uitwerking richtingsfase'. Vervolgens wordt een projectplan opgesteld waarbij duidelijk wordt wie wat tegen wanneer doet. Tegelijkertijd worden de talenten en gebreken van de teamleden opgelijst om in te spelen op ieders kunnen. Dit wordt duidelijk via de vergaderingen en peerassessments van de groep. Wanneer deze basis vastligt, kan overgegaan worden naar het afnemen van een interview bij het doelpubliek. Hierna start de ideeënvorming waarbij onderzochte literatuur en afgenomen interviews besproken worden met elk teamlid. Deze gegevens vormen de criteria voor het ontwerp en de basis van de trainingen. Vanaf dan kunnen ook prototypes gemaakt worden voor het te ontwerpen beweegproduct. Tot slot zal de uitvoering starten. Eerst worden deadlines gesteld en daarna worden de prototypes getest bij het doelpubliek. Deze worden telkens aangepast aan de verkregen feedback.

## 4 Het verwerkingsproces

Zoals beschreven in '3.2.2 Methodes (IDEO.org, 2015)', worden in dit hoofdstuk de drie eerder benoemde fasen toegepast. De inspiratiefase, gevolgd door de ideeënvorming en de uitvoering, geven de opbouw weer van het uit te voeren onderzoek.

### 4.1 Inspiratiefase

Deze fase verruimt de eigen visie en laat creatieve oplossingen de vrije loop. Hierin komen de concurrentieanalyse, de behoeften van de ouder en het kind en het meten van de intensiteit aan bod. De inspiratiefase moet duidelijkheid geven over welke programma's zich momenteel op de markt bevinden en wat als inspiratiebron kan dienen voor de oefeningen. Door middel van interviews wordt informatie verzameld over de behoeften van ouder en kind. Tot slot moet het gebruik van een aangepaste RPE-schaal de intensiteit van een training weerspiegelen.

#### 4.1.1 Concurrentieanalyse

In dit hoofdstuk wordt er onderzocht wat al bestaat rond het thema 'bewegen met kinderen'. Welke elementen uit het huidige marktaanbod komen in aanmerking voor deze bachelorproef? Zo worden respectievelijk Familiefit, Kangatraining, Nelsons acrobatenboek, Baby Bootcamp, Ouder-kind yoga, Multimove, #Fitmom, Contakids en een bachelorproef van het academiejaar 2017-2018 onderzocht. Wat zijn de voor- en nadelen van deze concurrenten? Wat is bruikbaar voor deze bachelorproef en hoe kan dit toegepast worden? Elke concurrent wordt bekeken op het vlak van doel en achtergrond. Deze analyse is gebaseerd op opzoekingswerk via het internet en boeken. Hieronder worden alle zoektermen die werden gebruikt, opgesomd.

| Bronnen met bijhorende zoektermen   | Gevonden projecten  |
|---|---|
| Zoektermen in Google:<br>- <i>bewegen met familie</i><br>- <i>beweegplatform gezinnen</i>   | Familiefit  |
| Zoektermen in Google:<br>- <i>bewegen voor kinderen</i><br>- <i>Multimove</i>   | Multimove   |
| Uit 1 <sup>e</sup> samenkomst tussen docenten en dr. Edward Camerlynck<br>Zoekterm in Google: <i>Nelsons acrobatenboek</i>                          | Nelsons Acrobatenboek   |
| Vriendin Lore<br>Zoekterm in Google: <i>kanga</i>   | Kanga-training  |
| Vriendin Lore<br>Zoekterm in Google: <i>baby bootcamp</i>   | Baby-Bootcamp   |
| Voorkennis project Sara en Margot<br>Zoekterm in Google: <i>yoga voor ouder en kind</i>   | Ouder-kind yoga   |
| Vriendin Lore<br>Zoekterm in Google: <i>#FitMom</i>   | #FitMom   |
| Promotor Ine De Clerck<br>E-mail met Harlinde K. (Contakids in Zottegem) en observatie van Contakids sessie<br>Zoekterm in Google: <i>Contakids</i> | Contakids   |
| Mediatheek Kattenberg en map inspirerende ideeën en voorbeelden in OneDrive   | Bachelorproef 2017-2018: 'Hoe kunnen we kleuters (3 t.e.m. 5 jaar) meer laten functioneel bewegen met hun ouders aan de hand van een bewegingsfilmpje?' |

#### 4.1.1.1 Familiefit

Als eerste wordt Familiefit geanalyseerd. Familiefit daagt kinderen uit in verschillende sportieve gezinsuitdagingen. Het gehele gezin krijgt beweegtips met filmpjes, kijkwijzers en oefeningen om zo beweegmomenten online in te brengen. Dit initiatief wordt genomen door GezinsSport Vlaanderen die de gezinnen ondersteunt en informeert over deze beweegtips. Het gezin moet een profiel aanmaken en voegt elk gezinslid toe. Daarna kan via de 'activiteitenknop' de verschillende beweegminuten ingeven voor elk gezinslid. Hoe meer beweegminuten het gezin heeft, hoe meer virtuele medailles verdiend worden. (GezinsSport Vlaanderen, 2018)



AFBEELDING 2: LOGO FAMILIEFIT (GEZINSSPORT VLAANDEREN, 2018)

Dit is een goed aanbod, maar is het motiverend genoeg om het langdurig vol te houden? Wat mag wel ingegeven worden en wat niet? Zoals bijvoorbeeld het wandelen naar de kapper op het einde van de straat. Een motiverende factor is de competitie tussen verschillende gemeenten om te bekijken welke gemeente het meest beweegt. Natuurlijk is het dan wel noodzakelijk dat er meerdere mensen per gemeente deelnemen. Wat hieruit zeker kan meegenomen worden is het beloningstelsel. Iedereen krijgt sowieso een medaille, wat zeker een goed idee is voor jonge kinderen.

#### 4.1.1.2 Kangatraining



AFBEELDING 3: LOGO KANGATRaining (NICOLE PASCHER, 2008)

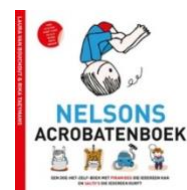
Kangatraining is een idee ontstaan door Nicole Pascher. Deze vrouw wou een kwaliteitsvolle work-out introduceren waarbij de focus bij de moeder ligt, sportend met de baby. De work-out duurt acht weken en wordt uitgevoerd op muziek. Er zijn verschillende soorten Kangatrainingen zoals PreKanga, PapaKanga, KangaBurn... . Algemeen ligt de focus op het fysiek contact met het kind door gebruik te maken van onderbouwde oefeningen en plezier. (Nicole Pascher, 2008)

In dit product ondergaat het kind de oefeningen. Aangezien de baby in een draagzak zit, kan hij niet mee sporten. Dit is niet bruikbaar omdat het kind ook moet kunnen sporten. De focus ligt dus bij de ouders terwijl in deze bachelorproef de focus vooral bij de ouders en deels bij het kind ligt.

#### 4.1.1.3 Nelsons acrobatenboek

Nelsons acrobatenboek is een boek geschreven door Rika Taeymans. In dit boek kan de lezer 30 acrobatische spelletjes terugvinden. Deze worden stap voor stap uitgetekend zodat het kind deze makkelijker kan uitvoeren. De spelletjes staan van eenvoudig naar moeilijk neergeschreven met de focus op de motorische ontwikkeling van het kind, de plezierbeleving en het contact met de ouder en het kind. (Van Bouchout & Taeymans, 2013)

Het uitschrijven van elke oefening is zeker belangrijk om mee te nemen. Het is noodzakelijk om elke oefening stap voor stap uit te schrijven met bijkomende aandachtspunten zodat alles goed begrepen wordt bij de deelnemer. Het visuele aspect is ook een meerwaarde voor deze bachelorproef.



AFBEELDING 4: NELSONS ACROBATENBOEK (VAN BOUCHOUT & TAEYMANS, 2013)

#### 4.1.1.4 Baby-bootcamp



AFBEELDING 5: LOGO BABY BOOTCAMP  
(FIT MET ARNY, 2018)

Baby-bootcamp is het eerste product waarbij het aanbod in groep wordt gegeven. De ouder sport samen met de baby en dit op een externe locatie met andere deelnemers. Zo blijft de baby betrokken bij elke beweging van de mama en wordt deze ook geprikkeld. De baby groeit mee met de cursus waardoor de oefeningen ook geleidelijk aan zwaarder worden. De baby wordt met andere woorden gezien als gewicht om mee te trainen. (Fit met Arny, 2018) Er bestaan ook boeken geschreven voor moeders die zes weken na de zwangerschap willen sporten met hun kind van drie tot negen maanden oud. (Horler Kristen, 2001) Het is, in het prototype, de bedoeling om naast ouder-kind interactie ook beide deelnemers actief te laten bewegen, wat niet mogelijk is bij een baby.

#### 4.1.1.5 Ouder-kind yoga

Bij ouder-kind yoga gaat de leeftijd van het kind tot vier jaar. De ouder begeleidt het kind waardoor er aandacht is voor elkaar en de band wordt versterkt. Het aanbod van dit product is voornamelijk op verplaatsing en niet zo zeer voor de thuissituatie (Rolf en Melanie, 2014). Er bestaan ook boeken van ouder-kind yoga maar deze zijn niet zo aantrekkelijk voor het kind. Sommige oefeningen hierin zijn saai en soms onduidelijk wat zeker niet aanzet om vol te houden. Online zijn er ook oefeningen te vinden, maar het opzoekingswerk vergt tijd en energie. Daarnaast motiveert het niet wanneer een ouder zelfstandig online moet blijven zoeken naar meerdere oefeningen. Het is dus de bedoeling dat alle oefeningen onmiddellijk aan de deelnemers worden gegeven zodat er geen opzoekingswerk nodig is.



AFBEELDING 6: LOGO  
HAPPY WITH YOGA  
(ROLF EN MELANIE,  
2014)

#### 4.1.1.6 Multimove



AFBEELDING 7: LOGO MULTIMOVE  
(SPORT VLAANDEREN, 2017)

Multimove zet kinderen van drie tot acht jaar aan tot bewegen aan de hand van twaalf fundamentele bewegingsvaardigheden, namelijk: dribbelen, heffen en dragen, klimmen, roteren, slaan, springen en landen, trappen, trekken en duwen, vangen en werpen, wandelen en lopen, zwaaien en glijden. Deze bewegingsvaardigheden worden aangeboden door middel van een bewegingsprogramma waar de focus ligt op plezierbeleving en beweging. (Sport Vlaanderen, 2017)

Multimove is niet voorzien om thuis uit te voeren en de focus ligt vooral bij het kind. Dit product is aantrekkelijk voor het kind aangezien er een liedje en een dansje is voorzien. Een product visueel aanbieden heeft dus voordelen. De focus op de basisvaardigheden is hier ook belangrijk, want deze kunnen als basis gebruikt worden in deze bachelorproef.

#### 4.1.1.7 #FitMom

#FitMom is een boek geschreven door Delphine Steelandt. Zij heeft een boek geschreven voor moeders die in 100 dagen opnieuw fit willen worden. Dit programma is ingedeeld in drie fasen. Per fase worden een aantal oefeningen gegeven die uitgevoerd worden met het kind. De oefeningen zijn nog eens onderverdeeld in drie leeftijdscategorieën; een baby (zes weken tot anderhalf jaar), een peuter (anderhalf jaar tot vier jaar) en een kind (vier tot twaalf jaar). Daarnaast staan in het boek verschillende gezonde recepten. Zo wordt er naast bewegen ook aandacht geschonken aan gezonde voeding. (Faveere & Steelandt, 2018)



AFBEELDING 8: BOEK  
#FITMOM (FAVEERE &  
STEELANDT, 2018)



Een pluspunt uit dit boek is de uitleg per fase van de cardio- en krachttraining. Er wordt altijd meegegeven waarom het goed is om een bepaalde training uit te voeren en hoe de oefening op een correcte manier kan worden uitgevoerd.

#### 4.1.1.8 Contakids

De laatste concurrent die onderzocht wordt, is Contakids. Contakids is ontstaan door Itay Yatuv en zijn dochter Sofia in Ibiza tijdens een dansavondsessie. Brando Aaron kon op video vastleggen hoe het kind en de ouder met elkaar in interactie treden en hoe Sofia op ontdekking ging in de beweegwereld van haar papa (Brando, 2011). Yatuv is hier verder op ingegaan gedurende drie jaar en is zo met het idee Contakids gekomen. Momenteel zijn er zowel in Italië, de Verenigde Staten, Israël, Nederland en België lesgevers en lesmomenten. (Yatuv, 2016).



AFBEELDING 9: LOGO  
CONTAKIDS (YATUV, 2016)

Om het concept Contakids goed te begrijpen, werd een organisatie in België gezocht die dit aanbiedt. Hieruit bleek Harlinde een mooi concept te hebben dat geobserveerd kon worden. Zij geeft elke zaterdag een beweegmoment van een uur waarin ouder en kind in interactie gaan. Haar grootste doelen draaien om de verbondenheid, het zelfvertrouwen van het kind, de motorische ontwikkeling van het kind maar ook het plezier en het samenzijn. Om deze doelen te bereiken maakt ze er gebruik van om met spelen, rennen, rollen en knuffelen te werken. (Harlinde, 2019)



AFBEELDING 10: LOGO HARLINDE  
(HARLINDE, 2019)

#### 4.1.1.9 Bachelorproef 2017- 2018 (Suys, Carbonez, Cappan, & Velghe, 2017-2018)

Een laatste en interessante onderzochte bron is de bachelorproef die vorig jaar geschreven werd door studenten aan de Arteveldehogeschool Gent. Zij stelden in het academiejaar 2017-2018 de vraag 'Hoe kunnen we kleuters (drie t.e.m. vijf jaar) meer laten functioneel bewegen met hun ouders aan de hand van een bewegingsfilmpje?'. Zij hadden een gelijkende onderzoeksvraag, dus is het interessant om te kijken hoe hun eindproduct in elkaar zit. De studenten maakten een filmpje om kinderen meer te laten bewegen. Dit filmpje is te vinden op YouTube en is dus voor iedereen toegankelijk. In het filmpje worden er oefeningen uitgevoerd in een bepaald thema. Het is de bedoeling dat de kinderen alles nabootsen en de oefeningen uitvoeren samen met het hoofdpersonage. Hier wordt ook visueel gewerkt en worden alle oefeningen stap voor stap uitgelegd. (LO-Land, 2018) Dit element wordt opnieuw meegenomen om deze bachelorproef verder vorm te geven.

#### 4.1.1.10 Conclusie concurrentieanalyse

Bij zo goed als alle producten wordt alleen de nadruk gelegd op ofwel het kind, de baby of de ouder. In deze bachelorproef moeten beide partijen in beweging zijn, waarbij de nadruk op de ouder ligt. Het is niet de bedoeling dat het kind enkel als gewicht wordt gebruikt. Het kind moet een van de motivaties zijn voor de ouder, maar moet zelf mee sporten. Zo blijft de motivatie hoog bij zowel het kind als bij de ouder. Bij de voorlaatste onderzochte concurrent, Contakids, is er wel een duidelijke band tussen de ouder en het kind wat als motiverende factor kan dienen.

Er zijn al heel wat beweegprogramma's op de markt. Elk programma heeft een andere specialisatie en heeft zijn voor- en nadelen. Sommige elementen kunnen ter inspiratie gebruikt worden om het testproduct vorm te geven. Voor de opwarming kunnen bronnen zoals #FitMom en Ouder-kind yoga gebruikt worden. Mits enige aanpassingen kunnen beide sporters een effectieve work-out krijgen. Voor de kernoefeningen kunnen de bronnen Baby Bootcamp en #FitMom een inspiratie zijn. Beide bronnen hebben veel oefeningen die samen met het kind uitgevoerd worden.

Bij de afsluitende oefening zal vooral de focus liggen op de ademhaling en het ontspannen van het lichaam. Hiervoor kan ook inspiratie opgedaan worden uit het programma Ouder-kind yoga. Dit zijn vooral rustgevende oefeningen waarbij een samenwerking wordt vastgelegd tussen beide partijen.

#### 4.1.2 De behoeften aan de hand van interviews

In december 2018 werd er, voor deze bachelorproef, met tien testgezinnen contact opgenomen via kennissen. Deze testgezinnen zijn gekozen aan de hand van de literatuurstudie Gezinsport Vlaanderen (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2018). Daar staan namelijk enkele factoren in, zoals de leeftijden van de kinderen, die de zoektocht specifiek maken. Er waren enkele belemmeringen aanwezig bij de gezinnen die Gezinsport Vlaanderen ondervraagd heeft. Hieruit blijkt dat de voornaamste redenen om niet in gezinsverband te sporten, de tijdsbeperking van de ouder(s) en de leeftijd van de kinderen zijn (zie 3.1.4). Zo startte de zoektocht naar gezinnen met de volgende situaties: werkende alleenstaande ouders en tweeverdieners, kind(eren) met de leeftijd van vier tot zeven jaar oud. Er wordt gekozen om met kinderen tussen vier en zeven jaar te werken in dit proces. Er zijn hier twee redenen voor. Zoals in hoofdstuk '4.1.1 Concurrentieanalyse' naar boven kwam, is er al heel wat op de markt om met baby's en peuters thuis te bewegen. Daarom wordt ervoor gekozen om bij dit beweegprogramma te starten met de leeftijd van vier jaar. Vierjarigen komen minder snel aan bod bij de concurrentie en ze zijn zich wel al voldoende bewust van hun eigen lichaam om in dit programma te kunnen participeren. De eindgrens van zeven jaar wordt gekozen omdat sommige kinderen vanaf het eerste leerjaar starten met eigen hobby's.

De gekozen testgezinnen voor deze bachelorproef werden geïnterviewd. Van de tien interviews die afgenomen werden, komt qualitytime het meest aan bod. Het samen sporten met kind(eren) is een meerwaarde. Het volgende dat uit de interviews afgeleid kan worden is dat er, zeker voor de kind(eren), een speels en competitief element aanwezig moet zijn. Dit kan gebeuren door gebruik te maken van bepaalde thema's waar, voor het kind, ook nog een leermoment aan gekoppeld kan worden. Bijvoorbeeld het werken in het thema gezonde voeding. De ouders willen dat het kind zich amuseert en dit werkt bij de meeste kinderen door kleine competitieve elementen met de ouder toe te voegen. De behoeften voor de ouders zijn zeer uiteenlopend. Dit gaat van het voornaamste aspect, de qualitytime met hun kind, tot het stellen van doelen voor zichzelf zoals conditie, vetverbranding of gewoon in beweging zijn. De informatie rond tijdsbesteding geeft aan dat de ouder met kind het ziet zitten om tussen de 20 en 25 minuten deel te nemen aan een beweegsessie.

Vanuit deze interviews is dan ook gebleken dat de ouders vooral willen dat het beweegprogramma, op het vlak van vormgeving, focust op het kind. Inhoudelijk is de intensiteit gericht op de ouder maar de oefeningen moeten wel beide in beweging houden.

#### 4.1.3 De evaluatie van het beweegprogramma (Nerys, W., 2017)

Om de intensiteit van het beweegprogramma te meten, werd geopteerd voor een mondelinge bevraging met behulp van een RPE-schaal.

De Borg Rating of Perceived Exertion schaal of de RPE-schaal is een hulpmiddel om iemand zijn of haar inspanning, kortademigheid en vermoeidheid tijdens lichamelijke inspanningen te meten en is dus relevant voor deze bachelorproef.

Deze schaal is ontwikkeld door de Zweedse onderzoeker Gunnar Borg. Hij onderzocht hoe deelnemers zichzelf inschatten op vlak van stress en vermoeidheid tijdens de bewegingsactiviteit. Ze kregen als opdracht zich niet te focussen op kleine factoren, zoals ademhalingsproblemen of spierpijn, maar op de volledige inspanning. Dit getal geeft een indicatie weer over de intensiteit van de activiteit. Het aangeven van dit cijfer duurt slechts enkele seconden en er kan zelf gekozen worden hoeveel maal deze gebruikt wordt, bijvoorbeeld na elke oefening of na een volledige training.

De RPE-schaal bestaat uit twintig cijfers met een oplopend niveau van inspanning. Borg heeft ook de Borg CR10 ontwikkeld waarbij de schaal tien cijfers toont. Deze schaal wordt gebruikt in de bachelorproef om de intensiteit van het beweegprogramma te meten. Een twee betekent dat het een 'heel lichte' oefening is. Voor een gezond persoon staat dit gelijk als het langzaam lopen voor enkele minuten. Bij een vijf voelt de persoon dat de activiteit wat moeilijker aanvoelt maar hij kan blijven bewegen. Een zeven is heel moeilijk. De persoon moet zich verder voortduwen en heeft het gevoel dat het erg vermoeid wordt om de activiteit uit te voeren. Negen is het nummer dat aantoont dat de oefening ontzettend moeilijk is. Een gezond persoon kan blijven doorgaan, maar moet zichzelf verder duwen dan zijn of haar gevoel van vermoeidheid.

##### 4.1.3.1 Bij aanvang van het werkstuk

Bij aanvang van het werkstuk wordt verwacht om met de mondelinge bevraging te peilen naar:

- Is het beweegprogramma duidelijk?
- Welke voor- en nadelen brengt het beweegprogramma met zich mee?
- Wat is de invloed op de ouder-kind relatie?
- Bruikbare tips en opmerkingen?
- In hoeverre is de RPE-schaal een bruikbare parameter om inspanningsintensiteit te meten?

##### 4.1.3.2 Net voor de tussentijdse evaluatie

Wanneer het beweegprogramma vorm gekregen heeft en getest wordt bij de gezinnen, volgt een tussentijdse evaluatie. Deze is concreter van vorm en omvat een meer gedetailleerde bevraging. De RPE-schaal kan hier ook voor gebruikt worden.

##### 4.1.3.3 Net voor de eindevaluatie

Op basis van de tussentijdse evaluaties worden nieuwe design criteria ontwikkeld. Hierdoor kan de eindevaluatie grondiger bevraagd worden, maar de RPE-schaal zal nog steeds gebruikt worden. Het doel van de eindevaluatie is om na afloop van de testperiode te kunnen besluiten of het beweegprogramma voldoet aan de noden van de ouder.

## 4.2 Ideeënvorming

De design criteria worden tijdens dit proces gebruikt om stapsgewijs het testproduct vorm te geven. Het basisidee wordt uitgeschreven in '4.2.1 De speeldoos - design criteria 1.0'. Hierop wordt verder gebouwd door gebruik te maken van tussentijdse bevindingen. Op deze manier bouwt elk criterium verder op het vorige, mits de nodige aanpassingen. Deze aanpassingen komen voort uit de testen en ondervindingen bij de proefgezinnen. Daarnaast wordt ook rekening gehouden met de feedback van de testpersonen. Dit is als het ware een cyclisch proces zoals beschreven in punt '3.2.1 Algemeen (Plomp & Nieveen, 2013)' in het hoofdstuk van de design research.

Op het einde van elk onderdeel, wordt de tekst kort samengevat in een kader. Elementen die veranderen, worden doorstreept en elementen die erbij komen, staan vetgedrukt. Op deze manier is de opbouw tijdens dit hele onderzoek duidelijk te volgen.

### 4.2.1 De speeldoos - design criteria 1.0

Design criteria 1.0 geeft een antwoord op de specifieke doelgroep waarvoor het testproduct ontwikkeld wordt. Maar ook de tijdsbesteding per week, de mogelijke vormgeving, inhoud en evaluatiemanieren worden hieronder besproken.

Aangezien deze bachelorproef de opstart is van een volledig nieuw programma, wordt ervoor gekozen om bij deze ideeënfase te werken met een ouder en een kind. De focus ligt op de werkende ouder, zowel de tweeverdieners als de alleenstaande ouder. Een mogelijke reden kan zijn dat werkende ouders minder vrije tijd hebben om naast de combinatie werk en gezin ook nog eens extra tijd vrij te maken om te bewegen. Aangezien de tijd en de praktische organisatie bij jonge gezinnen kostbaar is, gaat het beweegprogramma door in de eigen leefomgeving. Dit kan de living of zelfs de tuin zijn bij goed weer. Ouder en kind zullen samen bewegen. Het kind is speels en actief bezig, maar bij de ouder zal de nadruk vooral liggen op krachtoefeningen en conditionele oefeningen. Voor de volwassene is een effectieve work-out het doel van dit beweegprogramma.

Dat het testproduct bedoeld is voor de werkende ouder, is duidelijk. Momenteel omvat de werkende ouder zowel de actieve als de niet-actieve mama of papa. Met actief wordt de ouder bedoeld die zelf al aan sport doet. Niet actieve ouders zijn ouders die helemaal niet met sport bezig zijn en dus ook geen aandacht besteden aan beweging in het algemeen.

Er wordt gekozen om, zoals in '4.1.2 De behoeften aan de hand van interviews' werd beschreven, met kinderen tussen vier en zeven jaar te werken in dit proces.

Maar hoeveel tijd zal dit beweegprogramma per week innemen? Zoals in puntje 3.1.3.3 al werd aangehaald, voldoen Vlaamse kleuters niet aan de beweegnorm van 3 uur per dag. Aan de hand van deze gegevens is het de bedoeling om met twee beweegsessies per week, van 20 tot 25 minuten, dichterbij bovenstaande norm te komen. Daarnaast moeten de beweegmomenten ingepland kunnen worden in de wekelijkse routine van het gezin. 25 minuten tijd vrijmaken, lijkt een minder grote opgave voor ouders met een drukke agenda. Het kind haalt hier voordeel uit aangezien korte sessies voor interesse en focus kunnen zorgen.

Ter controle en om bij te sturen indien nodig, zouden de lesgevers wekelijks telefonisch contact opnemen met de ouders en om de twee weken langsgaan om het proces te evalueren.

Om te kunnen onderzoeken of het beweegprogramma aanslaat en aangepast is aan de noden van de doelgroep, is het belangrijk om voldoende tijd uit te rekken voor de testfase. Zowel de oefeningen als de vormgeving van het pakket moeten stapsgewijs aangepast worden en dit kan enkel door voldoende tijd uit te rekken. Het is daarom de bedoeling om dit testproduct, globaal gezien, drie maand lang uit te testen mits tussentijdse evaluaties en aanpassingen.

Een eerste idee voor dit product is het ontwerpen van een speeldoos. Met een speeldoos wordt het product visueel aantrekkelijk gemaakt voor zowel het kind als de ouder. Daarnaast kan deze doos zo ontworpen worden dat het past in het huiselijk interieur. In deze speeldoos zullen verschillende elementen zitten: een visueel vooruitgangsbord, trainingskaarten, een beloningssysteem en hulpmiddelen. Het vooruitgangsbord kan een soort van ganzenbord zijn. Op deze manier hebben zowel de kinderen als de ouders een visueel beeld van waar ze in hun training zitten. Dit kan gebruikt worden als een motiverend element voor het hele gezin. De trainingskaarten worden verdeeld in verschillende kleuren. Zo hebben de opwarming, kern en afsluitende oefeningen verschillende kleuren. Het is de bedoeling dat van alle oefeningen die uiteindelijk in het pakket komen, trainingskaarten gemaakt worden. Die trainingskaarten bevatten de uitleg met differentiaties en aandachtspunten.

#### Conclusie - Design criteria 1.0:

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| DC 1.0                            |  |
| Doelpubliek?<br>- Kind<br>- Ouder | Van vier tot zeven jaar<br>Actieve & niet-actieve tweeverdiener of alleenstaande werkende ouder              |
| Locatie?                          | Thuis, in de eigen leefomgeving.   |
| Tijd?                             | Beweessessies van 20-25 minuten.<br>2 keer per week.   |
| Testperiode?                      | ± 3 maand testen   |
| Trainingsinhoud?                  | Kracht en conditie   |
| Motivatie ouder?                  | Ouders meer laten bewegen onder invloed van de kinderen + een effectieve work-out.                           |
| Motivatie kind?                   | Kinderen dichterbij de beweegnorm brengen + een aantrekkelijk pakket.  |
| Hoe vormgeven?                    | - Speeldoos met ganzenbord<br>- Trainingskaarten met verschillende kleuren en differentiaties<br>- Evalueren |
| Thema?                            | /  |
| # oefeningen?                     | /  |
| # gezinnen?                       | /  |

TABEL 3: DESIGN CRITERIA 1.0

### 4.3 Uitvoeringsfase

In '3.2.2.3 De uitvoering' wordt vermeld dat deze fase effectief iets op de markt zet. Echter in deze bachelorproef wordt de uitvoeringsfase gezien als het uittesten van het prototype. Voor elk probleem wordt een oplossing gezocht en dit wordt toegepast aan de nieuwe design criteria.

Er worden trainingskaarten gemaakt, trainingen uitgevoerd, een spelbord uitgetest en evaluaties afgenomen. Op het einde van deze fase zal een voorlopig beweegprogramma gevormd worden.

#### 4.3.1 De eerste trainingskaarten - design criteria 1.1

Op welke manier wordt de eerste training nu het best vormgegeven? Voor deze bachelorproef werden tien ouders geïnterviewd. Uit die interviews 'zie bijlage '6.2 De interviews' werd al snel duidelijk dat het vormgeven van een training doordacht moet gebeuren. In dit onderdeel worden de bevindingen van de interviews gebundeld met de eerste mogelijke oefeningen voor het testproduct, namelijk de trainingskaarten uit de speeldoos.

Uit de interviews komen de volgende punten aan bod:

- Ouder en kind sporten samen;
- Speels en competitief;
- Mogelijks leermoment voor het kind;
- Thematisch product;
- Fysieke voordelen.

De nadruk wordt bij deze testtraining gelegd op de haalbaarheid en motiverende factor van de oefeningen. Daarnaast wordt gebruik gemaakt van trainingskaarten om na te gaan of deze werkmethode aanslaat bij ouder en kind. Het oorspronkelijke idee van het spelbord wordt even aan de kant geschoven, maar wordt niet vergeten. Pas wanneer alle oefeningen en trainingen op punt staan, wordt heel het pakket verder vormgegeven.

De eerste testtrainingen vinden plaats op 24 en 28 januari 2019 bij twee gezinnen die ook deelnamen aan het interview. De selectie van deze twee gezinnen werd enkel gekozen op basis van hun directe beschikbaarheid. Het is de bedoeling om via deze training een zicht te krijgen op de aangeboden oefeningen qua intensiteit en motivatie. Vanuit de geobserveerde bevindingen, worden problemen aangepakt om zo de eerste training beter te kunnen finetunen. Elke training waarbij oefeningen getest worden, wordt ook gefilmd. Wegens privacy redenen worden deze beelden echter niet verwerkt in de bachelorproef.

Zoals in '3.1.6 Conclusie literatuurstudie rond beweging' al werd vermeld, worden sommige concurrenten gebruikt ter inspiratie. Onderstaande kader vermeldt en toont uit welke bronnen de inspiratie kwam voor de eerste oefeningen binnen dit beweegprogramma.


| Uit #FitMom (Faveere & Steelandt, 2018)   | Resultaten zoekopdracht "Baby Bootcamp" via Google   | Resultaten zoekopdracht "Ouder – Kind yoga" via Google  |
|---|--|---|
|  <p><b>AFBEELDING 11: VOORBEELD OEFENING #FITMOM 1 (FAVEERE &amp; STEELANDT, 2018)</b></p> |  <p><b>AFBEELDING 14: VOORBEELD OEFENING BABY BOOTCAMP 1 (VAN GAALLEN, 2015)</b></p>    |  <p><b>AFBEELDING 18: VOORBEELD OEFENING OUDERKIND YOGA 2 (ELS DELVAUX, 2018)</b></p>      |
|  <p><b>AFBEELDING 12: VOORBEELD OEFENING #FITMOM 2 (FAVEERE &amp; STEELANDT, 2018)</b></p> |  <p><b>AFBEELDING 15: VOORBEELD OEFENING BABY BOOTCAMP 2 (BODYFIT BY AMY, 2016)</b></p> |  <p><b>AFBEELDING 19: VOORBEELD OEFENING OUDERKIND YOGA 3 (BARBARA SCHRLEK, 2019)</b></p>  |
|  <p><b>AFBEELDING 13: VOORBEELD OEFENING #FITMOM 3 (FAVEERE &amp; STEELANDT, 2018)</b></p> |  <p><b>AFBEELDING 16: VOORBEELD OEFENING BABY BOOTCAMP 3 (FIT MET ARNY, 2018)</b></p>   |  <p><b>AFBEELDING 17: VOORBEELD OEFENING OUDERKIND YOGA 1 (SABINE LIBBRECHT, 2011)</b></p> |

Om in te spelen op de leefwereld van de kinderen, wordt gekozen om rond een thema te werken. Het eerste thema is jungle. Hierbij wordt met verschillende kleurkaarten gewerkt. Voor de eerste bewegingssessie wordt een doos met negen kleurkaarten aangeboden. De opwarmings-, kern- en slotkaarten hebben allemaal een verschillende kleur en een verschillend dier als versiering. De twee opwarmingskaarten zijn blauw en krijgen de afbeelding van het dier van de oefening. Dit zijn oefeningen met een lage intensiteit om de hartslag te verhogen. Bij de kern zullen er vijf trainingskaarten zijn in het groen en het dier van de oefening. De twee kaarten om af te sluiten krijgen een gele kleur en het bijpassende dier. Op de voorkant van de kaart staat de oefening uitgeschreven in stappen. Op de achterkant van elke kaart staan een aantal aandachtspunten opgesomd, met daaronder variaties om de oefening moeilijker of makkelijker te maken. Naast onderstaande voorbeeldkaartjes zijn de kaarten voor het thema jungle terug te vinden in bijlage '6.6 Trainingskaarten eerste testfase'.



**DE KANGOEROEDANS**

1. Baby kangoeroe staat op de voeten van mama kangoeroe
2. Mama kangoeroe wandelt rond tot de muziek stopt




**AANDACHTSPUNTEN**

- Elkaars handen vasthouden
- Buik aan buik


**ANDERS**

- + Helft van het lied op de voet
- Squad tussendoor



**KUS HET AAPJE 1**

1. Ouder ligt in vliegertje
2. Het aapje ligt op de voeten de ouder
3. De ouder doet een crunch en probeert hierbij het aapje te kussen
4. Het aapje probeert niet gekust te worden




**AANDACHTSPUNTEN**

- Aapje ligt met de bekken op de voeten
- Benen zijn niet volledig gestrekt
- Enkel schouderbladen van de grond


**ANDERS**


- + High five naar het aapje
- De schouders niet op de grond brengen



**MASSEER DE SCHILDPAD**

1. Ouder ligt op de buik op de grond
2. Het kind masseert de ouder door zachtjes op de poep te wandelen en met de handen op de rug





AFBEELDING 20: TRAININGSKAARTEN EERSTE TESTFASE

Op het einde van de training krijgt de ouder een korte vragenlijst. Op deze manier wordt gepeild naar zowel de inhoud, de intensiteit en het plezier tijdens de beweegactiviteit. Het kind kan feedback geven aan de hand van het inkleuren van vijf sterren. Hoe meer sterren het kind inkleurt, hoe leuker de training. Dit document is terug te vinden onder bijlage '6.10 Evaluatiedocument testtraining'.



Conclusie – Design criteria 1.1:

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| DC 1.1                            |  |
| Doelpubliek?<br>- Kind<br>- Ouder | Van vier tot zeven jaar<br>Actieve & niet-actieve tweeverdiener of alleenstaande werkende ouder  |
| Locatie?                          | Thuis, in de eigen leefomgeving.   |
| Tijd?                             | Beweessessies van 20-25 minuten.<br>2 keer per week.   |
| Testperiode?                      | ± 3 maand testen   |
| Trainingsinhoud?                  | Kracht en conditie   |
| Motivatie ouder?                  | <del>Ouders meer laten bewegen onder invloed van de kinderen.</del> + een effectieve work-out.<br><b>Alle oefeningen worden samen met het kind uitgevoerd.</b>   |
| Motivatie kind?                   | <del>Kinderen dichterbij de beweegnorm brengen.</del> + een aantrekkelijk pakket:<br><b>Oefening worden naar dieren vernoemd.</b>  |
| Hoe vormgeven?                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Speeldoos met ganzenbord</li> <li>- Trainingskaarten met verschillende kleuren en differentiaties (op de achterkant): <ul style="list-style-type: none"> <li>o <b>Opwarming: blauw</b></li> <li>o <b>Kern: groen</b></li> <li>o <b>Afsluiting: geel</b></li> </ul> </li> <li>- Evalueren (<b>korte vragenlijst + sterren kind</b>)</li> </ul> |
| Thema?                            | <b>Jungle</b>  |
| # oefeningen?                     | <b>2 opwarmingskaarten</b><br><b>5 kernkaarten</b><br><b>2 afsluitende kaarten</b>   |
| # gezinnen?                       | <b>1 testtraining bij 2 verschillende gezinnen</b>   |

TABEL 4: DESIGN CRITERIA 1.1

#### 4.3.2 Resultaten eerste testtraining - design criteria 1.2

Aan de hand van design criteria 1.1 vinden de eerste testtrainingen plaats op 24 en 28 januari 2019. In dit onderdeel worden de bevindingen van '4.3.1 De eerste trainingskaarten - design criteria 1.1' geanalyseerd, aanpassingen aangebracht en tips of nieuwe ideeën beschreven die uit de trainingen naar boven kwamen.

De testtrainingen vonden plaats bij twee geïnterviewde gezinnen, zoals reeds werd vermeld. Het eerste gezin bestaat uit een mama en jongen van bijna vier jaar. Bij het tweede gezin voerde de papa met zijn vierjarige zoon de opdrachten zo goed mogelijk uit. Bij beide gezinnen werd geen uitleg gegeven. De ouders kregen een kort instructieblad (zie bijlage '6.20 Instructieblad eerste ') om vervolgens met de aangeboden trainingskaarten aan de slag te gaan. Tot slot werd deze testtraining bij elk gezin schriftelijk geëvalueerd (zie bijlage '6.11 Evaluatiedocument testtraining Eef V.' en bijlage '6.12 Evaluatiedocument testtraining Tine C.).

Uit observatie bleek al snel dat de instructies niet duidelijk genoeg zijn voor ouders die geen vaktermen kennen zoals een squat of lunge. Daarnaast ging het uitvoeren van de oefeningen bij een van de twee gezinnen minder vlot. De ouder probeert zowel het kaartje met de oefening voor te lezen, te begrijpen en tegelijkertijd de aandacht van het kind vast te houden om de oefening zo goed mogelijk uit te voeren. Deze situatie is niet ideaal aangezien het kind niet kan lezen en enkel dier op het kaartje ziet staan. Vanuit dit probleem kwamen twee nieuwe aandachtspunten naar boven. Eerst en vooral moet het kind geboeid blijven. Een tip die een van de ouders gaf, was een verhaal rond de training te maken waarbij het kind een dier is die een evolutie doorloopt. Daarnaast spreken afbeeldingen meer tot de verbeelding voor zowel het kind als de ouder. Foto's kunnen een oefening sneller verstaanbaar maken. Op deze manier is het kind niet enkel afhankelijk van de instructie van de ouder. Daarnaast moet ook rekening gehouden worden met het nodige materiaal bij de oefeningen. In de training worden er oefeningen gegeven waarbij de deelnemers op de grond moet liggen of kruipen. Hierdoor kan er pijn ontstaan als er getraind wordt op de grond. Om dit gedeeltelijk te voorkomen wordt er beslist om een matje te gebruiken bij stilstaande oefeningen. Er wordt bij een bepaalde oefening gebruik gemaakt van speelgoed, dus is het belangrijk dat op voorhand aangegeven wordt wat nodig is. Op deze manier moet een training niet onnodig onderbroken worden. De gezinnen spendeerden tussen de 25 en 30 minuten tijd aan de eerste testtraining.

Aan de hand van bovenstaande observaties, kunnen de volgende nieuwe ideeën toegepast worden om het toekomstige product verder vorm te geven:

- Startend instructieblad aanpassen.
- Bij vaktermen op de oefeningenkaartjes een '\*' plaatsen. Dit sterretje verwijst naar een lijst met vaktermen waarop foto's de termen verduidelijken.
- Een rode draad in de training steken aan de hand van een verhaal. Bijvoorbeeld: Het kind is een aapje. Hij wil geen aap zijn en probeert allerlei oefeningen waarbij hij een ander dier kan zijn. Uiteindelijk beseft hij dat hij toch liever een aapje blijft.
- De oefeningenkaarten visualiseren door een foto van de beginpositie en eindpositie toe te voegen.
- Een materiaallijst meegegeven waarop duidelijk vermeld staat wat nodig is om de training uit te voeren.

- Een logboek voorzien waarop kan aangeduid worden hoe de training verliep. Dit in functie van het verbeteren van het testproduct. Hierop kan feedback worden gegeven over de oefeningen, maar ook de moeilijkheidsgraad kan aangegeven worden.
- Verschillende motivatiesystemen:
  - **Optie 1:** Spelbord (vb slang/ groenten en fruit/ circus)  
Dit bord is een maandoverzicht. Na elke training mag het kind de pion (bevestigd met velcro) een hokje verder plaatsen. Elke maand komt een nieuw spelbord in een ander thema. De oefeningen zitten in een grabbelton. Bij elk nieuw spelbord worden ook nieuwe oefeningen aan de ton toegevoegd.



FIGUUR 3: HET SPELBORD

- **Optie 2:** Rooster met stickers (sterretjes/ duimpjes)  
Het rooster wordt elke maand vervangen. Wanneer een training afgelopen is, mag het kind een sticker in het bijhorende vakje kleven. Wanneer het rooster vol stickers hangt, kan een nieuw rooster met andere stickers aangeboden worden.

| Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag | Zondag |
|---------|---------|----------|-----------|---------|----------|--------|
| ★       |         |          | ★         |         |          |        |
|         |         | ★        |           |         | ★        |        |
|         |         |          |           |         |          | ★      |
|         | ★       |          |           | ★       |          |        |

FIGUUR 4: ROOSTER MET STICKERS

- **Optie 3:** Puzzel  
Na elke training wordt er een puzzelstuk gegeven. Op het einde vormen alle stukken samen een afgewerkte puzzel. Hierop staat een afbeelding die hoort bij het bepaalde thema van de maand. Een variant hierop is het krijgen van een medaille nadat een maandtraining wordt afgewerkt.



FIGUUR 5: PUZZELSTUKKEN (R.E. VAN HOLK, 2019)

Conclusie – Design criteria 1.2:

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| DC 1.2                            |  |
| Doelpubliek?<br>- Kind<br>- Ouder | Van vier tot zeven jaar<br>Actieve & niet-actieve tweeverdiener of alleenstaande werkende ouder  |
| Locatie?                          | Thuis, in de eigen leefomgeving.   |
| Tijd?                             | Beweessessies van 20-25 minuten.<br>2 keer per week.   |
| Testperiode?                      | ± 3 maand testen   |
| Trainingsinhoud?                  | Kracht en conditie   |
| Motivatie ouder?                  | Een effectieve work-out.<br>Alle oefeningen worden <u>samen</u> met het kind uitgevoerd.   |
| Motivatie kind?                   | Een aantrekkelijk pakket.<br>Oefening worden naar dieren vernoemd.   |
| Hoe vormgeven?                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <del>Speeldoos met ganzenbord</del></li> <li>- Trainingskaarten met verschillende kleuren <del>en differentiaties (op de achterkant):</del> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Opwarming: blauw</li> <li>o Kern: groen</li> <li>o Afsluiting: geel</li> </ul> </li> <li>- <del>Evaluatieformulier</del></li> </ul> <p><b>Optie 1: spelbord</b><br/> <b>Optie 2: rooster met stickers</b><br/> <b>Optie 3: puzzel</b><br/> <b>3 verschillende opties: spelbord, rooster met stickers of puzzel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Oefenkaarten met visualisatie</b></li> <li>- <b>Verklarende woordenlijst</b></li> <li>- <b>Startend instructieblad</b></li> <li>- <b>Materiaallijst</b></li> <li>- <b>Logboek testtrainingen</b></li> </ul> |
| Thema?                            | <b>Disney/jungle/circus/groenten en fruit</b>  |
| # oefeningen?                     | <del>2 opwarmingskaarten</del><br>5 kernkaarten<br><del>2 afsluitende kaarten</del>  |
| # gezinnen?                       | <del>1 testtraining bij 2 verschillende gezinnen</del>   |

TABEL 5: DESIGN CRITERIA 1.2

### 4.3.3 Rangaslang testen bij kernpersonen - design criteria 2.0

In dit onderdeel wordt gekozen om over te gaan naar design criteria 2.0. De reden waarom niet verder wordt gegaan met criteria 1.3 is omdat in dit onderdeel het testproduct een vaste vorm krijgt en het doelpubliek ook verder gespecificeerd wordt.

Op basis van de bevindingen van de eerste testtraining zoals hierboven vermeld, volgt opnieuw een brainstorm. Eerst en vooral wordt nu duidelijk naar welke kernpersonen deze bachelorproef zich richt. Een kernpersoon kan gezien worden als een profiel waaronder de deelnemende ouder zichzelf kan plaatsen op het vlak van motivatie, sportieve achtergrond en gezinssituatie. Vanuit de tien geïnterviewde ouders, worden acht ouders gebruikt om tot drie groepen kernpersonen te komen. Deze drie groepen worden vormgegeven in drie kernpersonen namelijk Evelien, Olivia en Kim. Hoe kwamen deze kernpersonen tot stand? In wat volgt, wordt het denkproces stapsgewijs beschreven.

Zoals eerder vermeld in deze bachelorproef werden tien verschillende gezinnen geïnterviewd. De ouders kregen verschillende vragen voorgeschoteld over hun sportactiviteiten, de sportactiviteiten van de gezinsleden, de belemmeringen om te sporten en de motiverende factoren om te sporten. Uit deze interviews, werden er personenfiches (zie bijlage 6.3 De personenfiches) opgesteld. Per geïnterviewde ouder werd een personenfiche opgesteld waarin de belangrijkste informatie werd samengevat. Er werd dus een algemeen beeld gevormd van de ouder en de sportfactoren.



AFBEELDING 21: VOORBEELD PERSONENFICHE

Wanneer de personenfiches naast elkaar worden gelegd, zijn er verschillende overeenkomsten zichtbaar tussen bepaalde gezinnen. Dit maakt het interessant om de gezinnen te groeperen op vlak van deze overeenkomsten. In wat volgt worden respectievelijk de indelingen op vlak van sportachtergrond, de motivatie zonder het kind, belemmeringen en de motivatie met het kind uitgediept.

De eerste indeling is op vlak van sportachtergrond. Hierbij worden drie verschillende indelingen gemaakt: sportief, sportief bewegen en niet-actief. Bij de sportieve mensen zijn er overeenkomsten bij alle gezinnen. Er wordt wekelijks aan sport gedaan en dit zorgt voor ontspanning. Er wordt gefocust op de conditie en gezondheid maar ook op het bereiken van een doel zoals het lopen van tien kilometer. Er wordt minder bewogen wegens een te druk

weekschema of geen opvang voor het kind. Zo vertelt een mama dat ze niet gaat lopen wegens de weersomstandigheden terwijl dit bij andere ouders niet ter sprake komt.

De indeling van sportief bewegende ouders heeft een andere invulling. Zij sporten niet wekelijks maar doen af en toe een sportieve activiteit met of zonder de kinderen. De nadruk ligt bij een aantal ouders op de qualitytime met het kind en voor andere ouders ligt de nadruk op het alleen sporten. Bij deze ouders wordt er occasioneel gesport wegens gezondheidsredenen of het behoud van de conditie. Er is geen extra tijd om te sporten wegens een te druk huishouden.

De niet-actieve ouders is een derde indeling op vlak van sportachtergrond. Deze ouders doen weinig aan sport. Er is een externe motivator nodig om aan sport te doen. De externe motivator is bij de ene ouder een leeftijdsgenoot of een begeleider en bij de andere ouder kan dit zelfs het kind zijn. Sporten wordt als ontspanning gezien, maar aangezien er regelmatig geen opvang mogelijk is, vormt de aanwezigheid van het kind een belemmering.

De tweede indeling die gemaakt wordt, is op het vlak van motivatie. Hier wordt er enkel gekeken naar de ouder en worden kinderen buiten beschouwing gelaten. Uit de indeling worden er vier groepen gevormd namelijk conditie, ontspanning, gezondheid en een extern persoon.

Ouders die sporten om hun conditie te behouden worden samengezet. Deze ouders sporten om fysiek fit te blijven.

Ontspanning is bij een aantal ouders de hoofdmotivator om te sporten. Ze willen het hoofd leeg maken en willen het drukke leven even ontvluchten. Zij sporten om zich goed te voelen en om hieruit energie te halen.

De derde groep zijn ouders die sporten voor hun gezondheid. Deze ouders sporten om mentaal gezond te zijn maar ook om fysieke kwaaltjes weg te werken. Zo is er een ouder die last heeft van migraine en zij vertelt dat wanneer ze loopt, de migraine niet terugkomt voor een week. Dit kan mentaal zijn of lichamelijk, maar het sporten helpt zeker.

De vierde groep heeft een extern persoon nodig om te sporten. Deze ouders hebben iemand naast hen nodig zodat ze hierdoor gemotiveerd worden. Dit kan een leeftijdsgenoot zijn, een partner, een kind, een begeleider of een vriendin.

Bij deze indeling is een samenhang zichtbaar tussen de drie eerste groepen. Deze groepen sporten voor zichzelf, om zich beter te voelen. Hierdoor is deze indeling minder toepasselijk om interessante kernpersonen te bekomen.

De derde indeling wordt gevormd op basis van de belemmeringen. Uit deze indeling wordt er geconcludeerd dat bijna alle gezinnen een te druk wekschema hebben en dat dit de grootste belemmering vormt om te sporten. Er zijn bijhorende belemmeringen, zoals het ontbreken van opvang voor de kinderen of de weersomstandigheden, die terugkomen bij enkele personenfiles. Deze indeling is niet gevarieerd genoeg om kernpersonen te vormen.

Als vierde indeling wordt er gekeken naar motiverende factoren, waarbij wel gekeken wordt naar de aanwezigheid van de kinderen en gelijklopend de sportachtergrond van de ouders. Hieruit komen er drie groepen naar voren waaruit kernpersonen kunnen gevormd worden.

De eerste groep personenfiches worden gevormd tot de kernpersoon 'Evelien'. Deze persoon is gebaseerd op twee verschillende ouders die allebei actief zijn. Ze doen wekelijks aan sport met en/of zonder het kind. Om meer te sporten kan er gekeken worden naar het samen sporten met de kinderen zodat er meer tijd wordt gependend met het kind en zodat de ouder kan ontspannen. Bij verplaatsingen wordt er gebruik gemaakt van de auto of de fiets. De ouder wil meer aan sport doen, maar door een te drukke thuisregeling en gebrek aan opvang wordt dit moeilijk. Indien er tijd is, wordt er aan sport gedaan.

De tweede groep vormt de kernpersoon 'Olivia'. Deze ouder is niet-actief en heeft geen vaste beweegmomenten in de week. Er wordt occasioneel gesport zoals het gaan zwemmen met de kinderen in de zomer. De ouder wil het liefst sporten met een extern persoon zodat ze door deze persoon gemotiveerd wordt om vol te houden. Verplaatsingen worden met de auto gedaan.

Als derde kernpersoon is er 'Kim'. Deze kernpersoon is gebaseerd op vijf ouders die bijna op alle vlakken gelijklopen. De kernpersoon is actief aangezien de ouder wekelijks aan sport doet. Meer sporten is voor deze ouder zeker mooi meegenomen. Er wordt voornamelijk zonder het kind gesport aangezien het sporten zorgt voor ontspanning maar ook voor de mentale en fysieke gezondheid. Er wordt vaak ook een doelstelling vooropgesteld zodat de ouder gemotiveerd blijft. Er is dus sprake van een intrinsieke motivatie. De week is heel druk door de huishoudelijke taken en de activiteiten van de kinderen. Bij verplaatsingen wordt er zowel gebruik gemaakt van de fiets als van de auto.

Kort samengevat ziet Evelien het beweegprogramma als extra qualitytime met het kind. Olivia daarentegen, ziet het als een middel om te bewegen en ziet het kind als motivatie. Kim hanteert het programma als een extra middel om haar eigen fysieke doel te bereiken. Hieronder volgt een schematische weergave.

| Evelien   | Olivia   | Kim   |
|---|--|---|
| Beweging: actief of niet  |  |   |
| Actief: Doet aan sport, wekelijks met of zonder kind.   | Niet-actief: geen vaste beweegmomenten. Enkel occasioneel (vb. in zomer gaan fietsen of zwemmen met het gezin)   | Actief: doet wekelijks aan sport, meer indien het kan. Voornamelijk zonder kind.  |
| Reden om te sporten   |  |   |
| Wilt sporten voor <b>qualitytime</b> met kinderen. <b>Sporten = ontspannen.</b>                     | Nood aan <b>externe motivator</b> . (Kan partner, kind, begeleider zijn)<br>Willen flexibel kunnen sporten (wanneer het past in hun schema)<br><b>Sporten met het kind is al een manier om te bewegen.</b> | Wilt sporten voor <b>mentale en fysieke gezondheid</b> . <b>Fysieke doelstellingen</b> willen behalen (wedstrijd). Interne motivatie. |
| Belemmering   |  |   |
| Te drukke thuisregeling, geen opvang voor de kinderen. Indien ze tijd hebben doen ze wel aan sport. | Te druk, geen opvang kind, alleen sporten.   | Te druk huishoudelijk, weersomstandigheden, al eigen activiteiten van het kind.   |
| Verplaatsing  |  |   |
| Verplaatst zich afhankelijk van de omstandigheden met auto of fiets.                                | Verplaatsen met auto   | Verplaatsen zich zowel fiets als auto.  |
| Gebaseerd op  |  |   |
| Tine en Eef   | Fien   | Sylvie-Anne, Lesley, Bas, An-Sofie en Deborah   |

TABEL 6: KERNPERSOENEN

Na de testtraining en de brainstorm met alle mogelijk opties om de training vorm te geven, wordt gekozen om te werken met een geplastificeerde slang waarop het gezin de vooruitgang visueel kan vastleggen. De slang bestaat uit zes kleuren die elk een andere week voorstellen. Elke week is nog eens onderverdeeld in drie vakjes. Een donkerder vakje met een zwarte velcro en twee lichte vakjes met witte velcro's. De donkere vakjes zijn de trainingen die de gezinnen sowieso moeten doen. Er moet dus minstens een verplichte training per week plaatsvinden. Dit om in te spelen op de niet-actieve ouders waarvoor twee verplichte bewegessies een te hoge drempel zouden kunnen zijn. De vakjes met de witte velcro zijn extra. Dit wil zeggen dat, indien het gezin dit wenst, ze in totaal drie trainingen per week kunnen doen. Dit om in te spelen op de gezinnen die van nature uit wel al actief zijn en misschien met een of twee sessies niet genoeg hebben.

Waarom werd er gekozen om de slang onder te verdelen in zes weken? Bij '4.3.2 Resultaten eerste testtraining - design criteria 1.2' zijn de drie opties gebaseerd op een maandprogramma. Aangezien er in dit onderdeel beslist werd om wekelijks maar een training te verplichten, lijkt dit een te korte periode om na vier bewegessies met een nieuw thema en nieuwe oefeningen te starten. Daarnaast speelt het belonen ook mee in deze keuze. Elke twee weken belonen, lijkt kort. Echter na elke vier weken belonen lijkt dan weer net te lang voor kinderen. Aan de hand van deze redenering werd voor een gulden middenweg van zes weken per thema gekozen met een beloningsysteem na drie weken.

Het is de bedoeling om met deze slang duurzaam te kunnen werken. Dankzij de plastificeer folie kan er met een uitwisbare stift op het spelbord geschreven worden. Er zijn zes hokjes voorzien waarin de ouders het weeknummer kunnen invullen. Wanneer de slang voor het eerst gebruikt wordt, zullen de nummers van een tot en met zes worden ingevuld. Na zes weken wordt alles gewist van het bord en worden de cijfers van zeven tot en met twaalf genoteerd,... . Daarnaast kiezen de gezinnen na elke drie weken een beloning die onderling wordt besproken. Deze worden genoteerd op de voorziene plaatsen. Deze kan volgens hetzelfde uitwisbare systeem genoteerd en aangepast worden na verloop van tijd. Een extra motivatie is een nieuw thema met een nieuwe stapel trainingskaarten na elke zes weken.

Deze slang had nog een naam nodig en door vele brainstorming is er gestoten op de naam Ranga. Zo is de Rangaslang geboren, maar hoe werkt ze precies? Voordat de week start, plakt het gezin een kaartje met de dag waarop ze de training willen doen op het trainingsvak. Wanneer ze die training ook effectief gedaan hebben, mag de dag vervangen worden door een smiley. Op het einde van de zes weken hangen er minstens zes smileys op de slang. Dit wil zeggen dat er elke week een training plaatsvond. Wanneer er meerdere smileys gebruikt werden, heeft het gezin meer dan een keer per week een training uitgevoerd.



AFBEELDING 22:  
RANGASLANG



Het systeem met de trainingskaarten blijft hetzelfde zoals bij design criteria 1.1 werd beschreven. Opwarmings-, kern- en slotkaarten hebben verschillende kleuren. Ze worden nog steeds uit een grabbelton getrokken. Er zijn echter enkel nog instructies op de voorkant te lezen. De aangepaste kaarten zijn terug te vinden onder bijlage '6.7 Trainingskaarten eerste thema: Jungle'.



AFBEELDING 23: VERNIEUWDE TRAININGSKAARTEN

Moelijke oefeningen met aandachtspunten worden verduidelijkt in een verklarende lijst. Deze lijst bevat naast schriftelijke uitleg ook visuele ondersteuning en vervangt op deze manier naast moeilijke woorden ook differentiaties (Zie bijlage '6.18 Verklarende lijst'). Bij het thema jungle worden 12 opwarmingskaarten, 31 kernkaarten en 9 slotkaarten aan de gezinnen gegeven.

| TERM    | UITVOERING     | AANDACHTSPUNTEN  |
|---------|----------------|--|
| CAT DOG |                | <p>Start met een rechte rug, maak je rug vervolgens zo bol mogelijk en adem uit. Adem in en maak een holle rug. Kijk hierbij naar boven.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Handen loodrecht onder de schouders.</li> <li>- Knieën loodrecht onder de heupen.</li> </ul>   |
| PUSH-UP | <p>OPTIE 1</p> | <p>Leg je op je buik en plaats je handen naast je borst op de grond. Span heel je lichaam op en duw jezelf weg van de grond. Laat vervolgens rustig je lichaam opnieuw zakken tot net boven de grond en herhaal de oefening. De handen staan steeds loodrecht onder de schouders.</p> <p>OPTIE 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Onderbenen van de grond.</li> <li>- Bovenlichaam en bovenbenen vormen tijdens de volledige oefening één rechte lijn.</li> </ul> <p>OPTIE 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Heel het lichaam vormt tijdens de volledige oefening één rechte lijn.</li> </ul> |
|         | <p>OPTIE 2</p> |  |

AFBEELDING 24: VOORBEELD VERKLARENDE LIJST

Conclusie – Design criteria 2.0:

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| DC 2.0                            |  |
| Doelpubliek?<br>- Kind<br>- Ouder | Van vier tot zeven jaar<br><del>Actieve &amp; niet actieve tweeverdiener of alleenstaande werkende ouder</del><br><b>Profielen van de 3 kernpersonen</b>   |
| Locatie?                          | Thuis, in de eigen leefomgeving.   |
| Tijd?                             | Beweessessies van 20-25 minuten.<br><del>2 keer per week.</del><br><b>Minstens 1 keer per week over een periode van 6 weken.</b><br><b>Maximum 3 keer per week over een periode van 6 weken.</b>   |
| Testperiode?                      | <del>± 3 maand testen</del><br><b>Thema jungle 1-6 weken</b>   |
| Trainingsinhoud?                  | Kracht en conditie   |
| Motivatie ouder?                  | Alle oefeningen worden <u>samen</u> met het kind uitgevoerd:<br>- <b>Externe motivator</b><br>- <b>Ontspannen/ qualitytime</b><br>- <b>Fysieke doelstellingen</b>  |
| Motivatie kind?                   | Optie 1: spelbord: <b>Geplastificeerd spelbord (Rangaslang er op los!)</b><br><del>Optie 2: rooster met stickers</del><br><del>Optie 3: puzzel</del>   |
| Hoe vormgeven?                    | <del>3 verschillende opties: spelbord, rooster met stickers of puzzel</del><br><b>Slang met velcro, trainingskaarten met wekdagen en smileys.</b><br><b>Grabbelton met de 3 verschillende kleurkaarten.</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>○ Opwarming: blauw</li> <li>○ Kern: groen</li> <li>○ Afsluiting: geel</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oefenkaarten met visualisatie</li> <li>- Verklarende woordenlijst met visualisatie</li> <li>- Startend instructieblad (zie bijlage '6.21 Instructieblad trainingen')</li> <li>- <del>Materiaallijst</del></li> <li>- Logboek testtrainingen</li> </ul> |
| Thema?                            | <del>Jungle/circus/Disney/groenten en fruit</del>  |
| # oefeningen?                     | <b>Thema jungle:</b><br><b>12 opwarmingskaarten</b><br><b>31 kernkaarten</b><br><b>9 afsluitende kaarten</b>   |
| # gezinnen?                       | <del>1 testtraining bij 2 verschillende gezinnen</del><br><b>Bij 3 gezinnen die elk tot een ander kernpersoon behoren:</b><br>- <b>Eef vertegenwoordigd kernpersoon Evelien</b><br>- <b>Fien vertegenwoordigd kernpersoon Olivia</b><br>- <b>Sylvie-Ann vertegenwoordigd kernpersoon Kim</b>   |

TABEL 7: DESIGN CRITERIA 2.0

#### 4.3.4 Tussentijdse evaluatie - design criteria 2.1

In dit onderdeel wordt verder gebouwd op bovenstaande bevindingen. Design criteria 2.0 werd gedurende acht weken uitgetest bij drie gezinnen. Elk gezin vertegenwoordigt een van de drie kernpersonen. Aangezien er bij de onderverdeling, zoals in de vorige design criteria werd beschreven, slechts één geïnterviewde ouder past bij de kernpersoon 'Olivia', werd ervoor gekozen om maar met drie gezinnen aan de slag te gaan. Elke ouder van elk gezin vertegenwoordigt het profiel van een van de drie kernpersonen. Hieronder worden de bevindingen weergegeven en aangepast om tot nieuwe design criteria te komen en zo het product te verbeteren naar de noden van de geteste gezinnen.

In de week van 11 maart 2019 kregen de gezinnen het spelbord met velcro, de trainingskaarten in een doos of ton, het logboek, de verklarende lijst en de instructies voor de training. Vanaf deze week start de eerste testperiode van ongeveer acht weken lang. Hierin werden enkel de opdrachtkaarten van het thema jungle opgenomen. In de vorige design criteria werd vermeld dat het thema jungle een tot zes weken zou worden getest. Tijdens deze periode werd besloten om dit eerste thema twee weken langer te testen aangezien de paasvakantie, die in deze periode viel, voor gezinsuitstappen zorgde en de continuïteit wat verloren ging.

In '4.2.1 De speeldoos - design criteria 1.0' werd aangegeven dat de lesgevers wekelijks telefonisch contact zouden opnemen en twee wekelijks zouden langsgaan om de gezinnen te ondersteunen tijdens de testfasen. In het begin werd dit effectief gedaan, maar na twee weken bleek dat de ouders dit niet meer noodzakelijk vonden aangezien alles vlot verliep.

Na acht weken in het bezit te zijn van het spelbord met toebehoren, werden de gezinnen tussentijds geëvalueerd (zie bijlage '6.13 Tussentijds evaluatiedocument'). Dit moment werd gebruikt om concrete feedback te krijgen over zowel het spelbord met de trainingskaarten als de inhoud van de oefeningen. Hieronder volgen de bevindingen per kernpersoon.

Kernpersoon Evelien, vertegenwoordigd door mama Eef geeft de volgende feedback:

| EVELIEN  |   |
|--|---|
| Goed   | Kan beter   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Wanneer het kind bij de deelnemende ouder is, doen ze wel twee tot drie keer per week een training.</li><li>- Het spelbord met de slang wordt niet gebruikt, maar het gezin ziet er wel de meerwaarde van in.</li><li>- Het kind wil graag de trainingskaarten permanent houden en de trainingen blijven doen.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Ouder en kind hebben nog niet veel trainingen gedaan aangezien ze op reis waren in die acht weken en het kind om de week bij de andere ouder verblijft.</li><li>- Te veel groene kernkaarten in vgl. met de andere kaarten.</li><li>- Sommige oefeningen zijn te moeilijk voor het kind. Bijv. op een been staan kan hij nog niet.</li><li>- Trainingskaarten van kern, opwarming en cool-down worden door elkaar gebruikt.</li></ul> |

Kernpersoon Olivia, vertegenwoordigd door mama Fien geeft de volgende feedback:

| OLIVIA  |   |
|---|---|
| Goed  | Kan beter   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het gezin maakt geen gebruik van de slang noch de beloningen. De kinderen zijn gemotiveerd genoeg om enkel de oefeningen uit te voeren.</li> <li>- Ze vinden het zo leuk dat een oefening vaak meermaals na elkaar uitgevoerd wordt. Dit met beide kinderen, waardoor de intensiteit hoog genoeg is.</li> <li>- Het integreren van muziek in de oefeningen werkt heel goed en vinden de kinderen leuk.</li> <li>- De trainingskaarten zijn duidelijk en goed uitgelegd.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestrekte benen bij de kinderen zijn niet mogelijk om de oefening correct uit te voeren, zoals bij 'Bewegende junglebrug'.</li> <li>- Hangen aan de nek van de ouder is belastend.</li> <li>- Rondkruipen op de knieën doorheen de woonkamer is pijnlijk voor de ouder.</li> <li>- Tip: Qr-code op de achterkant van het kaartje met filmpje van de oefening.</li> </ul> |

Kernpersoon Kim, vertegenwoordigd door mama Sylvie-Anne geeft de volgende feedback:

| KIM  |   |
|--|---|
| Goed   | Kan beter   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ouder en kind doen wekelijks drie beweegsessies met het testproduct.</li> <li>- Het kind hangt zelf de trainingskaarten op het spelbord en wenst dagelijks een trainingsmoment te doen.</li> <li>- Het jongste kind motiveerde zijn oudere broers om mee te doen aan de trainingsmomenten.</li> <li>- Beloningen zijn voor hen niet nodig.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tijdens de paasvakantie lagen de trainingen stil wegens andere bezigheden waardoor de normale wekelijkse structuur weg viel.</li> <li>- Een sessie duurt langer dan 25 minuten. Dit komt doordat er heel wat tijd verloren gaat aan het lezen en het begrijpen van de opdrachtkaarten. Voor hen zou een foto van de beginpositie op de achterkant van de trainingskaarten de instructies verduidelijken.</li> <li>- De ouder heeft problemen met oefeningen op de knieën zoals bijv. rond de tafel kruipen.</li> </ul> |

Algemeen kan worden samengevat dat het moeilijker is om de structuur van het beweegprogramma vast te houden tijdens vakantieperiodes. Daarnaast ontbreken er afbeeldingen of foto's om de oefeningen meteen te begrijpen en moeten de oefeningen aangepast worden aan de mogelijkheden van zowel het kind als de ouder. Dit laatste puntje is echter niet evident aangezien dit beweegprogramma bedoeld is voor kinderen tussen vier en zeven jaar en voor zowel actieve als niet-actieve ouders. De motorische vaardigheden van vier- en zevenjarigen verschillen sowieso. Daarnaast ontwikkelt elk kind zich anders. Bij de ouders is er ook een groot verschil. Door het inbouwen van de verklarende lijst bij design criteria 2.0 werd al gewerkt met opties om een beweging moeilijker of makkelijker te maken. Toch is het niet evident om met dit algemeen beweegprogramma in te spelen op pols- of knieblessures aangezien ook elke ouder anders is. Vanuit dit opzicht worden verder met blessures geen rekening gehouden om tot een eerste product te komen via deze bachelorproef.

Wanneer er gekeken wordt naar het gebruik van het logboek (zie bijlage '6.5 Logboek eerste fase trainingen'), valt op dat dit niet systematisch wordt ingevuld. Het logboek is puur voor de verwerking van gegevens voor de testafnemers. Wanneer dit correct ingevuld wordt, krijgen de studenten een zicht op de tijdsduur en intensiteit van elke training. Op de afbeelding hiernaast is af te leiden dat de minuten variëren van training tot training. Afhankelijk van de beschikbare tijd van het gezin, duren de trainingen tussen de 10 en 25 minuten. Met deze gegevens kan rekening gehouden worden tijdens het ontwikkelingsproces. Een van de gezinnen geeft ook aan dat het invullen van het logboek extra tijd inneemt en na enkele trainingen niet meer gedaan werd wegens 'te omslachtig'. Daarnaast hebben de twee andere gezinnen zelfs nooit het logboek ingevuld. Daarom werd beslist om vanaf dit moment het logboek links te laten liggen en de focus te leggen op de trainingsmomenten.

"Bewegen met Je kinderen in je living"  
Logboek trainingen

algemeen informatie

| Datum van de training | Hoelang duurt de training |
|-----------------------|---------------------------|
| 16/03                 | 20 min                    |
| 18/03                 | 25 min                    |
| 20/03                 | 25 min                    |
| 20/03                 | 20 min                    |
| 01/04                 | 25 min                    |
| 03/04                 | 25 min                    |
| 04/04                 | 20 min                    |
|                       |                           |
|                       |                           |
|                       |                           |
|                       |                           |
|                       |                           |
|                       |                           |

AFBEELDING 25: INGEVULD LOGBOEK EEF V.

Wat is nu de verdere aanpak na deze eerste testperiode? Aangezien het de bedoeling is na elke zes weken een nieuw thema aan te brengen, zullen ook nu nieuwe oefeningen worden aangeboden. Na zes weken rond het thema jungle te werken, worden voor week zeven tot en met week twaalf nieuwe trainingskaarten in het thema circus aan de gezinnen gegeven. Bij dit nieuwe thema zal de focus op de visualisatie liggen aangezien elk gezin dit als een verbetering aangaf. Daarnaast worden slechts drie nieuwe opwarmingskaarten, acht nieuwe kernkaarten en een nieuw afsluitingskaartje in het thema circus aan de grabbelton toegevoegd. Er worden



AFBEELDING 26: VOORBEELD TRAININGSKAARTEN CIRCUS

bewust minder nieuwe trainingskaarten aangeboden aangezien het de bedoeling is, in een korte tweede testperiode van twee weken, na te gaan of de foto's ter ondersteuning duidelijk genoeg zijn. De visualisatie wordt zoals het voorbeeld hiernaast vorm gegeven. Alle nieuwe trainingskaarten rond het thema circus zijn te vinden onder bijlage '6.9 Trainingskaarten tweede thema: Circus (met foto's)'. Wanneer deze twee weken zijn afgelopen, krijgen de gezinnen voor een laatste maal bezoek. Zo wordt de laatste training geobserveerd en wordt de eindevaluatie afgenomen. Deze eindevaluatie peilt naar zowel de inhoud, als de intensiteit van de oefeningen als de vormgeving van alles wat tot de speeldoos behoort. (zie bijlage '6.14 Eindevaluatiedocument')

Conclusie – Design criteria 2.1:

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| DC 2.1                            |   |
| Doelpubliek?<br>- Kind<br>- Ouder | Van vier tot zeven jaar<br>Profielen van de 3 kernpersonen  |
| Locatie?                          | Thuis, in de eigen leefomgeving.  |
| Tijd?                             | Beweessessies van 20-25 minuten.<br>Minstens 1 keer per week over een periode van 6 weken.<br>Maximum 3 keer per week over een periode van 6 weken.   |
| Testperiode?                      | <del>Thema jungle 1-6 weken</del><br><b>Thema circus 2 weken</b>  |
| Trainingsinhoud?                  | Kracht en conditie  |
| Motivatie ouder?                  | Alle oefeningen worden <u>samen</u> met het kind uitgevoerd:<br>- Externe motivator<br>- Ontspannen/ qualitytime<br>- Fysieke doelstellingen  |
| Motivatie kind?                   | Spelbord: Geplastificeerd spelbord (Rangaslang er op los!)  |
| Hoe vormgeven?                    | Slang met velcro, trainingskaarten met wekdagen en smileys.<br>Grabbelton met de 3 verschillende kleurkaarten.<br>○ Opwarming: blauw<br>○ Kern: groen<br>○ Afsluiting: geel<br><br>- Oefenkaarten <b>met visualisatie (foto's)</b><br>- Verklarende woordenlijst met visualisatie<br>- Startend instructieblad<br>- <del>Logboek testtrainingen</del><br>- <b>Eindevaluatie</b> |
| Thema?                            | <del>Jungle</del><br><b>Circus</b>  |
| # oefeningen?                     | <b>Thema jungle circus:</b><br><del>12</del> <b>3 opwarmingskaarten</b><br><del>31</del> <b>9 kernkaarten</b><br><del>9</del> <b>1 afsluitende kaarten</b>  |
| # gezinnen?                       | Bij 3 gezinnen die elk tot een ander kernpersoon behoren:<br>- Eef vertegenwoordigd kernpersoon Evelien<br>- Fien vertegenwoordigd kernpersoon Olivia<br>- Sylvie-Ann vertegenwoordigd kernpersoon Kim  |

TABEL 8: DESIGN CRITERIA 2.1

#### 4.3.5 Eindevaluatie - design criteria 2.2

In design criteria 2.2 worden de laatste twee weken testtraining verwerkt. Eerst ligt de focus op het analyseren van de trainingskaarten met foto's. Daarna volgt de eindevaluatie van dit hele proces per kernpersoon. De eindevaluatie van de kinderen zullen gezamenlijk en dus niet per kernpersoon besproken worden aangezien de focus van dit eindproces op de ouder ligt.

De trainingskaarten met visuele ondersteuning worden door alle gezinnen zeker en vast als een meerwaarde gezien. Het diertje dat bij de vorige versie van de trainingskaarten aanwezig was, werd vervangen door foto's. Dit viel de gezinnen op en dat vonden ze net jammer. De foto maakt de oefening wel duidelijk, maar de tekening van het diertje gaf een speelse toets aan de trainingskaart, een element dat voor het kind heel belangrijk is. Daarnaast zijn de foto's voor het kind niet duidelijk. Wie is nu de ouder en wie het kind? Op de foto's die nu gebruikt worden, zijn twee volwassenen te zien. Uiteraard was dit enkel om de proef op de som te nemen, maar ook deze feedback is waardevol. Het moet duidelijk zichtbaar zijn wie het kind en wie de volwassene is. Op deze manier wordt het kind nog meer betrokken bij het beweegproces en zal de continuïteit van de training niet onderbroken worden. Kortom wordt de visualisatie door iedereen als een meerwaarde gezien. Het visualiseren kwam al bij de allereerste design criteria aan bod, maar werd pas concreet gemaakt in design criteria 2.1. Aangezien de focus tijdens het proces meer op de inhoud en intensiteit van de oefeningen lag, werd het visualiseren tijdelijk uit het oog verloren.

In onderstaande kaders, wordt de eindevaluatie per kernpersoon samengevat. De volledige ingevulde documenten zijn te vinden onder bijlagen '6.15 Eindevaluatiedocument Eef V.', '6.16 Eindevaluatiedocument Fien C.' en '6.17 Eindevaluatiedocument Sylvie-Ann O.'.

Kernpersoon Evelien, vertegenwoordigd door mama Eef geeft de volgende feedback:

| EVELIEN                 |  |
|-------------------------|--|
| Concept                 | De Rangaslang was duidelijk, maar niet nodig voor dit gezin. Smileys plakken werd als beloning gezien voor het kind.   |
| Weekplanning            | Weekplanning was niet nodig voor hen. Eerder impulsief ingeland bij korte vrije momenten. Het beweegpakket zien liggen was genoeg om ermee aan de slag te gaan.  |
| Opvolging/ begeleiding  | Iets meer begeleiding tijdens het proces kan handig zijn. Zoals bij het aanbrengen van nieuwe oefenkaartjes ook alles eens samen overlopen. Begeleiding in de toekomst zou dit gezin wel behouden om in te spelen op iets wat niet lukt of foutieve uitvoeringen eruit te halen. |
| Lichamelijk effect      | Verbetering van spierkracht en motoriek. Cardio kwam precies minder aan bod.<br>Intensiteit is afhankelijk van de eigen inspanning en de motivatie van het kind. Algemeen voelen de oefeningen redelijk tot pittig aan.  |
| Mentaal effect          | Qualitytime met het kind en zich goed in haar vel voelen.  |
| Problemen               | <ul style="list-style-type: none"><li>- Sommige oefeningen duren te lang (zoals op een 3min. lied iets uitvoeren).</li><li>- Sommige oefeningen te moeilijk voor een vierjarige (zoals op een been staan).</li></ul>   |
| Sterkte van het product | Het nuttige aan het aangename koppelen.  |



|      |  |
|------|--|
| Tips | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Voorgeprogrammeerde reeksen maken waarbij alle spieren afwisselend aan bod komen.</li> <li>- Foto's op de nieuwste trainingskaarten met ouder en kind zodat het kind weet wie hij moet nadoen.</li> </ul> |
|------|--|

Kernpersoon Olivia, vertegenwoordigd door mama Fien geeft de volgende feedback:

| OLIVIA                  |   |
|-------------------------|---|
| Concept                 | Het concept is duidelijk en aantrekkelijk voor het kind. De slang wordt niet gebruikt bij dit gezin.  |
| Weekplanning            | Het is goed dat er zelf ingepland kan worden. Soms zijn er drukkere dagen of weken waardoor meer of minder trainingen plaatsvinden.   |
| Opvolging/ begeleiding  | Alles was duidelijk van in het begin. Begeleiding en opvolging waren volgens dit gezin niet echt nodig. Ook naar de toekomst toe wordt dit niet als noodzakelijk geacht.  |
| Lichamelijk effect      | Geen spierpijn. Toch een intensiteit die redelijk tot pittig aanvoelt.  |
| Mentaal effect          | Het samen zijn met het kind en zien dat het kind er ook van geniet, geven voldoening.   |
| Problemen               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- In een training is er te weinig variatie of zijn er oefeningen die steeds dezelfde spiergroepen aanspreken.</li> <li>- De oefening waarbij het kind rond de nek hangt, is te belastend.</li> </ul>   |
| Sterkte van het product | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het verbetert de relatie met je kind door samen iets te doen.</li> <li>- De ouder doet nu iets meer aan beweging en is samen met haar kind bezig.</li> </ul>   |
| Tips                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Er een applicatie van maken.</li> <li>- Het uitvoeren in groep.</li> <li>- Het programma digitaal maken.</li> <li>- Een QR-code op de achterkant van het trainingskaart met de link naar een instructiefilmpje.</li> <li>- Afhankelijk van de oefening mag het aantal herhalingen omhoog, maar dit kan je zelf als ouder aanpassen.</li> </ul> |

Kernpersoon Kim, vertegenwoordigd door mama Sylvie-Anne geeft de volgende feedback:

| KIM                    |  |
|------------------------|--|
| Concept                | Slang wordt altijd gebruikt. Ze zijn tevreden over het concept.  |
| Weekplanning           | Het is goed dat de trainingen zelf ingepland kunnen worden en er geen opgelegde dagen zijn. Dit maakt dat het concept in de weekplanning van elk gezin kan passen. Hier werden gemiddeld drie trainingen per week uitgevoerd.                  |
| Opvolging/ begeleiding | De begeleiders mogen meer langskomen om te weten of het gezin goed bezig is. Maandelijks zou een goede optie zijn. Daarnaast zou het voor een extra motivatie zorgen omdat ze dan zeker nog gaan oefenen als ze weten dat er begeleiding komt. |
| Lichamelijk effect     | Wanneer de ouder op adem moet komen, merkt de ouder dat ze aan haar conditie moet werken. Er is wel een goede afwisseling tussen intensief en minder intensieve oefeningen.  |
| Mentaal effect         | Het samen zijn met het kind is hier het belangrijkste, ook omdat het kind beseft dat samen met de ouder iets doen leuk kan zijn.   |
| Problemen              | /  |



|                         |  |
|-------------------------|--|
| Sterkte van het product | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Samen bezig zijn.</li> <li>- Smileys zorgen voor een positief gevoel.</li> <li>- Gebruiksvriendelijk en aantrekkelijke slang voor het kind.</li> </ul>  |
| Tips                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- In het begin alle oefeningen samen overlopen met het gezin.</li> <li>- Begeleiding om oefeningen zoals squat en lunge correct uit te voeren.</li> <li>- Meer differentiaties aangeven om de intensiteit te verhogen.</li> <li>- Extra materiaal voorzien in de oefeningen(bal/springtouw/...).</li> </ul> |

Bij alle drie de testgezinnen komt duidelijk aan bod dat het samen bezig zijn met het kind de grootste meerwaarde is binnen dit nieuwe beweegprogramma. De werkwijze van de Rangaslang is voor iedereen duidelijk. Toch gebruiken twee van de drie gezinnen de slang niet. Het spelbord zien liggen, herinnert hen eraan dat ze nog eens moeten trainen. Daarnaast geven ook twee van de drie gezinnen, dit zijn niet dezelfde gezinnen die de slang niet gebruiken, aan dat begeleiding en opvolging wel een meerwaarde bieden. De drie deelnemende ouders geloven in het succes van dit beweegprogramma en zouden vooral meer inspelen op het visueel aanbrenge van de oefeningen. Het handige aan de trainingskaarten is dat ze overal mee naartoe kunnen. Zowel binnen, buiten en zelfs op reis kunnen oefeningen gedaan worden. Een ouder geeft aan dat een applicatie interessanter zou zijn aangezien haar leven via haar smartphone wordt gepland. Deze piste kan zeker in de toekomst verder onderzocht worden.

Wanneer de resultaten van de kinderen worden samengelegd, valt op dat de scores tussen de acht en tien liggen op een schaal van één tot tien. Alle kinderen zijn enthousiast over het beweegprogramma en zouden dit graag verder blijven doen in de toekomst.

*“Het is gewoon echt leuk. De kindjes vinden het leuk, dus dan haal ik daar zelf ook veel voldoening uit. Hij vraagt zelf altijd om de turnoefeningetjes te doen en zegt ook wel veel dat hij het plezant vindt.”*  
*Vertelt mama Fien.*

Waar het beweegprogramma Rangaslang inhoudelijk nog verder aan kan werken in de toekomst, is eerst en vooral een systeem zoeken binnen de grabbelton waarbij in een training niet toevallig enkel een spiergroep aan bod komt. Daarnaast zijn sommige oefeningen, afhankelijk van de leeftijd van het kind, te lang of te moeilijk om uit te voeren. Tot slot mag de intensiteit nog verhoogd worden. De ouders gaven zelf aan dat ze dit zelf al vaak doen door het aantal herhalingen op te drijven. Toch kan, bij een eventueel vervolg op dit proces, met bovenstaande bevindingen rekening gehouden worden om het beweegprogramma nog meer te optimaliseren.

Deze design criteria is de laatste stap in dit onderzoek. Design criteria 2.2, vormgegeven na evaluatie van de laatste trainingskaarten en informatie uit de eindevaluaties, zal de definitieve criteria vormen binnen de bachelorproef ‘Bewegen met kinderen in eigen living’. Dit wordt weergegeven op de volgende pagina in de samenvattende kader.

Conclusie – Design criteria 2.2:

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| DC 2.2                            |  |
| Doelpubliek?<br>- Kind<br>- Ouder | Van vier tot zeven jaar<br>Profielen van de 3 kernpersonen   |
| Locatie?                          | Thuis, in de eigen leefomgeving.   |
| Tijd?                             | Beweessessies van 20-25 minuten.<br>Minstens 1 keer per week over een periode van 6 weken/ <b>12 weken/....</b><br>Maximum 3 keer per week over een periode van 6 weken/ <b>12 weken/....</b>  |
| Testperiode?                      | Thema Jungle 8 weken. Thema circus 2 weken.<br><b>Totale testperiode was 10 weken.</b>   |
| Trainingsinhoud?                  | Kracht en conditie   |
| Motivatie ouder?                  | Alle oefeningen worden <u>samen</u> met het kind uitgevoerd: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Externe motivator</li> <li>- Ontspannen/ qualitytime</li> <li>- Fysieke doelstellingen</li> </ul>  |
| Motivatie kind?                   | Spelbord: geplastificeerd spelbord (Rangaslang er op los!)   |
| Hoe vormgeven?                    | Slang met velcro, trainingskaarten met weekdagen en smileys.<br>Grabbelton met de 3 verschillende kleurkaarten. <ul style="list-style-type: none"> <li>o Opwarming: blauw</li> <li>o Kern: groen</li> <li>o Afsluiting: geel</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainingskaarten met visualisatie (foto's <b>met kind en volwassene</b>) + <b>afbeelding van dier</b></li> <li>- Verklarende woordenlijst met visualisatie</li> <li>- Startend instructieblad</li> <li>- Eindevaluatie</li> </ul> |
| Thema?                            | Thema 1: jungle<br>Thema 2: circus   |
| # oefeningen?                     | <b>In totaal aanwezig op het einde van dit onderzoek:</b><br><b>15 opwarmingskaarten</b><br><b>40 kernkaarten</b><br><b>10 afsluitende kaarten</b>   |
| # gezinnen?                       | Bij 3 gezinnen die elk tot een ander kernpersoon behoren: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eef vertegenwoordigd kernpersoon Evelien</li> <li>- Fien vertegenwoordigd kernpersoon Olivia</li> <li>- Sylvie-Ann vertegenwoordigd kernpersoon Kim</li> </ul>  |
| Tips voor de toekomst             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Afbeelding van dieren terug op kaarten plaatsen</b></li> <li>- <b>Afwisseling verschillende spiergroepen</b></li> <li>- <b>Foto's van kind en ouder gebruiken</b></li> <li>- <b>Optie intensiteit naar omhoog</b></li> <li>- <b>Meer tussentijdse begeleiding</b></li> <li>- <b>Samengesteld pakket van trainingskaarten</b></li> <li>- <b>Applicatie op de gsm</b></li> </ul>   |

TABEL 9: DESIGN CRITERIA 2.2



## 5 Besluit

Deze bachelorproef werd in gang gezet met de vraag 'Hoe kunnen we ouders actief laten bewegen met hun kinderen in de eigen leefomgeving?'. In de eerste hoofdstukken deden we onderzoek naar verschillende studies om een gefundeerde basis te creëren voor het toekomstige beweegprogramma. Eerst werd een literatuurstudie rond beweging uitgevoerd waarbij de beweegnorm en de belemmeringen duidelijk geschetst werden. Verder werd er aan marktonderzoek gedaan waaruit inspiratie gehaald werd om het eigen idee van het beweegprogramma te verbreden. Om meer te weten te komen hoe de behoeften van een beweegprogramma eruit zien vanuit het standpunt van ouders (tweeverdieners en alleenstaande werkende ouders), werden hierover tien gezinnen bevroegd. Als laatste werd er bekeken hoe het proces van het beweegprogramma geëvalueerd kon worden.

Na de literatuurstudie werd het tijd om deze ideeën te realiseren in een beginnend product. Dit product werd uitgetest bij twee gezinnen om voor de eerste maal feedback te krijgen. Na verwerking van deze feedback, ontstond de Rangaslang. Dit is het spelbord dat de structuur van het beweegprogramma weerspiegelt. Hierbij worden er verschillende trainingskaarten meegegeven in de kleuren groen, blauw en geel. Op elke trainingskaart staat een oefening die moet uitgevoerd worden door de ouder en het kind. De blauwe trainingskaarten zijn de opwarmingsoefeningen. Na de blauwe kaarten komen de groene kaarten aan bod. Dit zijn de kernoefeningen waarbij er gewerkt wordt aan conditie en kracht bij de ouder. Om de training te beëindigen zijn er gele kaarten voorzien die zorgen voor een cooling-down. Al deze trainingskaarten hangen vast aan een thema dat elke zes weken verandert. Tijdens het verwerkingsproces kwamen de thema's jungle en circus aan bod.

Aangezien het product gebaseerd is op ouder en kind moest dit uitgetest worden bij een gezin dat aan onze doelgroepcriteria, tweeverdieners en werkende alleenstaanden, voldeed om een plausibel resultaat te verkrijgen. Zoals eerder vermeld, werden tien ouders geïnterviewd. Hieruit werden drie kernpersonen gevormd om het product uit te testen. Door hun feedback werd het beweegprogramma voortdurend aangepast, zodat we een afgewerkt prototype konden realiseren.

Het beweegprogramma is een antwoord op de behoeften van de werkende ouder. Dit programma zorgt ervoor dat er geen keuze moet gemaakt worden tussen werk, huishouden en het kind. Het zorgt er dus voor dat het aangename aan het nuttige wordt gekoppeld en sport een plaats krijgt. Dit wil zeggen: een échte work-out gecombineerd met qualitytime samen met je kind. De ouder kan zelf beslissen hoelang een trainingssessie duurt, waardoor de belemmering 'tijdsdruk' wegvalt. Er moet niet gezocht worden naar speciale sportinfrastructuur of sportclubs aangezien het beweegprogramma kan uitgevoerd worden in eigen living.

Tot slot hopen we dat dit beweegprogramma een inspiratie kan zijn voor toekomstige, gelijkaardige projecten en dat er in verschillende richtingen verder nagedacht kan worden.

De drie gezinnen, bij wie het beweegprogramma werd uitgetest, zijn overtuigd van de werking van het product. Bij zowel het kind als de ouder liet het programma een positieve indruk na. Zij zijn gemotiveerd om het product te blijven gebruiken omwille van de qualitytime die ze samen beleven.

## 6 Bijlagen

### 6.1 De interviewgids

# Interviewgids BAP “Bewegen met je kinderen in je living”



#### Algemene gegevens

Naam: ..... Geslacht: M / V / X

Adres: ..... Leeftijd: ..... jaar

..... Geboortedatum: ...../...../.....

Aantal kinderen: .....

Leeftijd kinderen: .....



#### Wat willen we te weten komen?

- ✓ Wat verstaat de ondervraagde onder ‘bewegingsactiviteiten’?
- ✓ Wat doet hij/zij in zijn/haar vrije tijd?
- ✓ Hoe verplaatst hij/zij zich?
- ✓ Op welke manier integreert de ondervraagde persoon bewegingsactiviteiten in zijn/haar leven?
- ✓ Welke voldoening haalt de ondervraagde persoon uit bewegen? (peil naar motivatie – zowel intrinsiek als extrinsiek)
- ✓ Wat belemmert hem/haar om (meer) aan beweging te doen?
- ✓ Hoe ziet zijn/haar weekschema er uit?
- ✓ Is er een mogelijkheid dat er in dit schema een vast moment voor bewegingsactiviteiten wordt ingepland?
- ✓ Wat doet/doen zijn/haar kind/kinderen in hun vrije tijd (buitenschools)?
- ✓ Aan welke bewegingsactiviteiten doet/doen het kind/de kinderen?
- ✓ Hoe denkt de ondervraagde persoon over ‘samen bewegen met het gezin’? Is er ruimte voor participatie van het kind/de kinderen?

*Inleiding ter kennismaking:*

*Hallo Mr./Mevr. X, ik ben (naam) en ik zou u enkele vragen willen stellen omtrent uw vrijetijdsbesteding. Tijdens dit interview zal ik enkele keren doorvragen op uw antwoorden, zodat ik een juist beeld krijg over hoe u bewegingsactiviteiten in uw leven integreert. Daarnaast zal ik u ook enkele vragen stellen omtrent de vrijetijdsbesteding van uw gezinsleden en bewegen binnen uw gezin.*

[Start interview]



### Bevraging over huidige situatie

1. Bevragen naar huidige situatie:
  - a. Zijn er vaste activiteiten in uw leven waarbij u aan beweging doet?
  - b. Op welke manier verplaatst u zich wanneer u naar het werk gaat?
  - c. Op welke manier verplaatst u zich wanneer u om boodschappen gaat, wanneer u naar de kapper gaat, als u vrienden bezoekt,...?
  - d. Wat doet u in uw vrije tijd? Hieronder valt alles wat buiten de werkuren ligt.
2. Kan je eens een concrete situatie omschrijven waarin u er in slaagde om te bewegen/te sporten?
  - a. Hoe voelde u zich tijdens en na dit bewegingsmoment? (vraag naar concrete voorbeelden)
  - b. Welke voldoening haalt u uit deze bewegingsmomenten?
  - c. Wat was hierbij belangrijk om dat goed gevoel te krijgen?

#### **Parafraseer!**

- ✓ **Kan ik concluderen dat u ...?**
- ✓ **Ik stel vast dat ...**
- ✓ **Klopt het dat ... ?**
- ✓ **Ik merk op dat ...**
- ✓ **Waarom? ... waarom...?**  
**Waarom...?**

3. Vind u dat uw dagen té goed gevuld zijn? Kan een tekort aan beweging te wijten zijn aan een té strak tijdschema? Heeft u het gevoel dat uw dagen soms té goed gevuld zijn?
4. Deed u vroeger meer aan beweging?
5. Was de situatie ook zo voor u kinderen had?

#### **Instap naar situatie gezinsleden**



### Bevraging over huidige situatie gezinsleden (met focus op de kinderen)

1. Wat doen uw gezinsleden in hun vrije tijd?
2. Op welke manier doen zij aan bewegen? (bijv. met de fiets naar het werk, naar school, scouts,...)

### Bevraging over belemmerende en motiverende factoren om tot beweging te komen



**Kan ik concluderen dat uw werk/huishoudelijke activiteiten/... een van de beslissende factoren is van het al dan niet komen tot beweging? Zou een betere weekplanning kunnen helpen om op alternatieve manieren toch tot beweging te komen? [bijv. 1 dag in de week (kunnen dit later opbouwen) met de fiets naar het werk gaan ipv met de auto => 'betere weekplanning': vroeger van thuis vertrekken]**

We hadden het daarnet over een voorbeeld van een moment waarop je er in slaagde om genoeg te bewegen. Uiteraard lukt dat niet steeds!

1. Welke belemmeringen spelen een rol om tijd te maken voor te bewegen?
  - a. Wat is de grootste belemmering? Wat is nog een belangrijke belemmering?

- b. Welke oplossingen heb je hier al voor gevonden? Hoe werkten die? Waarom werkten die?
- Welke motivatie is bij u meer van belang? Verwijs naar de intrinsieke en extrinsieke motivatie. Hangt uw motivatie om tot bewegen te komen af van persoonlijke aspecten of eerder van buitenaf, of hebben beiden een invloed?  
Bijvoorbeeld: Ik wil meer bewegen want ik wil een gezonde levensstijl hanteren (omdat je bijv. te lang neerzit tijdens het werk) OF Ik wil meer bewegen want ik wil dat andere mensen het idee hebben dat ik belang hecht aan een gezonde levensstijl.
  - Waarvan kan u genieten? In overleg met mevr. Belpaire (bij de vorige vergadering) vonden we dat dit toch een belangrijke vraag is en het een persoonlijke toets geeft aan het interview. We willen namelijk te weten komen wat er echt bij de mensen speelt en om aanbod hier op af te stemmen. Op deze manier krijgt ons publiek ook echt het gevoel dat we **willen** te weten komen wat **ZIJ** belangrijk vinden.



### Bevraging omtrent behoeften en wensen

- Wat zou u graag willen bereiken als u aan beweging doet?
- Hoe zou u de bewegingsactiviteiten willen invullen? Hoe zou dit er moeten uitzien voor jou?  
Bevraag naar de ideale (thuis)situatie. (Waar-wanneer-wat-hoe-...) (Los van een specifiek uurschema)
  - ✓ Tijdsbesteding (concreet: hoeveel maal per week, duur van de sessie)
  - ✓ Soort bewegingsactiviteit (concreet: interesse ? Conditioneel – kracht – uithouding – cardio)
  - ✓ Motiverende factoren
- Welke bewegingsactiviteiten kunnen u het meest laten genieten?
- Welk gevoel wilt u hebben na een bewegingsactiviteit?

#### **Parafraseer!**

- ✓ **Kan ik concluderen dat u ...?**
- ✓ **Ik stel vast dat ...**
- ✓ **Klopt het dat ... ?**
- ✓ **Ik merk op dat ...**
- ✓ **Waarom? ... waarom...?**  
**Waarom...?**

- Stel dat we de 'missing link' van beweging kunnen koppelen aan iets waar u graag tijd aan wil spenderen, zou u dan gemotiveerd zijn om aan een bewegingsprogramma deel te nemen?  
Stel dat we met een oplossing zouden komen om er voor te zorgen dat u meer aan beweging kan doen, zou u dan gemotiveerd zijn om aan een beweegprogramma deel te nemen?
- Welke factoren kunnen er voor zorgen dat u gemotiveerd blijft?



### Bevraging omtrent participatie kind in een beweegprogramma

- Wat moet er in een beweegprogramma zitten dat u motiveert?
- Vind u het een meerwaarde moest uw kind actief betrokken worden in een beweegprogramma dat u volgt?
- Wat zou u met het beweegprogramma willen bereiken?

4. Wat zorgt ervoor dat u het beweegprogramma volhoudt? (aansturen naar de betrokkenheid van het kind in het programma)

#### Bevraging over interesse in een mogelijk beweegprogramma



1. Zou u bereid zijn om aan dergelijk beweegprogramma deel te nemen?
2. Hoeveel tijd zou u hier per week aan willen spenderen?  
Bijv. Zou u het zien zitten om 25 min. (wees concreet – gebruik eerder vermelde motivatie) aan een sessie te spenderen?
3. Wat kan voor u belonend werken?
4. Welke beloning heeft u in gedachten voor u kind?
5. Wat moet er in een beweegprogramma zitten dat uw kind motiveert?
6. Inhoudelijke tips?

***Korte omschrijving eigen beweegprogramma: Met ons beweegprogramma willen wij met een sessie van ± 25min focussen op bewegingsactiviteiten die u helpen om fitter te worden, mét participatie van uw kind(eren). Op dit beweegprogramma willen wij***

- *een tool aanbieden waarmee u met uw kind kan bewegen*
- *een tool aanreiken waarmee u ook zelf aan de slag kan gaan*
- *werkt aan de relatie ouder – kind*
- *ervoor zorgen dat u zich goed / beter in uw vel voelt*

***Wijs op het belang van een gezinsmoment (motivational interviewing)***

#### ***Concludeer!***

- ✓ *Kan ik concluderen dat u ...?*
- ✓ *Ik stel vast dat ...*
- ✓ *Klopt het dat ... ?*
- ✓ *Ik merk op dat ...*



## 6.2 De interviews

### 6.2.1 Interview 1: Inge D. B.

#### **In uw vaste activiteiten, wanneer beweegt u? Dit mag u ruim zien.**

Hoh, gewoon...eum ja als ik ga werken. Dan begint mijn dag al met veel beweging. Hier alles klaar maken, de kinderen klaar maken. Dat is toch niet stil zitten. Dan moet ik naar de trein, dusja dat is toch ook wel een stuk stappen. Dan in Brussel moet ik ook terug 10 minuutjes stappen tot aan mijn werk, maar dan heb ik wel een zittend beroep. Soms onder de middag, hohja eum... ga ik wel eens wandelen, eum... ofja niet altijd. 's Avonds moet ik ook weer naar huis. Terug naar de trein, dan terug een beetje stappen en 's avonds hier ook wat het huishoudelijk werk. Eum... dus probeer ik nu wel de dagen dat ik niet naar Brussel ga, probeer ik wel te wandelen. Dus wandel ik tussen een half uur en een uur. Eum ja dat probeer ik wel.

#### **Is dat op jezelf, alleen?**

Eum ja.

#### **Is dat dan op een stevig tempo of eerder op het gemak?**

Op een normaal tempo. Niet zoals een slak en niet zoals een ja alle ja.

#### **Hoe zit het op het vlak van boodschappen doen of de kinderen ergens naartoe brengen? Is dat dan ook te voet of met de fiets of net niet?**

Eum, dat is moeilijk. Eum...vaak met de wagen. Eeum... omdat Minne, die kan eigenlijk nog niet met de fiets zelf fietsen. Dus om haar mee te nemen is dat lastig. Een aanhangfiets, daar is ze dan bang op, dusja we zijn eigenlijk wel aangewezen als wij haar meenemen onze wagen te gebruiken. Ook op het vlak van boodschappen doen ja.

#### **Buiten de werkuren en het verplaatsen naar uw werk, zijn er nog andere momenten waarop u beweegt, buiten het wandelen dan?**

Nee niet echt, buiten jah... het huishoudelijk werk. Maar dat is het dan eigenlijk ja. Vroeger eum... ging ik lopen een paar keer per week, maar eum ik heb een knieblesure en daardoor eum... is dat voorbij.

#### **Dat was niet voor de kindjes?**

Nee nee nee, dat is nu ongeveer twee jaar dat ik niet meer loop.

#### **En zijn er geen andere activiteiten die het lopen konden vervangen?**

Eum neen, ik zwem niet graag. Ik heb dan ook, jawel, een tijd aquagym gedaan, maar eum jah... Dat was wel tof, maar ook 's avonds laat weer en een heel gedoe. En zwemmen vind ik niet leuk. Ik hou er eigenlijk van...voor mij is het belangrijk dat als ik beweeg, ik buiten ben. Allejah, dat is voor mij...

#### **Toen u vroeger liep, wat was daar voor u positief aan?**

Hoh, ik vond eigenlijk vooral de omgeving in mij opnemen, tot rust komen, zuurstof ... eum... dusja nadien een voldaan ontspannen gevoel zo.

#### **Mist u dat?**

Ja, ja ... Door het wandelen kan ik het op een andere manier.

#### **Heeft u tijdens het wandelen dan geen last van uw knie?**

Ja ik heb lang last gehad, eum maar nu is dat eigenlijk oke. Ik draag eum steunzolen. Ik heb daar toch bijna eum..2jaar mee gesukkeld. Ik kan het iedereen afraden lopen, intensief en ik heb alles gedaan zoals het moest he. Altijd de juiste schoenen, verwisseld van schoenen, met een opwarming en stretching en buikspieren, maar als je een blessure te pakken hebt ... Ik had op den duur wel wat schrik

dat ik niet meer ging kunnen wandelen. Zo ja. Er zijn heel veel die ik zie lopen en ja dat eigenlijk helemaal verkeerd doen en dan denk ik amai... ja... .

**Met de kinderen is er dus niets veranderd op het vlak van bewegen als ik het goed begrijp?**

Hohja, na Milos eigenlijk wel. Het heeft wel een tijd stil gelegen eigenlijk. Ik ben eigenlijk, ik heb ze kort opeen gehad. Ik heb Fenne vroeg gehad, eum... dan heb ik Milos en Minne eum... met twee jaar tussen gekregen, maar ik ben dan wel pas eum... na Minne pas opnieuw deftig beginnen lopen. Eum toen Minne zo, denk ik, 10 à 11 maanden was ben ik weer beginnen lopen. En dan heb ik dat nog drie jaar.. of neen, ja 4 jaar kunnen volhouden. Enja dan die blessure gekregen.

**Doen de gezinsleden aan beweging in hun vrije tijd?**

Ja, Peter, mijn man werkt dus heel veel. En eum... die probeert wel te stappen van zodra hij kan. Vroeger, lang geleden, zwom hij veel, maar dat is niet realistisch. Alleja...alle...dat gaat niet he...met teveel andere dingen.

**Gaat hij dan 1x in de week gaan wandelen? Of meer?**

Ja ja, minstens twee, drie keer eum..dat hij toch gaat stappen hoor. Eum en hij stapt echt goed door ja ja ja.

**Als ik het goed begrijp gaan jullie dus niet samen wandelen?**

Hohja soms wel een keer, ja dat gaat ook niet he. Je kan hier niet weg met de kinderen en euh...dusja. Jammer genoeg niet zo vaak.

**En de kinderen, doen zij aan beweging?**

Eum Minne doet ballet eum..de dinsdag avond. Dus zij is dan toch al bezig. Eum... dan, jah de lichamelijke opvoeding op school natuurlijk. En buiten dat, ja spelen en rondlopen, maar buiten dat niets extra, neen.

*(Het gesprek wordt kort onderbroken om de man te verwittigen dat Inge in gesprek is en dus tijdelijk niet kan antwoorden.)*

**Dus als ik het goed begrijp is het voorval met uw knie de grootste factor dat u niet meer of anders beweegt?**

Ja ja, maar ik weet eigenlijk ook niet of ik op dit moment nog zou kunnen, want ik ben extreem vermoeid. Dus eum... ik ben... op dit moment zou ik het misschien zelfs ook niet kunnen om te lopen. Maar eum, het is eigenlijk gestopt omwille van die knieblessure ja. We waren aan het verhuizen ...eum... dusja ik had heel veel fysiek werk ook. Eum, met dozen slepen en mij daar ook niet in laten kennen. Vol boeken geladen en ik denk, van de vrachtwagen op en af springen... en ik denk, allejah, dat samen met het lopen eigenlijk ja, de overbelasting heeft bezorgd he.

**Het heeft dus niets te maken met een druk werkschema? De grootste belemmering is dus uw blessure.**

Neen ik kon dat wel inplannen. Ja mijn blessure en de vermoeidheid ja.

**Met wat heeft die vermoeidheid dan te maken?**

Ja, combinatie werk gezin. Ja zwaar.

**Waar kan u het meest van genieten? Dit hoeft niet specifiek met beweging geassocieerd zijn. Iets waarvan u kan zeggen, daar geniet ik echt van!**

Eigenlijk van gaan wandelen, buiten in de natuur, dat vind ik eigenlijk echt plezant. En van rustig thuis te zijn, iets te lezen. Dat soort zaken.

**Als u met bewegen iets zou willen bereiken, welk doel zou u dan voor ogen hebben?**

Mij goed voelen. Allejah dat hoeft geen sportieve prestatie te zijn. Gezond voelen en voelen dat je zowat actief, zuurstof hebt en dat je...alle...voor mij is bewegen wel verbonden met buiten. Allejah, ik kan gaan zwemmen, maar eigenlijk bezorgt mij dat meer stress. Ik ga dan ook wel zeggen, ik heb energie verbruikt, ik heb calorieën verbruikt allejah als ik zou moeten vermageren zou ik denken 'aja dat is goed daarvoor'. Maar eigenlijk heb ik daar niets aan. Aja je moet kijken in die baan, er zwemmen er overal. Eum... allejah er is veel lawaai, neen neen.

**Op het vlak van tijdsbesteding, hoeveel tijd zou u aan bewegen willen spenderen? Als alles mogelijk zou zijn.**

Moest alles mogelijk zijn, zou ik iedere dag willen gaan wandelen. Ja een drie kwartier, ja.

**Wat is het gevoel dat u het liefst ervaart na een bewegingsactiviteit?**

Jah, gewoon, ik zeg het, dat je opgeladen bent. Dat gevoel.

**Stel dat wij met onze bachelorproef met een programma zouden komen om te bewegen, wat zou u het meest motiveren om daaraan deel te nemen?**

Hoh, het feit dat je zegt dat het goed voor de gezondheid is, maar ook dat je je er goed bij voelt gewoon. Dus het moet iets zijn dat haalbaar is, het moet iets zijn dat combineerbaar is, het moet iets zijn dat niet teveel uitput he. Eum... ja dus eum... vandaag, dat zou mij, alle dat zou mij motiveren.

**Wat zou u ervan vinden indien uw kinderen actief betrokken worden bij zo een beweegprogramma?**

Neen, ik heb dat liever niet. Ik doe dat liever alleen, want jah...mijn kinderen eum...jah...zijn heel speciaal. Fenne heeft er misschien iets van gezegd, maar neen, zo een dingen doe ik liever alleen... Moest later, als ze groter zijn... allejah dan sluit ik dat niet uit... van ik wil ook stappen, Milos ik wil ook stappen, maar op dit moment zie ik eum, zie ik dat niet goed komen neen.

**Zou u eventueel bereid zijn om aan een beweegprogramma deel te nemen?**

Ik zou dat wel willen proberen he, maar ik kan natuurlijk niet garanderen dat ik, alle... Ik weet ook niet hoezeer dat dan op maat is he.

**Indien u aan zo een programma zou willen meewerken, hoeveel tijd zou u daar per week willen insteken?**

Hohja, efkes nadenken. Misschien toch maximum twee uren he. Verspreid, een keer of twee dan ofzo. Twee keer is dan toch genoeg he.

**Zou u uzelf met iets kunnen belonen indien u aan een programma deelneemt? Wat zou dat dan zijn?**

Hoh, dat moet niet echt. Ik zou het gewoon doen omdat ik, allejah de activiteit opzich zou leuk moeten zijn zodat de activiteit zelf een beloning is he. Het zou niet moeten zijn dat het is van 'Ah ik moet hier gaan bewegen', neen de activiteit moet zodanig uitnodigend zijn dat dat eigenlijk plezant is. En dat is de beloning dan.

**Voor u zou dat dan meer specifiek de rust zijn.**

De rust en de natuur, wandelen en misschien ook wel, jah...dat kunnen ook oefeningen zijn thuis met muziek. Yoga of iets, alle dat soort zaken dus. Eum jah.

**Het doel van onze bachelorproef is dat wij een beweegpakket zouden samenstellen met de focus op de ouders. Maar ons doel zou wel zijn om het kind daarbij te betrekken en dat in de thuisomgeving. Aangezien u zegt dat u misschien liever later uw kinderen laat mee wandelen...(Inge onderbreekt)**

Wat ik wel zie zitten eigenlijk met mijn kinderen, is eum...dat is wel iets specifiek he. Dat is dan ook wel weer een uitdaging voor jullie. Eum...dat is eigenlijk thuis yoga doen, met de kinderen. Dat dat is eigenlijk zichzelf leren tot rust brengen, dus mijn kinderen hebben alle twee een beperking. Dus voor

hen is het omgaan met prikkels, alle lastig. Dus bij hen zie ik bewegen eerder als een manier om hun lichaam te leren kennen en zichzelf...tot rust te brengen. En dan denk ik aan kinderyoga, ademhalingsoefeningen he. Dat zie ik mij wel doen moest hier iemand komen he, die dat wilt geven. Ik met een kind en dan een keer met een ander kind. En als ze dat dan kunnen he, met drie samen. Maar ik zou niet met alle twee tezamen beginnen, want die interfereren met elkaar he en dan... Als je met een begint, dan gaat dat goed gaan. En zeker met Milos, die zou dat al kunnen, allejah. En dat zal hem ook goed doen, want alle... Dat hij dan eens rust vindt in zichzelf, want hij kan niet stoppen met spreken. Maar eum, dat zou ik dus als een uitdaging bestempelen voor jullie.

### **Dat ga ik zeker meenemen. En is er iets dat u ons kan aanraden dat wij kunnen gebruiken om de kinderen te motiveren?**

Ja ik denk dat wel, ik denk dat je moet beginnen met een matje wel he. En dan kun je figuurtjes nemen. Bijvoorbeeld bij Minne kan dat dan een prinsessenpop zijn of een knuffel. Bij Milos kan dat dan bijvoorbeeld een draak zijn of een dino. En eum.. ja iets daarmee doen. Met stickers bijvoorbeeld ook, dat dat een mascotte is. Ze mogen daar naar kijken en dan eventjes mee spelen, maar die gaat dan wel terug mee met de leerkracht. Dat is niet van hen, maar zijn mogen dan wel stickertjes plakken ofzo he als ze dat goed gedaan hebben. Zo in die zin om te belonen wel ja.

### **Dus eerder iets visueel als beloning dan. Geen beloning als een uitstapje met het gezin?**

Zeker iets visueel ja. Neen bij Minne werkt alles met dansen en muziek he, dat is dan wel als ze rustig zijn jah het omgekeerde. Bij Milos werkt alles met draken, dino's eum... Gemene dieren, eum... ik weet het niet, met een kleurboek... Dat valt te bekijken, maar dat kan Fenne misschien ook wel zeggen...allejah wat enorm zou belonen. Bij Milos en Minne helpt ook eten. Als je dan zou zeggen, jah ik weet het is niet gezond... Of iets dat gezond is, een smoothie ofzo he. Dat gaan ze ook wel leuk vinden.

### **Heeft u verder nog tips als we iets met ouder en kind zouden doen?**

Kennen jullie eum... kennen jullie, alle dat is ook iets dat zeer interessant is als je met beweging werkt... Eum, mijn kinderen hebben alle twee sherborne, ken je dat? Dat is fantastisch! Zeker als je bewegingsrecreatie wilt doen bij een gezin of bij kinderen met een beperking... die leren, zeker met autisme he, leren die grenzen verleggen in de zin dat ze leren rekening houden met anderen, wat zij van nature zeer weinig doen. En ook eum, ze leren hun eigen grenzen verleggen. Om niet te zeggen, Minne bijvoorbeeld was heel bang op speeltuinen enzo en door die sherborne is die zelfzeker beginnen worden dat ze nu klimt. We gaan wel veel naar speeltuinen ja. Speeltuinen om zoveel mogelijk te bewegen he... eum... En alle, dat heeft haar heel veel zelfvertrouwen gegeven. En Milos ook, het heeft hem zelfvertrouwen gegeven. Eum...en en ook leren rekening houden met anderen. Als je zoiets zou kunnen bewerken in beweging...eum...bewegingsopvoeding of bewegingsrecreatie, is dat zeer wel, alle goed voor die kinderen. Er is eigenlijk nog iets dat ik moet vertellen. Daarnaast, van de zomer, heb ik dus met hen alle twee eum... individueel zwemles, eum, gevolgd bij een vrouw hier uit de Pinte die gespecialiseerd is in eum.. kinderen met autisme. Maar ook zwemles geeft aan kinderen zonder autisme. Zij werkt zeer visueel, zij heeft een eigen zwembad. En dat is ook heel intensief geweest voor zowel Minne als voor Milos en eum... allejah zij kunnen eigenlijk quasie zwemmen. Daar hebben ze veel bewogen en eum, vooral geleerd bij faalangst... Want bij Milos is het zo, als ik het een keer doe, dan moet ik het kunnen he. Maar een volgende keer of keer of zeg, dat is bij hem nu wel duidelijk geworden. Dus dat kan je ook met bewegingsrecreatie bekomen, dat ze daarin groeien. Dus als je zegt 'ik wil eigenlijk een nieuwe markt aansnijden, waar nog niet veel voor bestaat' he, dan is daar nog vraag naar.

### **Dat ga ik zeker meenemen. Vriendelijk bedankt voor uw tijd en uw tips.**

## 6.2.2 Interview 2: Eef V.

### **Zijn er vaste activiteiten nu dat je doet qua beweging?**

En vast is wekelijks?

### **Ja, dat je echt zegt van ik ga wekelijks gaan lopen, ga zwemmen,...**

Ja, ik ga wel wekelijks gaan lopen maar de ene week als ik hem heb en de andere week dat ik hem niet heb verschilt een beetje dus ik ga wel meer gaan lopen als ik hem niet heb en als ik hem heb is het bijna onmogelijk dus ja eneh ik ga als hij niet bij mij is ga ik met de fiets soms gaan werken en als hij bij mij is ja kan ik niet met de fiets omdat het dan niet halen omdat hem aan school moet gaan halen.

### **Dus eigenlijk ja...**

Met hem gaan we wel wekelijks zwemmen maar ja dat dan wel spelend zwemmen.

### **Ja dat al een begin e. Ja dus naar je werk ga je met je fiets maar meestal met de auto?**

Ja meestal met de auto ja.

### **En als je boodschappen gaat doen eneh kapper gaat, vrienden,...**

Ik ga veel met de fiets, te voet hier veel maar ook met den auto dus echt wel een combinatie. Maar geen openbaar vervoer als dat er moet tussen zitten (lachend)

### **Nenene**

Dat doen we niet

### **En als je dan gaat lopen of doen hoe voel je u dan? Ge hebt ne voldoening eruit gehaald?**

JA, zeker

### **Dus ge zie wel, ge hebt da nodig voor...**

Ken da zeker nodig

### **Is da belangrijk dat je echt dat gevoel krijgt van ale...**

Ja é

### **Da je echt denkt van kga niet gaan sporten puur omdat het moet, omdat da zoiets is van ge moet bewegen volgens de maatschappij.**

Neje, dat omdat ge u daar beter bij voelt

### **Zijn je dagen dan te goed gevuld soms? Ale, wil je meer gaan sporten?**

Ja moest ik veel meer tijd hebben zou ik veel meer gaan kunnen gaan vullen met sporten.

### **Dus je dagen zien een beetje te goed gevuld?**

Ja ja, omdat ge er alleen voor staat natuurlijk.

### **En deed je dan vroeger veel meer beweging?**

Eeuhm

### **Ale studententijd enzovoort?**

Ja ale ik deed ook sport dus ja da was wel, (Han praat even tussendoor), euh ja ik dé zeker meer sport vroeger omdat dat in de lessen zat dan. Ma kzijn aan het peisen ma kdé dan buiten de lessen zelf ni meer zoveel wel.

**Wa heb jij van opleiding gedaan?**

Lichamelijk opvoeding ook. (Han praat terug even tussendoor). Euhm ja ik heb lichamelijk opvoeding gedaan en in het middelbaar ook de sport richting en daar gecombineerd dan zat je dan nog in de zwemclub en in de dit en de dat maar anders euh.

**Dus eigenlijk sport je ook wel veel meer voor Han?**

Ja, zeker zeker. Maar lopen ben ik maar beginnen doen achter Han omdat dat iets is dat je rap kan doen. Je moet niets uithalen, dat materiaal, ge kan dat in slechte weersomstandigheden duseuh daarom ben ik dat maar beginnen doen achter hem... En je hebt daar rap voldoening van e. Als ik met me fiets naar me werk gaan en kga weg en weer en ge hebt da wel gedaan maar je zijt veel tijd kwijt. (Han komt weer een praatje slaan tussendoor)

**Wat is dan eigenlijk de grootste belemmering dat je nu niet, ale, ...**

Van mij is het vooral eeeeeeh, me werk, dat me werk heel veel tijd inpakt en dak hem ja, kan hem niet achterlaten hier en effekes een toertje gaan lopen e dus dat zijn de grootste belemmering e. Maar hoe ouder dat hij wordt hoe beter dat da ga worden é.

**Ja tis da. Heb je daar al oplossingen voor gevonden? Ale in het begin met hem? Of momenten gevonden dat je toch kan?**

Ewel ik ging veel gaan lopen met hem in den loopbuggy dat hij nu niet meer kan ja dus da kan ik niet meer maar nu begint hij te fietsen dus kunnen we dat wel weer doen maar der is dan wel een periode geweest daartussen ja en dat hij niet in dien buggy en zeker nog niet met de fiets euh maar veel kunnen we dat nog niet doen ook ale alst hij nu toekomt jist hij moe en je moet dan niet nog keer mee naar buiten mee e. Maar kga hem dan gaan halen naar 't school, met fietsje en zo ja dat we toch een beetje buiten geweest zijn en toch beetje beweging gedaan hebben. Proberen dat wel, gow op te vangen. Ken hem ook wel in de zwemles gestoken, da kik op dat moment een halfuurtje kon zwemmen met dat hij dan in de les zat dus zo probeer ik het wel een beetje op te vangen.

**En waarvan kan je dan bv. thuis hier genieten? Waaruit haal je buiten het sporten je voldoening?**

Van lekker eten, telt da? & een goed glas wijn (lachend)

**Ja lekker eten is zeker ook iets of da je zegt van kijken altijd naar thuis of familie ofzo**

Ja dat ook azo maar minder, ken er gewoon minder tijd voor omdak 's avonds alst hij in zijn bed zit durf kik wel nog veel werken voor me werk. Ik ken heel veel administratie nog voor mijn werk dusja. Dan durf ik wel zo nog met een oog kijken. Vroeger kon ik daar meer van genieten maar door euh tijdgebrek ja.

**Hoe zou je u activiteiten willen vul ofja hoe vul je ze? Qua meer conditie, kracht, uithouding, cardio?****Wa is het vooral bij jou?**

Hoh, euh pijsen euh pijsen cardio vooral eigenlijk, kracht hebbek zeker niet nodig, uithouding ook wel. Beetje de beide.

**Beetje zo het conditionele en het ja..**

Eef: "Ewel ja, das het probleem e als je elke week naar diezelfde club kan gaan maar da ga niet meer e. Ale k doe die fly yoga in euh Hangtime in Oostende maja kun da ook niet iedere week doen e dus e.

*Han is spiderman even aan het nadoen*

**Van het lopen geniet je uiteindelijk wel nog steeds het meest?**

Ja omdat da heel rap kunnen doen. Lopen is echt het gene dak nog het meeste doen en nog regelmatigere doen enueh en omdat je daar weinig tijd voor hebt, je moet daar niet voor voorbereiden, je hebt daar geen materiaal nodig je kunt da in slecht weer omstandigheden, dat doe kikklik nog het meest.

**En dat is eigenlijk dan ook vooral voor voldoening?**

Ja, ja enueh keer je hoofd leegmaken (lachend naar Han)

**Stelt dat we nu, het geen dat je mist van 'met hem is dat veel moeilijker' voor dan te gaan sporten en te doen euh wat zou je dan motiveren om aan een ander beweegprogramma mee te doen?**

Waarom da me dat zou motiveren?

**Ja, ale wat zou je motiveren om aan een ander programma mee toen doen. Ale stel dat je iets met hem (Han) kan doen?**

JAMETHEMZOU IK HET ZEKER DOEN, ZOU IK HET ZEKER DOEN. Ja maar dan is het natuurlijk ook maar de ene week dak het wel kan doen en de andere week dak het niet kan doen. Maar opvang gelijk terwijl dat je iets kan doen gelijk dak hem zwemles laat volgen en dat ik kan zwemmen of hem een spelletje spelen terwijl dat ik kunnen weet ik veel wat doen dat zou zeker...

**En nu puur over Han, heeft hij, ale hij gaat gaan zwemmen.**

Zwemles heb ik hem al gegeven en dat is ale heb ik hem laten volgen, ale watergewenning eigenlijk wi nog maar. (Eef praat tegen Han: "Maar nu is je zwemles gedaan e ja.")

**En zou je het een meerwaarde vinden moest Han betrokken worden in jouw bewegingsactiviteiten? Gelijk da je zegt van te gaan lopen en doen?**

Zeker, zeker.

**Wat zou je daar dan mee willen bereiken?**

*Han verteld even zijn verhaal dat hij uit de zetel was gevallen  
Nadien moest ik dus bovenstaande vraag even herhalen.*

**Wat zou je daar dus mee willen bereiken met dat programma? Ale echt zou je nog zeggen van als nu samen met Han sport zou het nog altijd puur zijn voor conditie of zou gewoon iets hebben van das samen?**

Ahneen ook een beetje 'bonding' of oe noemdje da? Ja zeker ook zeker ook.

**Wat zou er dan voor zorgen dat je het allebei volhoudt?**

Hoh. Kpijsen dat da eigenlijk geen probleem zo zijn als er twa zou zien dat we samen kunnen doen. Moet natuurlijk succeservaring zijn voor alle twee e voor beide iets zijn dat we leuk vinden en die die uitdagend genoeg ga zijn.

**Dus uitdaging maar ook zo voor waarschijnlijk wat plezier?**

Ja e, vooral voor hem meer spelenderwijs en voor mij meer het samen en het euh voor mij toch ook het genoeg kunnen fysiek uithalen.

**Dus genoeg fysiek eruit halen maar ook echt met hem beetje meer qualitytime om het zo te zeggen.**

*Han is er tussen aan het spelen en aan het vertellen*

**Dus je zou wel bereid zijn om een beweegprogramma samen met hem.**

Zeker zeker

**En hoeveel tijd zou je daar zo willen aan besteden, ale per week aan kunnen besteden? Ale ge hebt Han om de week e?**

En moet je ergens naartoe daarbij? Of is dat iets dat je thuis of ter plaatse kunt doen?

**Nene, we zouden echt thuis, hier in de ruimte het willen doen.**

Dan mag dat veel hoor (lachend), kom maar af! Al wat dat we kunnen doen met hem, zeker! Ale hoeveel, dat mag zeker 3x in de week zijn pijsk dan.

**En qua tijd echt?**

Een uurtje? Drie keer in de week een uurtje was ik aan het pijsen. Ja kpijsen dat een uur ja dat het al lang is misschien.

**Ja wij hadden meer gerekend op 25minuten max. Bas (persoon van vorig interview en de broer van Eef) zei ook iets van 15-20minuten.**

**En heb je dan zo iets van belonend werken? Of heb je iets dat je denkt van dat kan belonend werken voor jou?**

Voor mij?

**Ja van stel je hebt dat nu gedaan, al ene keer in de week, zou je dan kunnen zeggen van nu ga ik mezelf dat of dat aanbieden. Gelijk dat je zegt van kan genieten van te gaan eten ofzo?**

Dak m'n eigen daarbij zou belonen?

**Ja, dat wij daar een systeem zouden insteken van bv. als je het zoveel keer hebt volgehouden dat ge zegt van ge doet samen iets of?**

Ah met hem dan?

**Ofja kweet niet als je zegt dat hij soms beloningen krijgt voor bepaalde dingen?**

Ja veel te veel! Ja zeker, als tis altijd wel een activiteit wi of ook keer iets van eten voor hem, een stukje chocolade of ding maar meestal is het wel een activiteit, tis niet dat ik veel speelgoed komen ofzo of hem daarmee belonen ofwel van we gaan zwemmen of we gaan naar een pretpark. Gelijk nu gaan we gaan skiën samen voor de eerste keer zulke zaken belonen.

**Ewel ja, tzijn zo'n dingen dat wij ook wat bedoelde. Ale stel, we wilden samen met de ouders afspreken van wat doe ja na dat je zoveel hebt gedaan, trakteeer je u familie dan keer op planckendael of ale kijken naar jullie eigen budget ofzo.**

Ja zeker zulke dingen belonen. Hij vraagt al super graag plopsaland maar ik ontzie da echt en ja zo sunparks omdat hij heel graag gaat zwemmen maar hij vraagt dan voor het speciaal zwembad of lago of dink azo dat zijn dan wel keer dingen die e en nu is het skiën eja dus nu aan het aftellen voor de krokus om te gaan skiën.

**Das een schone beloning**

Das zeker een schone beloning! Hij gaat hem dat dan hele winter beklagen dat hem dan elke winter ga willen gaan skiën dankzij ik maar da komt in orde.

**Heb je dan nog zo inhoudelijke tips waarbij dat je zegt van dat zou ik er nu wel echt insteken als je zo'n beweegprogramma maakt?**

Hoh, een competitie e voor zo'n kleintjes azo. Echt hem visueel zichtbaarheid. Ale kzeg maar heel praktisch e: 3 balletjes daar ale dat ze dat zien liggen van 1-2-3 en ze zien het begin en ze zien het einde e. Kort uitleggen want begint er niet aan met dat ge naar daar en naar daar en naar daar dat werkt niet.



**En dan bv. met een filmpje, dat er QR-codes op de trainingskaarten staan, wat vind je daarvan?**

Eef: “Ja, inderdaad bewegingsfilmpjes. Ale kzeg het e, die lpad is met een code hem heeft mij al 5 keer dien code zien ingeven en die tikt dat nu alleen in, cijfers zijn dat e. Zulke dingen kunnen zij wel echt rap dus zeker dien lpad. Hij steekt zelf z’n spelletjes aan, jis ter 3, bedoel die gasten zijn daar rapper mee weg dan ik

**Wanneer wordt hij 4?**

In april, 20 april wordt hij 4 jaar. Maar ik weet nog alst hij 1 jaar was dat hem aan de tv stond dat hem azo (*toont hoe hij over het tv-scherf aan het swipen was gelijk de lpad/GSM*) van ale da werkt niet en tis niet dat ik hem veel op dien ipad laten wi, in tegendeel. Wat dat zeker ook nog zou helpen, als hij het niet wilt doen e, nu is het de periode van zijn mickey mouse dat hij overal mee naartoe neemt. Ale als mickey mouse het doet, gaat hij het ook doen azo zulke dingen.

**Ja maar das zeker ook goed om te weten. Als je zegt dat wilt hij niet, we nemen die mickey mouse en..**

Ja van kijk mickey mouse doet dat hier wel en azo zulke dingen werkt dat zeker. Ale, nu is het de periode van mickey mouse wi, even goed straks..

**Ewel ja we zouden dus een beweegprogramma keer willen ontwikkelen voor werkende ouders voor samen met hun kind thuis een keer aan beweging te willen doen omdat echt de kleuters en kinderen bewegen tegenwoordig echt veel te weinig maar we willen ook wel echt de focus leggen op de ouders omdat zij ook vaak iets hebben van ‘ik heb een kind’ je kunt niet, gelijk da jij zegt, kun niet zomaar..**

Ja ken geen opvang. Ale kmoeten eerlijk zijn, durf wel keer echt touwtje springen op me koer en heb azo een yoga matje waar dat we hier dan samen keer een paar oefeningsjes doen soms en dan doet hij wel mee maar grootste probleem is natuurlijk als je het hier moet doen dat je er dan ook echt moet aan beginnen. Dat je al zegt tegen de ouders van vandaag ga je keer te voet naar school en terug want dat doe je keer deze week en dan doe je die en die oefening en gewoon dat het niet altijd hetzelfde is. Ale niet de oefeningsjes dat je kan opzoeken op je computer e maar inderdaad een keer.

**Ewel we zijn aan het kijken om een soort van speeldoos te ontwikkelen met een ganzenbord erin dat vooral ook tof is om te zien van ‘kijk mama dat ligt daar’.**

Ja dobbelstenen gooien super tof, toek toek toek, dat kan hij ook al. En van aah het is die oefeningen en die oefening.

**Ja met trainingskaarten kijken en van voor hun het tof te maken maar voor jullie intensief genoeg dat je er ook iets uit haalt dat je zelf je beweging zeker hebt.**

En met weinig materiaal en weinig plaats dat je eigenlijk kan.

**Ja daarmee van het eigen in de eigen living hier te doen.**

Ja tis da, ale ge kan rap je huis een beetje.

**Das het originele plan eigenlijk.**

En das je eindwerk?

**Ja.**

Ik heb in den tijd wel mijn eindwerk ging over de kleuters, over de beweging van kleuters ging dat dan voor een stuk en dan heb ik heel veel scholen gedaan en dan soort testbatterij samen met de Unief van Brussel daarvoor samenwerkte en dan was dat ook een hele doos met spelbox met vele oefeningen dat ze konden doen en dat was dan echt naar de kleuter alleen niet voor euh niet voor kleuter én ouder maareuh er zijn daar zeker dingskes da je.

**Ewel er bestaan heel veel dingen e we hebben dat nu in het eerste semester allemaal bekeken. Er bestaan heel veel dingen voor ouder en kind maar oftewel is het focus op de ouder echt volledig oftewel is het gewoon puur voor het kind en wat je dan vooral vindt bij de ouder is dat het kind meedoet maar dat het kind is eigenlijk puur als halter, als gewicht wordt gebruikt en dat willen we ook weer niet oke ja ge zijt samen en ge hebt hem vast maar eigenlijk..**

Wat dat je nu wel in De Haan hebt, en heb al getwijfeld om eens te gaan, is die kind yoga die ouder-kind yoga.

**Dat hebben wij ook inderdaad onderzocht.**

How daar iets..

**Ja dat gingen wij ook bekijken voor als cooling down te gebruiken**

Ja zeker daar, das dan echt op elkaar en.. ken nog niet geweest dus kun der niet veel van zeggen.

**Daar hebben wij ook inderdaad heel veel over gevonden en gedaan dat we dachten van ja. Mo dit is dus het origineel plan en kweet niet als je zin hebt om mee te doen?**

Zeker zeker.

**Het zou wel ja, het is het allereerste jaar dat we het doen. Ze hebben het vorig jaar gedaan maar dat was eigenlijk echt niet, niet dat. Zonder interviews of iets hebben ze dat gedaan en nu willen wij daar keer deftig aan beginnen. Beginnen in januari met waarschijnlijk 1 training, in februari al 2 keer tot begin mei want ja dan moeten we nog evalueren.**

Ja kzeggen kwil da zeker doen euh maar pijs dat wel een uitdaging is voor een sportieve mama, pijsk ale how (lachend) en een kind dat heel motorisch heel sterk is, jis echt wel heel sterk. Het feit dak er nu al mee ga skiën is echt omdat hij ja." (*Eef stelt aan Han paar vragen over wat hij moet doen in het zwemmen bv.*) Zie jis echt wel cognitief zeer rap en motorisch ook heel rap, emotioneel niet daar zit hij achter maar how kwil maar zeggen. Ale een andere ouder of een andere mama die nooit sport gedaan heeft ga je rapper oefeningen voor vinden waar dat ze voldoeningen van hebt dan iemand die wel regelmatig sport pijsk.

**Ewel ik denk dat jullie (Bas&Eef) van alle interviews het meest uitdagend zullen zijn omdat jullie het sportiefst zijn.**

Ewel ja het gaat het moeilijkste zijn om te maken e.

**Maarja we hebben vanalles gezocht. We hebben sportieve mensen gezocht, niet sportieve met intentie en niet sportieve zonder intentie en dan was ik eigenlijk heel rap op jullie gestoten en ik dacht jullie zijn beide vre actief en sportief, heel toevallig allebei een kleinen van 3-4 jaar..**

Dat kwam nog even goed uit!

**Dak dacht ja perfect. Ale kweet het Han heb je om de week, ge hebt dat deze zomer gezegd, en dak wist van heb nog Brice en Bas ook kan zeggen van.. want normaal is het 1 gezin per student dat we uiteindelijk kiezen maar heb ook tegen Bas vanochtend gezegd dat we wel zullen zien want we zijn ook aan het kijken voor gezinnen met twee kinderen te doen dus dak jullie allebei ook perfect kan nemen.**

Tis da, ge moet maar kijken ook.

### 6.2.3 Interview 3: Bas V.

#### **Zijn er vaste activiteiten nu in je leven waar dat je beweging doet?**

Neen, voorlopig nog niet omdat ze ook nog te jong zijn e.

#### **Maar nu gaat eerst over jou.**

Ah voor ikke, ahja oke ja. Euh. De sporten bedoel je e?

#### **Ja.**

Tennis, 1x in de week zeker. Euh zaalvoetbal 1x in de week en 1x in de week gaan lopen. En daartussen als ik kan hier keer zwemmen e. Maar dat gebeurt minder daneuh we wensen.

#### **En hoe verplaats je u naar je werk?**

Auto.

#### **Ja euh en als je boodschappen gaat gaan doen, vrienden gaat bezoeken of naar de kapper enzo?**

Meeste met den auto, in de zomer gebeurt dat soms een keer met de fiets maar niet veel. Ik zien nogal, ja.. Te voet ook wel boodschappen, als het iets klein is gaan we wel veel te voet euh naar het centrum dat doen we wel.

#### **En voor de rest? In je vrije tijd ja.**

Veel gaan wandelen met de kindjes dat wel euh maar voor de rest niet echt euh.

#### **En hoe voel je u dan als je beweegt? Zij je dan gelukkig, ale ge voelt wel een voldoening?**

Ja! Ale als je keer buiten zijt geweest, dat je keer iets hebt gedaan heb je wel altijd een beter gevoel dan dat je hele dag in de zetel hebt gelegen natuurlijk.

#### **En das wel belangrijk dat je dat goed gevoel krijgt?**

Ja, ja. Ik heb dat vooral met het lopen. Daar kan ik echt deugd van hebben.

#### **Dus das echt ja belangrijkste dat je het haalt. Dat je voelt dat je iets gedaan hebt. En vind je dat je dagen té goed gevuld zijn, dat je daardoor geen tijd krijgt?**

In sommige periode van het jaar wel (lachend). In de zomer is dat heel moeilijk voor mijn voor da, maar heb dan wel voldoening van me werk omdat dat ook veel beweging is en je zijt buiten enal dus dan heb ik daar minder nood achter maar in de winter how heb ik dat wel als ik 's middags thuis zit moet ik iets gedaan hebben want anders is da. Kan ik daar niet goed mee om.

#### **En deed je vroeger dan meer?**

Neen, veel minder. Das de laatste jaren euh teruggekomen. Als ik zelf studeerde was da heel veel en dan afgestudeerd en beginnen werken was dat veel minder en dan vanaf dak kindjes had is dat terug weer opgekomen.

#### **Dus eigenlijk de situatie voor dat je kinderen had was slechter qua beweging dan..**

Ja ja, ik deed veel minder sport. Ja..

#### **Zijn er dan belemmeringen die het wel maakt om te gaan sporten? Wel in de zomer is het duidelijk..**

Ja in de zomer is het door het werk en in de winter kan je dat ook af en toe keer niet als je met de gasten zit kan je dat niet doen e. Maar ik kan daar dan wel tijd voor maken omdak dan door de job ton. Overdag als ze in school zitten en de crèche kan ik wel nog iets extra doen.

**En ja eigenlijk heb je daar wel oplossingen voor gevonden al, voor toch te gaan bewegen?**

Ja.

**En welke motivatie is bij u dan meer van belang. Het intrinsieke, extrinsieke? Is het echt van het is voor mezelf eerder dan..**

Pfff. Ja het is voor mezelf voor goed en voor in conditie te blijven dat daar wel doen. Dat zit altijd en lang in men achterhoofd azo van het is gelijk lang geleden kzou toch best nog een keer. Voor in conditie te blijven.

**Ja waarvan kan je dan eigenlijk echt genieten? Dan echt echt lopen veel meer dan.**

Ja dat is wel ja. Hoh pas op als ik azo de zondagmiddag een lange wandeling doen met de gasten is dat ook evengoed een beweging geweest voor mij. Dan heb ik er ook deugd van.

**Dus eigenlijk als je met je kinderen zijt dan is dat ook wel echt een voldoening?**

Ja ja ja.

**Eneuh echt zo meer qua behoeften en wensen. Wat zou je dus willen bereiken als je beweging doet? Meer het conditie gedeelte e?**

Ja ja.

**Ja bewegingsactiviteiten willen invullen weten we al.**

**Wat is het ideale voor jou? Als je nu zegt je hebt een week tijd hoeveel keer zou je dan echt ideaal zonder dat er ook maar iets..**

How gelijk hoe dat nu is heb ik azo de vaste, de vaste dagen gelijk meestal gelijk vanavond weet ik al kga gaan lopen , das de dinsdag. Euhm donderdag is het altijd een uur tennis en de vrijdagavond is het meestal euh zaalvoetbal en ton probeer ik als ik tijd heb in het weekend nog een keer te gaan lopen of ton de maandag ook nog een keer das azo. Er zit een klein beetje stramien in azo. Daar heb ik wel how, dat lukt me wel.

**En dan qua meer conditioneel, kracht, uithouding of cardio?**

Meer conditioneel. Eigenlijk van kracht en cardio, ik ga nooit naar de fitness of nooit dat doet ik eigenlijk echt niet.

**Euh, tis niet dat je echt een missing link hebt e. Ge beweegt genoeg dus. Welke factoren zorgen vooral dat je gemotiveerd blijft?**

Zelf weten dat je in conditie blijft want ik weten, how heb het dan verteld van heb dan een hele tijd achter dak gestudeerd had, ik had gelijk genoeg van die sport omdak dat veel te veel gedaan had en ton weet je ook van, je merkt dat. Je verzwaart veel, je zie niet meer in conditie, je zie moe, als je iets moet doen is het allemaal veel te lastig maar als je fit zijt en je beweegt veel heb je daar een veel beter gevoel van. En voor dat, conditioneel en lichamenlijk in orde te blijven pijsk.

**En nu dus gaan we naar Brice. Denk niet dat Maxelle al sport doet haha. Euhm, wat doet hij momenteel van sport? Ale wat doet Brice?**

Geen vaste, geen vaste activiteiten, jis nog te jong ook. Een keer gaan lopen. Ale wat hij wel eens doet is meedoen met de Christmas Run, vorig jaar heeft hij dat gedaan nu gaat hij dat ook weer doen en als er in het school krijgen ze wel al turnlesjes maar wa is da, op een banksje lopen, met een bal door een hoepel ge kent dat ook wel é das echt azo het kleuter ding. Jis daar nog te jong voor, regelmatig keer gaan zwemmen maar echt zwemlessen ook niet omdat hij, ja nog een jaartje wachten misschien of van de zomer al keer proberen maar vaste sportactiviteiten zeker nog niet. Omdat da ook al, aan een leeftijd van 3 jaar is er ook nog geen. Wat dat je kan doen is kleuterturnen of how ge krijgt dat in het

school maar azo voetbal of basketbal of twadde dat begint meestal vanaf het eerste studiejaar e. We gaan daar nog een beetje bij wachten. Maar hij babbelt daar wel al over dus hem zeg ook wel papa ik wil graag voetballen, dat doet hij graag. Hij doet dat dan wel eens in den hof azo mo dat gaat er wel van komen maar dat is zeker nu nog niet het geval.

**En zou je het een meerwaarde vinden moest Brice actief betrokken zijn in jouw beweegprogramma?**  
Ja, dat zou ik wel tof vinden. Euhm ja.

**Dat je zo momenten hebt dat je samen keer met hem.**

Ja gelijk, ik weet al als hij zwemles ga volgen gaat het niet bij mij zijn want dat ga niet gaan dan ga ik wel zwemmen terwijl en achteraf ook nog een beetje in het zwemmen. Later als hij graag loopt gaat hij keer mee gaan lopen. Dat zou ik wel echt tof vinden. Euhm en als hij naar de sportclub gaat how ga ik zeker ook altijd meegaan juist voor te kijken is voor mij maar ik ga daar ook wel voldoening in vinden dusja.

**En stel dat wij nu een beweegprogramma maken dat je samen met je kind, thuis zou bewegen. Wat zou je er dan van verwachten?**

Hoh, das een moeilijke vraag. En het is specifiek voor thuis dan? Iets van oefeningen dat je azo samen met je kind kan doen?

**Ja zo'n halfuurtje keer thuis dat je samen met Brice kan doen.**

Ja kzou dat wel doen ze denk ik. Maar ja, het gaat een beetje turnoefeningen zijn? How ale kweet azo niet wat het gaat zijn.

**Maar verwacht je dan meer het speelse erachter niet...?**

Ja het speelse wel. Ale met zo'n jong kindje kun je daar niet. Het gaat moeten op een speelse manier gebeuren alsins en hij zou dat zeker tof vinden en hij zou daar wel aan meedoen. Ale want ik zou dat ook wel doen.

**Hij zou je dus ook wel kunnen motiveren?**

Jaja voor dat te doen.

**En zou je bereid zijn om aan zo'n beweegprogramma mee te doen?**

Jaa.

**En hoeveel tijd in een week zou je daar dan aan willen spenderen?**

Hoh pijsen nu de leeftijd van hem zou ik pijsk best dat je het 3x per week doet, maar 3x kort. Versta je? Omdat het te lang is gaat het hem ook niet meer interesseren en gaat het te saai worden. Dus als je azo 3x in de week en je verspreid da en je doet 3x een kwartiertje of twintig minuten gaat dat zeker al voldoende zijn voor hem.

**En wat kan belonend voor jou werken én voor Brice?**

Pff, hoh en wat bedoel je met belonend?

**Dat hij bijvoorbeeld dat hij meedoet. Ale een beloning voor hem van ja je hebt dat goed gedaan. Wat geef je als beloning aan hem. Je hebt mensen die zeggen ik geef hem een snoep of ale..**

Ja neen. Ik denk gewoon al als hij dat graag doet dat je hem niet echt moet belonen ook al. Als je zegt van tis tof en het was leuk dat het voor hem al genoeg is dat hij iets samen met zijn papa of met zijn mama kan doen. Dat dat al voldoende is maar echt een beloning geven. Je gaat hij content zijn met een fristi achteraf ook bij wijze van spreken. Of aleja...

**Tis niet dat jullie echt met beloning...**

Ge moet dat niet doen voor iets gedaan te krijgen van hem is het echt niet nodig om hem altijd te beloven ofzo, dat is zeker niet het geval.

**En wat moet er dan bijvoorbeeld in het beweegprogramma zitten om Brice te motiveren? Meer ook het speelse?**

Ja ja, het speelse ja. Een keer een dwaze koprol en hem een keer opheffen en hem een keer ondersteboven houden enzo van die dingen dat gaat hij geweldig vinden.

**En heb je echt nog inhoudelijke tips van dat zou ik er zeker insteken? Ale het speelse inderdaad.**

Ja denk dat dat vooral het belangrijkste is anders kan je zeker die kleintjes niet motiveren. Euhm en zorgen dat ze ja ook een beetje meer uitdaging hebben azo, dat het ook voor hun niet te gemakkelijk is maar dat je een beetje opbouwt en dat da, how dat ze ook iets bijleren dat ze ook iets meer gaan durven dat da wel azo een uitdaging is voor hun. Maar vooral how een uitdaging en grens proberen te zoeken, evenwicht liever tussen het uitdagende en het iets bijleren en dat da azo. Bij de kleine kindjes ligt dat heel dicht bij elkaar. Als zij bij wijze van spreken zeggen van kga op een been staan de eerste keer en papa telt tot drie en das gelukt en als hij de volgende keer tot vier is, is dat een hele grote stap voor hun. Das een imense verbetering e. Dus euh.

**Wel ja dat is dus uiteindelijk ons plan. Omdat ja kleuters en zelfs volwassenen met kinderen niet meer zo super veel bewegen altijd en vooral ja de kleuters niet meer zoveel dus zijn we aan het zoeken achter iets euh voor een start nu programma. Het is de allereerste keer dat die bachelorproef gedaan wordt en voor dan eigenlijk echt keer beginnen met een keer in de week, 25min een keer ouder en kind een keer samen te laten sporten maar in de eigen living.**

Ja dat ze dat kunnen thuis doen.

**Dat je inderdaad dat kan thuis doen voor een keer te zien van lukt en zo verder opbouwen naar tegen in februari, maart ale meerdere keren in de maand, als keer twee maal in de week te doen.**

Ja ale kga, ik wil daar zeker aan meedoen. En dat proberen. En hoe gaat dat dan in zijn werk gaan? Kom je dan kijken ook of?

**Ja dat wel. Dan zouden we sowieso bij de eerste keer zelf ook komen. Euhm en dan ja na een paar keer ook niet komen maar dan wel bijvoorbeeld keer vragen van hoe het is geweest enzo. Keer bellen of keer...**

En jullie bepalen echt de oefeningen? Jullie gaan een schematje geven en wij zeggen: nu gaan we dat en dat en dat...

**Maar in iets tofs. Gelijk nu hebben we het idee van een speeldoos te maken waar dat er verschillende trainingskaarten inzitten eigenlijk verschillende oefeningen afhankelijk van met een ganzenbord ofzo. Dat de kindjes kunnen dobbelen en doen. Maar eigenlijk willen we ook echt focussen op de ouder en het kind dan als motivatie erbij ook gebruiken. Voor het samen met het kind te doen. Omdat da inderdaad.**

Ja kvind da wel een heel tof idee, en kzie dat zeker wel met Brice doen. Hem gaat dat ook tof vinden. Zulke dingen. En nu ook e als we langs straat lopen en hij springt dan over een tegel en hij is dan content en kijk papa en hij keert dan nog keer terug en doet dat nog keer. Ale dat zijn maar kleine dingen maar pijsen wel dat da een goed idee is.

## 6.2.4 Interview 4: Lesley V.

**Ik zou u enkele vragen willen stellen omtrent uw vrijetijdsbesteding. Tijdens het interview zal ik enkele keren doorvragen op uw antwoorden zodat ik een goed breed beeld kan krijgen over uw bewegingsactiviteiten in uw leven en dan ook nog enkele vragen over de vrijetijdsbesteding van uw gezinsleden.**

Perfect.

**Dus eerst zal het gaan over de huidige situatie dus over u alleen. Zijn er vaste activiteiten in uw leven waarbij u aan beweging doet?**

De laatste jaren eigenlijk bijna niet meer. Ik heb vroeger altijd heel intensief geturnd. Een dikke twintig uur per week. Maar dat is dan gestopt met te gaan studeren. Nadien dat terug nog wat opgepakt en nog van alles; Zumba, Taibo, Fitness. Maar altijd van korte duur en stoppen. En ik moet zeggen kinderen in combinatie met mijn job en in combinatie met dan Zara die extra begeleiding nodig heeft, komt er van extra sport momenteel weinig in huis. Wat ik wel probeer te doen is, maar dat is dan meer om iets te doen, om toch een keer in de week te gaan lopen. Maar dat is eigenlijk te weinig om echt iets aan uw conditie te doen, maar toch om eens alles van u af te lopen.

**En hoelang loopt u dan?**

Euhm... een dertig minuutjes dan.

**En aan welke intensiteit is dat dan? Is dat echt uitputtend of gewoon op het gemak?**

Nee, op het gemak. Ik doe dat meestal met zo een start to run programma. Dus ook wel omdat dat een keer in de week is en dan kan ik dat niet zo snel opbouwen dus het is wel dat ik af en toe een stapmoment erbij pak. Het is ook omdat ik te weinig loop dat ik het goed zou kunnen opbouwen. Maar als die revalidatie terug achter de rug is, ben ik wel van plan om toch intensiever te gaan lopen want ik liep toch wel twee à drie keer in de week maar nu gaat dat voor de moment niet.

**Als u zich verplaatst naar bijvoorbeeld het werk, hoe verplaatst u zich dan?**

Met de wagen want het is wel wat ver.

**Dat dacht ik al (al lachend). En als u boodschappen doet, of als u naar de kapper gaat, of vrienden bezoekt, hoe verplaatst u zich dan?**

Als ik op de gemeente ben, probeer ik de gewoonte ervan te maken om niet met de wagen te gaan.

**Dus te voet of met de fiets.**

Ja, meestal te voet omdat ik het in het dorp te gevaarlijk vind om te fietsen. Maar als het te ver is, zal ik zeker altijd met de fiets gaan. Ik probeer de auto, als het kan, binnen te laten.

**Dat is goed. En wat doet u nog in uw vrije tijd? Alles wat dus buiten de werkuren valt dus zoals lopen,**

...

Euhm... de kinderen naar de sportactiviteiten brengen, euhm met Zara naar de wekelijkse fysio beurten, ik ben nog lid van een groepje de best pittig Kieldrecht. Dat is een onderdeel van Markant (over heel België) en als die activiteiten doen, dan ga ik altijd als het kan en als het past, er ook mee.

**Wat voor activiteiten zijn dat?**

Dat is van alles. Dat is van cocktails leren maken, bloemschikken, ik heb al eens een interieuravond gedaan, al eens over hoe je je kon schminken of sierraden kon aandoen. Ik heb al eens Antwerp by bike gaan meedoen. Dat gaat dus van redelijk sportief naar eigenlijk cultureel. (Verdere opsomming van niet-actieve activiteiten.) Het is zo een uitlaatklep met vrouwen en vriendinnen onder elkaar om zotte dingen te doen. Dit doe ik ook al een paar jaar en het is gewoon leuk.

**Euhm... als u bijvoorbeeld gaat lopen, hoe voelt u zich er dan bij als u gaat lopen? Hoe voelde u zich erbij en erna?**

Ervoor heb ik altijd zoiets van 'goh ik moet gaan lopen, heb ik wel zin want het was zo een drukke dag' en dan denk ik van nee je gaat dat doen! En eenmaal ik eraan begonnen ben en ik ben buiten, dan ja, dan krijg je zo een opgelucht gevoel. Je kan zo alles van je af zetten en wegblazen. En ik moet zeggen als je dat thuiskomt, heb ik zo het gevoel dat ik veel meer energie heb.

*We worden gestoord tijdens het interview door een werknemer.*

**Dus wat is hierbij belangrijk om dat gevoel te krijgen?**

Ja, ik vind wel dat je zo precies nieuwe energie hebt om er weer tegenaan te kunnen. Ik vind als je gewoon 's avonds niks doet, dan voel ik mij moeër dan die avond dat ik ben gaan lopen. Ik voel me dan altijd fris en ja het is precies alsof je batterijen zijn opgeladen.

**Dus dat gevoel heb je wel bij bewegen?**

Ja, vandaar ook dat ik vind eenmaal die revalidatie achter de rug is, dat ik terug ietsje meer moet gaan lopen want je bouwt dan echt die momenten op en dan kan ik ook terug wat aan mijn conditie beginnen werken. En ik vind dat heel belangrijk en ik probeer dat ook te stimuleren naar mijn kinderen toe. Als ik het zelf niet doe, dan kan ik het ook niet stimuleren.

**Dan over heel uw week, vindt u dat uw dagen soms té gevuld zijn? Dus dat u precies tijd te kort hebt in uw week.**

Altijd. (Lachend) Je moet rekenen, 's morgens begint de dag rond zes uur dan is dat de rush voor school en naar het werk. Tegen dat ik in de wagen ben is het half acht en zitten ze paraat voor school. Dan neemt meestal ons mama (lees: de grootmoeder) over om ze dan naar het school te brengen en achteraf wanneer ik van mijn werk weg ben is het meestal kwart na vijf, soms half zes. Thuiskomen, koken, huiswerk maken, boekentassen maken, tegen dan wanneer ze in hun bed liggen na iets ontspannend met hen te doen is het meestal half acht. En dan begint da avond nog maar net; nog de was afdraaien, de was strijken, soms wat groenten al koken voor de volgende dag, boterhammen maken voor iedereen, soms nog wat rekeningen betalen, er moet ook nog wat gebeuren in huis dus daarvoor moet soms ook nog wat gemaaild voor worden of voor gebeld. De tv gaat bij mij 's avonds aan om tien uur, kwart na tien en dan zeg ik echt 'nu zet ik mij nog een halfuur neer of ik lees nog een halfuur een boek' en dan is het bedtijd rond elf uur. Zo is dat de hele week en ook in het weekend. Want dan is het de boodschappen en sportactiviteiten, euhm.. er komt dan ook wel iets bij zoals dat ze kleren nodig hebben of de kapper of nieuwe sportschoenen, of de sint komt eraan, of de kerstdagen, of er verjaart iemand, ...

Ik heb zoiets van 'er is meer dan alleen werken dus ik vind wel dat je in de weekends ook tijd moet maken voor wat te ontspannen' door eens iets zots te doen op sommige avonden.

**Dat is een goede ingesteldheid. Dan bevraging over de huidige situatie met uw gezinsleden dus meer focus op uw twee kinderen. Eerst en vooral, wat doen zij in hun vrije tijd?**

Zwemmen.

**Zwemmen. Alle twee?**

Ja, alle twee

**Is dat dan in een sportclub?**

Ja, dat is in de zwemschool in Lago.

**En wanneer doen ze dat?**



Euhm... tot voor de revalidatie twee keer in de week. Vrijdag en zondag. Maar nu dat de revalidatie loopt, is het enkel zondag.

**Dus Nina ook? Zij doet mee met haar zus eigenlijk?**

Ja, doordat de revalidatiesessie van Zara op vrijdagavond valt en ik krijg het niet geregeld om opgesplitst te gaan. En ik moet telkens in sessies van acht keren inschrijven dus ik heb nu voor een keer voor acht sessies per week ingeschreven en dan na nieuwjaar begint er weer een nieuwe sessie dus dan kunnen ze terug twee keer in de week zwemmen. (Dat is telkens in blokken zoals schoolslag, etc.) En nu zitten ze in verschillende groepen. Nina zit in een verder blok aangezien ze met alles sneller weg is dan haar zus. Maar dat is ook wel goed dat ze in een verschillende groep zitten want als tweeling alles hetzelfde doen is ook niet goed.

**En hoe verplaatsen zij zich dan thuis? Bijvoorbeeld met de fiets naar school, ...**

Alleen in de zomer. Want nu gaat dat niet echt, ook niet met Zara haar revalidatie. We hebben wel met de dokter afgesproken dat ze wel mocht zwemmen tijdens de revalidatie.

**En zijn ze van plan om nog iets anders te doen volgend jaar naast zwemmen of blijft het zwemmen?**

Nina is bijna klaar met het traject dus zij zal na het traject waarschijnlijk over naar de zwemclub wat drie keer in de week trainen is. Zara ga ik recreatief laten zwemmen als het traject gedaan is dus die kan nu ook nog andere pakketten volgen. Ik ben nu eens met Steven (lees: man) aan het zoeken want ofwel blijft ze recreatief zwemmen een keer in de week en we zijn aan het kijken voor iets anders erbij. Turnen is wat moeilijk dus we zijn aan het kijken voor paardrijden. We zijn van plan om na het zwemmen haar misschien te prikkelen om haar in te schrijven bij een school waar ze dan een keer of twee keer in de week leer paardrijden. Ik moet wel uitkijken want die gaat twee keer in de week naar de kine en dat blijft tot wanneer ze volgroeit is dus dat is op de maandag en de woensdag. Dus we moeten kijken naar iets in het weekend voor haar. Maar voor Nina niet dus zij gaat naar de zwemclub dat zal doorgaan op de woensdag, zaterdag en zondag. Dat begint allemaal na nieuwjaar dan.

**Nu wat meer over belemmeringen en motiverende factoren om in beweging te komen. Eerst en vooral, welke belemmeringen spelen een rol om in beweging te komen?**

De druk van ik moet dit en dit en dit nog doen. Maar als ik het doe dan heb ik veel meer energie en kan ik veel meer doen op een kortere tijd. Dit is dus zeker een voordeel.

**De grootste belemmering is dus wel dat het te druk is?**

Ja, en dat ik zoiets heb van dat ik nog van alles moet doen.

**Dus het is je oplossing om te gaan lopen om meer af te krijgen?**

Ja, het nadeel is dus wel dat ik niet klaar zal zijn rond half tien maar dan heb ik wel de energie om langer vol te houden. Wat ik wel aan het overwegen ben is om in de ochtend te gaan lopen zodat ik meer fit ben over de hele dag.

**En wat houdt u dan tegen om niet in de ochtend te gaan lopen?**

Ik weet het eigenlijk niet. Waarschijnlijk het gedacht dat ik dan nog vroeger moet opstaan en het dus al snel vijf uur kan worden om op te staan en dan weet ik nog niet of ik het kan halen. Dus dat houdt me wel wat tegen.

**En wat is voor u dan echt een motivatie om dit wel te doen of om op een ander tijdstip te sporten?**

Om mij echt te kunnen motiveren zou het dan zijn als iemand tegen mij zegt van kijk Lesley als je zo blijft voortdoen, dan gaat het niet meer. Ik heb vroeger heel veel last gehad van migraine en ben ik van de ene dokter naar de andere dokter gegaan. En uiteindelijk... waar kwam het op neer, euhm een stukje stress. Geen ontspanning nemen, de kinderen waren dan heel klein, het was dan net uitgekomen met Zara, ik moest dat dan nog een plekje geven dus ik heb nog heel lang naar de kinesist gemoeten omdat mijn nek helemaal geblokkeerd was en dan ben ik in combinatie met lopen

begonnen. Nu ben ik wel bang, door die revalidatie, dat ik te lang niet veel heb gedaan waardoor het zou kunnen terugkomen...

**Dus uw soort van motivatie is dit voorkomen?**

Inderdaad, want ik wens dat niemand toe. Dat heeft me dus wel geholpen om alles een plekje te geven en om alles van me af te lopen. Steven weet dat en mag dus geen nevenactiviteiten plannen want ik moet dit doen.

Nu dat het maar een keer in de week is dat ik ga lopen, voel ik soms die tintelingen in mijn hoofd dus ik weet dat het niet zo lang meer mag duren. Ik moet terug meer sport gaan doen.

**Zou u nog extra bewegingsactiviteiten willen invullen moest heel uw week niet zo druk zijn?**

Ja, want dan zou ik extra gaan lopen en ik ben nog altijd op zoek ... want dat is zo alleen lopen dus ik zou graag iets in teamverband willen doen. Maar het mag niet te ver zijn want alles neemt veel tijd in beslag. Dus moest ik veel meer tijd hebben zou ik graag iets willen doen maar wel in groepsverband zoals Yoga of dansen ofzo. Als de kinderen wat ouder zijn, ga ik zeker verder op zoek naar iets.

**Ja. We zijn momenteel bezig met een soort van oplossing voor die problemen om te sporten met de kinderen in een thuissituatie. Moest u daarvoor tijd hebben in de week, zou u daar dan interesse voor in hebben?**

Samen met de kinderen?

**Ja, zodat ook u sport maar dat je elkaar motiveert om te sporten.**

Oooh, maar iedereen heeft zo zijn eigen ding een beetje. Zoals mijn man, die is brandweer en moet soms ook sportdagen doen. Maar wat wij wel doen in schoolvakantie, dan gaan wij standaard sowieso een keer met het gezin zwemmen. Altijd, en in de grote vakantie zoek ik ook altijd iets met een zwembad bij zodat we elke dag twee keer in het zwembad gaan met de kinderen. Wat we ook doen is het proberen van hen iets aan te leren zoals tennis, touwtjespringen, met een bal ketsen tegen de muur ... Daar kan ik echt tijd voor maken. Dan proberen we op zo een manier met de kinderen bezig te zijn. Dit in de vakanties en in de weekends. Dat zie ik dan meer als groepsbeweging.

**Dat zijn we ook wat van plan om een soort van beweegprogramma te maken. Daarom dat ik u hierover wat vragen wil stellen. Wat zou u zeker belangrijk vinden in zo een programma?**

Dat ze sowieso iets bijleren. Want bijvoorbeeld in het bos kijken we dan naar paddenstoelen en dan vragen we daar wat over zodat ze veel prikkels kunnen krijgen.

**Dat is zeker iets wat we kunnen meenemen in onze bachelorproef. Zou u eventueel interesse hebben om mee te doen met het beweegprogramma dat wij proberen te maken? Om eens te oefen.**

Als we daarvoor tijd hebben wil ik dat zeker doen. Je mag dat zeker eens laten zien.

**Het is dan de vraag hoeveel keer in de week je dit kan doen. Waar de mogelijkheid is natuurlijk.**

Eerder in de weekends denk ik. De zaterdag en zondag of tijdens de vakantie want dan proberen we veel tijd in de kindjes te steken.

**Dat zou al super zijn. We zouden dan ook werken met een beloningssysteem voor de kinderen en voor de ouders. Wat zou een goed beloningssysteem zijn?**

Zara krijgt bij de kinesist altijd een sticker als ze goed gewerkt heeft. Dat werkt voor kleine kinderen maar nu ze wat ouder wordt, pakt ze de sticker aan en plakt ze die ergens. Bij het zwemmen werken ze met diploma's en dat vinden ze echt wel fantastisch dus voor uw beweegprogramma zou dat wel nog tof zijn. Voor de volwassenen is het eerder dat uw kinderen het plezant vinden en dat je er samen mee bent. Het is eens iets anders en je kan eens geprikkeld worden op andere manieren. De kinderen gaan plezier beleven en bewegen dus dit is al zeker een motivatie.

**Hoelang zou een sessie mogen duren?**

Hangt ervan af wat het precies is. Twintig minuten of iets wat leuk is kan ik zeker een middag mee voort. Dus een halfuurtje is denk ik het minimum.

*(Extra vragen dat opkwamen op het einde)*

**Wat doet uw man voor sport?**

Zoals mij gaat hij ook lopen. Hij zit bij de vrijwilligers van de brandweer dus daarvoor moet hij ook sporten. Hij heeft een hoge graad daarin waardoor hij vaak op vergaderingen moet. Hij moet ook de nieuwe aspiranten trainen dus is vaak weg.

Verder is hij ook een zelfstandige dus die moet 's avonds nog veel werken. Overdag zit hij bij klanten en 's avonds moet hij zijn boekhouding doen. Zijn facturen maken enz. dus voor hem is dat ook een gezoek om alles op een rijtje te zetten.

**Zou hij ook meer willen bewegen?**

Ja, nu omdat hij minder beweegt, ofja niet voldoende, vindt hij dat hij te dik aan het worden is. Hij zegt dat doordat hij nu minder sport dus dat is zeker een motivatie. Ook door de revalidatie is het minder dus na die periode wil hij zeker twee à drie keer in de week gaan lopen. Hij voelt het wel in de brandweer zegt hij aangezien het daar intensief is. Het is belangrijk om aan je conditie te werken want anders wordt het gevaarlijk.

**Dat is waar. Dus hij zou het ook zien zitten om mee te doen met het beweegprogramma met vier of ook eens alleen met de kinderen?**

Ik denk dat we hiervoor eens moeten kijken. In variatie met het druk leven moeten er zeker varianten in het beweegprogramma zitten zodat we eens kunnen afwisselen van twee ouders samen met de twee kinderen vind ik dan.

**We zullen daar zeker eens over kijken. Alvast bedankt voor dit interview.**

Graag gedaan. Ik hoop dat je er iets aan hebt.

**Zeker.**

---

## 6.2.5 Interview 5: Sofie B.

### **Zijn er vaste activiteiten in uw leven waarbij u aan beweging doet?**

Momenteel niet meer door het werk van de papa. Anders ging ik altijd de dinsdag naar de zumba, maar dat ligt eventjes stil. Dit komt omdat hij nu iets meer moet werken, dus daardoor ligt het eventjes stil maar 1 van mijn voornemens voor 2019 is omdat toch weer op te pikken. Tot vorig jaar in Juni hebben we dat gedaan en nu ligt het eventjes stil. Maar als het beter weer wordt spreek ik soms ook af met mama's van school die kindjes hebben van de zelfde leeftijd van Aster en daarmee gaan we geregeld eens gaan fietsen 's avonds. In de zomer hebben we dit heel de tijd door gedaan, een dinsdag of een donderdag, wanneer het paste. Maar nu in de winter, kijk ja het is stil gevallen in september? Oktober? Begin oktober als het slechter weer was, hebben we gestopt met te fietsen doordat het niet meer gaat. En nu ook omdat de papa moet werken. Maar ik probeer toch 1 keer in de week tijd te maken om te bewegen/ te sporten. En de papa gaan zwemmen he, af en toe ne keer.

### **Op welke manier verplaatst u zich wanneer u naar het werk gaat?**

Auto, ik werk in Kortrijk en met de fiets zie ik dat niet zitten.

### **Op welke manier verplaatst u zich wanneer u om boodschappen gaat, wanneer u naar de kapper gaat, als u vrienden bezoekt,...?**

Met de auto, voor praktische zaken. Louter voor tijd te winnen, dat ja. In de zomer zouden we wel eens met de fiets rijden. Ik vind dat ik persoonlijk weinig tijd heb om dat te doen.

### **Wat doet u in uw vrije tijd? Hieronder valt alles wat buiten de werkuren ligt.**

Spelletjes spelen met de kindjes doen we bijna iedere avond. Alle, met de jongste dan want zij speelt enorm graag spelletjes. In het weekend meestal de zaterdagvoormiddag gaan we om boodschappen en de zondag gaat Aster naar de chiro. In de herfst gaan we dan eens gaan wandelen in het bos. Omdat het voor Merel belangrijk is dat ze af en toe eens buiten is. Of we gaan af en toe keer naar de zee want Merel is een beetje teer aan haar longen, en ze raden ons aan om af en toe eens naar de zee te gaan dus dat proberen we wel te doen. Onze oudste zit nu in de chiro, dus we passen ons daar nu een beetje aan. En naar televisie kijken doen we ook veel, zeker in de winter. In de zomer blijven we meer buiten met de gastjes maar in de winter... In de vakanties eens naar de film gaan met de gastjes, ne keer een uitstap.

### **Dus op uitstapjes gaan doen jullie wel geregeld?**

Ja zeker! We gaan nu binnenkort naar een musical aan kijken, we gaan naar de samson en gert kerstshow gaan kijken, we zijn aan het kijken voor de kerstpakjes. Euh wat doen we nog, we gaan keer een weekendje weg met de kindjes. Zoveel mogelijk in functie van het gezin, maar ook eens iets apart zonder de kindjes.

### **Kan je eens een concrete situatie omschrijven waarin u er in slaagde om te bewegen/te sporten?**

Hoh, wanneer de mama's voorstelden om te gaan fietsen, dat was weer een extra dag naast de zumba. Toen een mama zei om te gaan fietsen, zei ik oké en dat heeft mij aangezet om mee te gaan.

### **Hoe voelde u zich tijdens en na dit bewegingsmoment? (vraag naar concrete voorbeelden)**

Tijdens heel de tijd gezaagd dat ik moe was (lachend). Ik vind als je gaat gaan sporten de aanzet altijd het moeilijkste is. Allee ge moet er naartoe gaan, ik heb al een hele dag gewerkt en ik wandel enorm veel rond. Ik werk in een ziekenhuis dus moet ik veel rondwandelen en als ik 's avonds thuiskom, mijn benen zijn moe. Maar in de zomer denk ik dan foert, je leeft maar 1 keer en ik ga meegaan. Maar tijdens is het lastig, allee het zijn grote uitgestippelde tochten die we doen, je bent 1u30 weg. Maar achteraf ben je dan echt content dat je het gedaan hebt. Dan denk ik van yes, ik heb weer beweging gehad, ben content, tis goed voor de conditie. Het voelt wel goed als je sport, maar soms de aanzet vind ik het moeilijkste.

**Welke voldoening haalt u uit deze bewegingsmomenten?**

Dat je voelt dat je het gedaan hebt, dat je beweging hebt. Het sociale contact, dat je kan babbelen over de kindjes, over thuis ja.. Beetje roddelen, ventileren. (lachend)

**Wat was hierbij belangrijk om dat goed gevoel te krijgen?**

Dat je samen iets gedaan hebt, dat je samen in groep gesport hebt. Dat we allemaal zeggen alleja, dat we te weinig bewegen. En dat je het samen gedaan hebt, dat je samen iets bereikt hebt. Alleen sporten zou ik nooit doen want het komt er niet van. Ik heb iemand nodig die mij aanzet en zeggen van gow kom we gaan dat doen!

**Heeft u het gevoel dat uw dagen soms té goed gevuld zijn?**

Ja, allee wanneer staan wij op? Om kwart voor twintig voor zes, we zijn soms blij dat de kindjes in hun bed zitten. De papa is er meestal 's morgens en ik heb dan de avondshift, die ik persoonlijk het zwaarste vindt.. Allee ik zie mijn kinderen dood graag he maar 's avonds dan huiswerk maken.. Ik ga rapper iets laten liggen en denken dat ik dat morgen ga doen omdat de kinderen aandacht vragen. Kinderen vraag heel veel tijd. Ook in de vakantie, je moet ze bezig houden met dat slecht weer.

**Deed u vroeger meer aan beweging?**

Ja jaak, heel vroeger voor dak mijn man had, heel vroeger heb ik chiro gedaan, het jeugdhuis, maar ja dat was meer uitzetten he haha. Maar nu doen we verplaatsingen meestal met de auto, korte verplaatsingen dan wel te voet. Maar vroeger ging ik geregeld eens fietsen of gaan wandelen. Ik ging ook gaan spinnen. Lijk nu ook 's avonds sporten kunnen we niet doen. Vroeger als we samen waren gingen we gaan spinnen en soms gaan zwemmen. Toen ik zwanger was ging ik ook soms nog eens gaan zwemmen. Maar ja nu.. ge moest met niemand rekening houden.

**Wat doen uw gezinsleden in hun vrije tijd?**

Aster doet de donderdag omnisport na school, merel doet dat de dinsdag omnisport na school. De woensdag tekenles en de vrijdagavond alletwee naar de dansschool en de zondag naar de chiro. Het is nu het eerste jaar dat ze naar de chiro mag gaan en ja ze gaat, ze gaat enorm graag. Omnisport is direct na school, een uurtje na school in de sporthal. Dansen is ook een uur met een pauzeke ertussen.

**Op welke manier doen zij aan bewegen? (bijv. met de fiets naar het werk, naar school, scouts,...)**

De chiro, maar ik vind ze nog te klein om met de fiets naar school te gaan. Het is een drukke baan.. Het gebeurt dat de papa in de zomer wel eens met de kinderen met de fiets naar school gaat, in september en dan vanaf april/mei. Maar het moet mooi weer zijn. Toen in de zomer als het warm was, de gastjes konden toch niet slapen, zijn we gewoon gaan fietsen. Een fietstochtje van een uur. Als het goed weer is doen we meer activiteiten, gaan we meer eens weg. In de zomer doe je sowieso meer.

**Zou een betere weekplanning kunnen helpen om op alternatieve manieren toch tot beweging te komen?**

We hebben nog nooit iets gepland, dus we weten niet of het lukt. Het is echt door werkomstandigheden dat een planning niet zou lukken. De papa werkt soms tot 19u-20u als ik dan nog moet gaan sporten om 21u, dan heb ik daar ook geen zin meer in. Als je thuis iets hebt, kan je dat wel doen. Ik ben ooit thuis begonnen met buikspieroefeningen, ik heb dat 1 keer gedaan en ben daar toen ook mee gestopt. Alleen hé...

**Welke belemmeringen spelen een rol om tijd te maken voor te bewegen? Wat is de grootste belemmering? Wat is nog een belangrijke belemmering?**

Het werk he.. en omdat ik alleen iets moet doen. Ik heb sociaal contact nodig. Gewoon mekaar oppepen heb ik nodig. Ik moet tegen iemand kunnen klagen en zagen en alles uitlaten.

**Welke oplossingen heb je hier al voor gevonden? Hoe werkten die? Waarom werkten die?**  
Hoh oplossingen, als papa de dinsdag thuis is kan ik gaan.. Maar nu ook de andere mama is zelfstandig geworden en de papa heeft ook andere uren waardoor dat eigenlijk een beetje in een gat is gevallen.

**Hangt uw motivatie om tot bewegen te komen af van persoonlijke aspecten of eerder van buitenaf, of hebben beiden een invloed?**

Gewoon voor jezelf beter te doen voelen dat je beweegt. Achteraf ben je blij dat je gesport hebt. Ook de andere motiveren mij.

**Waarvan kan u genieten?**

Eten en drinken (lachend). Tis waar he merel, wij eten graag he! In gezinsverband is dat dan naar pretparken gaan, naar de film gaan, optreden van de ghost rockers. Nieuwe dingen ontdekken zoals domein Puyenbroeck, daar zijn we nog nooit geweest. Uitstapjes met het gezin doen wij heel erg graag.

**Wat zou u graag willen bereiken als u aan beweging doet?**

Betere conditie en vermageren en meer energie!

**Hoe zou u de bewegingsactiviteiten willen invullen? Hoe zou dit er moeten uitzien voor jou?**

**Hoeveel keer per week zou je willen bewegen?**

Ik zou het wel 2 keer per week willen doen.

**Hoe lang zou dat ongeveer mogen duren?**

Maximum een uur.

**Welke soort bewegingsactiviteiten?**

Mijn conditie te verbeteren want momenteel is dat prot nul.

**Welke bewegingsactiviteiten kunnen u het meest laten genieten?**

Met het gezin is dat bijvoorbeeld gaan wandelen en in de zumba omdat da op muziek is. Als het iets met muziek is ben ik daar direct voor te vinden!

**Stel dat we met een oplossing zouden komen om er voor te zorgen dat u meer aan beweging kan doen, zou u dan gemotiveerd zijn om aan een beweegprogramma deel te nemen?**

Jaak, waarom niet!

**Wat moet er in een beweegprogramma zitten dat u motiveert?**

Muziek! Muziek en dans, zeker en vast! Zumba vind ik vree geestig!

**Vind u het een meerwaarde moest uw kind actief betrokken worden in een beweegprogramma dat u volgt?**

Ja dat zou mij stimuleren om het te doen.

**Wat zou u met het beweegprogramma willen bereiken?**

Samen met mijn kinderen iets doen. Ik vind dat nuttig en om veel te bewegen. Want nu vind ik ze nog te jong om mee te doen naar de zumba (lachend)

**Wat zorgt ervoor dat u het beweegprogramma volhoudt?**

Ik denk de sfeer en de voldoening die ik ervan krijg. Als ik het geestig vind, ga ik door doen. Als ik het niet geestig vind, ga ik stoppen, da weet ik.. Zoals spinning vond ik geestig en dan plots had ik het gehad, het was een andere lesgever en ik ben gestopt.

**Zou u bereid zijn om aan dergelijk beweegprogramma deel te nemen?**

Ja!!

**Hoeveel tijd zou u hier per week aan willen spenderen? Bijv. Zou u het zien zitten om 25 min. (wees concreet – gebruik eerder vermelde motivatie) aan een sessie te spenderen?**

Een halfuurke.. Als dat thuis is, is dat gemakkelijker om dat misschien iedere dag te doen, maar toch zeker 3x per week, dat moet lukken.

**Wat kan voor u belonend werken?**

Om samen te zijn met de kinderen, dat we er voldoening uit halen.

**Welke beloning heeft u in gedachten voor u kind?**

Een appel haha, allesinds geen snoep als ze juist bewogen hebben. Maar ik denk dat ik dat het moment zelf wel zou zien.

**Wat moet er in een beweegprogramma zitten dat uw kind motiveert?**

Ook muziek, zeker muziek! En spelletjesvormen ook wel. In spelletjesvormen zo bewegen. Het kubbspel hebben we ook maar daar zijn ze nog te klein voor.

**Inhoudelijke tips?**

Dat vind ik een moeilijke vraag, allesinds iets met muziek!

**Bedankt voor dit interview!**

Heel graag gedaan!

---

## 6.2.6 Interview 6: Sylvie-Anne O.

### **Dus eerst zal het gaan over de huidige situatie dus over u alleen. Zijn er vaste activiteiten in uw leven waarbij u aan beweging doet?**

Een avond in de week wil ik aan sport doen. Dat is dan samen met een vriendin. Wat ook leuk is om samen te doen omdat je dan sociaal contact hebt. Dan proberen we echt wel een sportactiviteit te doen. Vorige jaar was dat een soort dansactiviteit. Maar nu hebben we het doel om 10 kilometer te lopen.

### **Amai**

Dus deze zomer zijn we begonnen aan een programma om die 10 kilometer te bereiken. En dat lukt. We peppen elkaar wat op om op onszelf te gaan lopen. Hier hebben we wel veel meer voldoening aan dan een uurtje te dansen. Het was wel gezellig maar dat was niet zo intensief. Het lopen is dat wel. Je hebt het gevoel dat je aan je conditie werkt en je zweet eens.

### **En hoelang loopt u ongeveer?**

Euhm, een uurtje.

### **En dat wel intensief?**

Ja, elke zaterdag en zo opbouwen. We gaan een keer in de week apart gaan lopen en een keer in de week samen. Bij mij is dat iets moeilijker omdat wanneer het donker wordt, het moeilijk is om te lopen. Maar ook in het weekend is het moeilijk aangezien de kindjes veel activiteiten hebben.

### **Als u zich verplaatst naar het werk, hoe verplaatst u zich dan?**

Met de auto

### **Hoe verplaatst u zich verder nog?**

Met de auto omdat we ver afgelegen wonen maar ik probeer zeker als het mooi weer is, met de fiets naar school te gaan. Dit wordt wel gestimuleerd door de school. Dus als het mooi weer is, fiets ik mee. Dat is ongeveer vier kilometer. Andere dagen moet ik doorrijden naar het werk dus moet ik wel met de auto gaan.

### **En wat doet u nog in uw vrije tijd?**

We proberen wel sociaal contact te behouden zoals met familie of vrienden. Als we afspreken met vrienden proberen we wel een activiteit te doen bijvoorbeeld naar Centerparcs of we gaan samen gaan skiën, samen gaan zwemmen, etc. We doen echt wel veel activiteiten samen.

### **Dat is wel goed en tof! Oké, als u gaat gaan lopen, hoe voelt u zich dan tijdens of na het moment?**

Misschien eerst beginnen met ervoor. Ik heb nooit veel zin om te starten en zeker niet als het te druk is. Tijdens is het altijd doorbijten maar daarna heb ik het gevoel van 'wow' en dat vind ik echt leuk. Dan kan ik precies blijven lopen.

### **Dan over heel uw week, vindt u dat uw dagen soms té gevuld zijn? Dus dat u precies tijd te kort hebt in uw week. Heeft u het gevoel dat u het druk hebt?**

Het is druk ja, sowieso. We werken alle twee met de kindjes die ook veel te doen hebben. Die heel energiek zijn is het sowieso een gevoel van drukte. Ik heb het gevoel dat we dat wel zelf kunnen bepalen dus als het te druk wordt kunnen we zelf iets afzeggen ofzo. Maar het blijft wel druk jaa.

### **Deed u vroeger meer aan beweging, vooraleer het druk was?**

Vroeger, euhm, voor kindjes wel maar bij het zwanger zijn heel weinig beweging. Nu heb ik wel het gevoel omdat ze groter zijn, kan ik veel meer bewegen. Dit wil ik wel nog meer doen omdat ik er echt wel energie uit kan halen.



**Nu enkele vragen over uw gezinsleden; dus eerst en vooral hoeveel kinderen heeft u en bent u getrouwd?**

Ja, ik heb een man die ook heel sportief is, die ook altijd in een voetbalploeg heeft gezeten. We zijn heel actief en sportief en hij hecht daar wel veel belang aan. Voetballen, fietsen, skiën, etc. Soms gaan we dan eens gaan tennissen maar door tijdsgebrek is dit wat minder. Als we dan iets met ons tweetjes doen proberen we er wel een activiteit aan te koppelen zodat we sportief bezig zijn. Dat is wel altijd het middelpunt geweest van ons; sport.

**Ooh dat is wel tof. En wat doen uw kinderen van sporten en wanneer?**

De twee oudsten doen zowel voetbal en atletiek (uitleg wanneer over de twee oudsten). Henri, de jongste, heb ik ingeschreven heb ik ingeschreven voor de zwemles in het voorjaar van 2019. Hij heeft een sportkamp gedaan deze zomer en crost mee met zijn broers zoals in de tuin enzo. Ze zitten niet veel buiten zoals de meeste.

**Ze zijn dus echt wel sportief en hebben veel energie?**

Jajaa, zeker. Als we op reis gaan is het elke ochtend joggen en zwemmen. We nemen ook altijd de fietsen mee.

**Heel sportief dus. Nu heb ik enkele vraagjes over belemmeringen en motiverende factoren om te gaan sporten. Dus eerst en vooral, wat zijn de belemmeringen om te gaan sporten.**

Tijd, dat is doorgaans wel de grootste factor.

**En mocht u meer tijd hebben, welke sporten zou u dan willen doen?**

Goh, ik heb vroeger heel wat gezwommen en mijn redderscursus gevolgd. Ik heb dus zeer intensief gezwommen en ook ballet gedaan. Dat zou ik nu niet meer opnieuw doen maar wel wat dans of yoga. Tennis ook omdat dat echt graag doe en misschien wel thuis wat meer sporten. Zoals spierversterkende oefeningen.

**Dus fitness thuis?**

Ja, dat zou wel tof zijn.

**En ziet u al iets van oplossing om die belemmering aan de kant te zetten?**

Ja, dat is een kwestie van prioriteiten maar dat moet wel lukken. Want bijvoorbeeld bij de kleinste, als ik heb zou afzetten kan ik ondertussen ook wel een toertje lopen om hem daarna dan op te halen. Dat is misschien wel een goede oplossing. Maar het is echt wel te druk zoals huiswerk enzovoort.

**Dat kan ik echt wel geloven. Euhm, waarvan kunt u echt genieten tijdens de sport? Wat is toch wel de motivatie?**

Ik wil sowieso niet blijven stilstaan. Ik wil bevorderingen maken zodat ik bijvoorbeeld niet bij de zoveel kilometer blijf. Ook het gevoel achteraf, het gevoel van sport te doen is zeker een motivatie.

**Hoe zou u uw bewegingsactiviteiten invullen? Moest u geen drukte meer hebben, hoeveel dagen in de week zou u dan sporten?**

Iedere dag is natuurlijk veel omdat ik mijn lichaam niet wil overbelasten maar toch zeker om de dag om twee a drie keer te gaan lopen, een keer in de week yoga om stretchoefeningen te doen en twee keer of drie keer in de week die fitness thuis.

**Nu, we zijn bezig met een bachelorproef, stel dat we een oplossing zouden vinden om de combinatie met uw kinderen en sport thuis te laten gebeuren, wat zou u hiervan vinden?**

Thuis dan?

**Ja, inderdaad, dat u sport en uw kinderen sporten maar dan samen thuis.**

Dat zou super goed zijn, we proberen dat zelf wat te doen zoals mijn man die dan met een van de zonen gaat fietsen of ik ga dan eens met de oudsten gaan lopen. Dat is trouwens ook een motivatie, dat ik niet meer meekan met mijn kinderen en dan denk ik 'verdorie'.

**Haha, dus zeker de competitie.**

Inderdaad ja. Wat ook leuk is, is het sport en spel en dat zeker met de kleinsten.

---

### 6.2.7 Interview 7: An-Sofie Z.

**Zijn er momenteel vaste activiteiten in uw leven wanneer u aan beweging doet?**

Er zijn geen vaste activiteiten. Er zijn wel momenten dat het lukt om een beetje vrije tijd te hebben en daarin beweging te steken, maar dat staat niet vast geprogrammeerd in de week.

**Oké, en op welke momenten kan je dan aan vrije tijd doen?"**

Dat lukt als mijn man thuis is, en dan als georganiseerd kan worden dat ik naar buiten ga. Dan kan ik naar de fitness gaan.

**Oké en wat doe je zoal precies in de fitness?**

Voornamelijk groepslessen en de loopband.

**U werkt. Op welke manier gaat u naar uw werk?**

Als het goed weer is, dan met de fiets en als het regent of het is koud, dan met de auto.

**Oké en in het algemeen, als u moet kiezen tussen de fiets en de auto, wat prefereert u dan?**

Als het goed weer is dan ga ik graag met de fiets maar als het slecht weer is dan verkies ik wel de auto.

**Ok. Stel naast uw werk, u gaat om boodschappen of u gaat naar de fitness, op welke manier verplaatst u zich dan? Op dezelfde manier als naar het werk?**

Boodschappen sowieso met de auto want het zijn altijd grote boodschappen, en naar de fitness omdat ik vaak weinig tijd heb om in de fitness dan te zijn, gebruik ik de auto anders verlies ik te veel tijd.

**Oké, en welke activiteiten doet u zoal in uw vrije tijd? Dus naast uw werk, wat doet u zo om u te ontspannen of euh, om te bewegen?**

Dat is niet echt ontspanning hé, dat is er voor zorgen dat er beweging is. Voor mij is ontspanning is voor mij eigenlijk gewoon eens een uurtje niks doen, in het hectische leven vind ik het gewoon leuk om eens een uurtje in mijn zetel te zitten en niks te doen.

**Kunt u eens kort dat hectisch leven beschrijven? Wat houdt dat juist in?**

Het hectisch leven bestaat uit alles georganiseerd krijgen met 2 kinderen, en daarnaast ook gaan werken, en een man die amper thuis is, waardoor dat alles wel georganiseerd moet worden. Daarnaast moet er ook boodschappen zijn, alles met het huishouden,...

**....Dus het kan eens deugd doen om thuis te komen en een uurtje eens niets te doen.**

AS lacht.

**Zou je eens een concrete situatie kunnen geven waaraan je aan beweging doet? Bijvoorbeeld je komt binnen in de fitness, en wat gebeurt er dan...?**

Dan zijn er die groepslessen, bijvoorbeeld BBB, bokstraining, en dan op de loopband... Buiten de herfst en wintermaanden ga ik wel buiten gaan lopen in plaats van op de loopband in de fitness te gaan. Een uurtje dan.

**En als u zich moet klaarmaken om naar de fitness te gaan, hoe voelt u zich dan? Is het dan van Yes ik ga naar de fitness of...**

Ja daar kijk ik wel naar uit om dat te doen, je moet het wel al ingepland krijgen. Maar een keer dat dat vaststaat, dan vind ik dat wel leuk om er naar toe te gaan.

**En tijdens de lessen geniet je daar dan waarschijnlijk ook wel van?**

Jaa.

**En hoe is dat na de lessen? Is dat ook een opgelucht gevoel van Yes ik heb net aan sport gedaan of is dat een manier om euh..**

...Ja dan heb je wel zo wat extra energie, en 2 groepslessen na elkaar vraagt ook wel al wat van je lichaam.

**En op welke dagen is dit meestal dat je groepslessen volgt?**

Dat hangt er vanaf wanneer mijn man thuis is.

**Dat hangt dus echt wel daar van af.**

Dat hangt daar heel sterk van af.

**En heeft u het gevoel dat uw dagen soms iets te goed gevuld zijn, dat het gewoon allemaal een beetje te veel is?**

Het is goed gevuld, maar alles loopt zo wel, snap je. Alles is vast ingepland waardoor dat het allemaal wel wat haalbaar is. En dat merk je wel als het een drukke werkdag is.

**Was de situatie voordat je kinderen had dan anders? In de zin van hoeveel keer per week of per maand aan beweging kon doen?**

Goh, ik deed niet perse meer aan beweging eigenlijk, haha.

**Nee? Lacht**

Goh awel, euhm er is wel veel verminderd in beweging toen dat de hond er niet meer was (Louis is gestorven). Ik deed wel veel aan beweging met de hond omdat ik dan naar buiten moest (maar met veel plezier wel!)

**En was dat dan jouw moment van relaxed zijn?**

Goh nee, dat was meer opgejaagd. Dat moest ik nog zeker allemaal doen voor dat ik naar het werk vertrok of net als de kinderen al aan het slapen waren dan moest ik eigenlijk nog eens naar buiten, dus zo relaxt was dat niet, toch niet in de week. In het weekend wel hé, maar in de week was dat 'iets dat er nog bijkwam'.

**Oké, nu even over de huidige situatie over de andere leden van het gezin. Wat doen uw gezinsleden in hun vrije tijd?**

De jongens doen ook aan sport, beiden zitten in de zwemclub. De jongste gaat ook naar de voetbal, dat is 2 maal gaan trainen in de week en een match op zaterdag, dat doen ze van sport. Daarnaast doet de oudste ook nog muzieacademie en scouts.

**En als je René naar het voetbal moet brengen, blijf je dan op de training staan?**

Ja!

**En wat doet Jules dan op dat moment?**

Die zit dan thuis.

**Als je dan op zo'n training staat, heeft u dan het gevoel van oké ik ben even op mijn gemak?**

Ja hoor.

**En wat doe je dan?" Is dat een beetje praten...**

...Ja een beetje praten met de ouders. En het is nu ook zo met de zwemles, dat uurrooster verandert ook telkens per semester, en de voorbije tijd sloot dat mooi op elkaar aan, maar nu is het telkens 40min voor de ene (Jules), en dan 40 min voor de andere (René), waardoor ik ook in het zwembad moet zijn, ofwel met de ene of met de andere, dus dat wordt per week ook wel ingeroosterd als beweging.

**En zou een betere weekplanning kunnen helpen om op alternatieve manieren meer tot beweging te komen? Of is dat momenteel een moeilijke situatie?"**

Ansofie moet goed nadenken.

**Denk je dat er manieren zijn om uw planning beter in te delen of is dat volgens u nu goed zoals het ingedeeld is?**

De planning van mijn week is goed ingedeeld, die zit ook bomvol omdat ik het ook allemaal alleen moet doen. Als er niemand is dan kan je ook geen activiteiten buitenshuis doen.

*We kijken even bedenkelijk naar elkaar over de situatie en lachen*

Ja das waar hé, ik kan er nu ook niet veel aan doen!

**Ik ging nu eigenlijk over de belemmeringen doorvragen maar ik denk dat ik er wel al een paar heb.**

Maar het is ook zo dat als de jongens eens niet in huis zijn, dan ga ik er ook niet onmiddellijk voor gaan kiezen om te sporten. Dan wil ik echt gewoon...niets doen. Dat sporten op zich is wel belangrijk maar het is niet hetgene wat ik echt mis in mijn leven, omdat ik al continu in beweging, in rush ben.

**Oké, maar er wel een verschil tussen beweging op het vlak van sporten, en 'rushen' en beweging.**

Ja, ja, maar beweging in de zin van sport en beweging in de zin van continu bezig zijn. Ik ben wel continu bezig met van alles. En dat vertaalt hem niet in sport maar ik ben dan wel moe op het einde van de dag. Waardoor dat sporten nog eens extra energie vraagt, wetende dat sport wel deugd doen en je achteraf wel een energieboost erbij hebt. Maar als je niet naar buiten kunt, dan kan je het ook niet doen hé. En binnen, ik heb wel zo'n persoonlijke trainster gehad tot vorig jaar en die kwam dan in huis, en dat was wekelijks 1 of 2 keer...

**En wat deed je dan van oefeningen?**

Spierversterkende oefeningen en zo, hoe noemt dat, evenwichtsoefeningen. Stabilisatieoefeningen...

**En dat werd in de living gedaan?**

Dat werd in de living gedaan.

**Hoe voelde je u dan voor, tijdens en na zo'n training? Yes ik heb aan extra beweging gedaan?**

Ik vond het wel leuk om zo terug een beetje aan mijn conditie te werken. En ook met het idee van ik geraak hier niet buiten, dus ik haal iemand in huis, maar ook dat moet dan iedere keer ingeroosterd worden... Dus je roostert dat in in een planning die eigenlijk al redelijk vol zit.

**Dus je hebt gewerkt met een PT vertel je net, hoe komt het dat je nu niet meer met een PT werkt?**

Omdat dat een reeks was van 10, dat was eigenlijk ook wel duur en dat vroeg gewoon ook veel tijd. Dat was iedere keer een uur, waardoor als ik zo een vrij moment heb na mijn werk, dan werd dat daar aan besteedt, waardoor ook weinig andere vrije activiteiten waren. Dat was dan tussen het werk en de kinderen gaan afhalen.

**Dus het was niet zozeer dat het probleem was dat het teveel kostte, maar vooral omdat het moeilijk was om in uw planning te roosteren.**

Wel als mijn man thuis was dan was dat nog anders, dan konden we eens samen naar buiten of eens gaan lopen met die PT, euhm, maar anders was het vlug naar huis komen, omkleden, dan kwam zij, het uur wat in de gaten houden en dan onmiddellijk de kinderen gaan halen. En als die hier dan eens waren, want dat gebeurde af en toe, dan vonden zij het heel leuk om dan mee te doen."

**Dus wij zijn bezig met een project, waarbij we de ouders en kinderen samen willen laten bewegen in de living, en aan activiteiten willen doen, en we willen het zowel aantrekkelijk maken voor de ouder(s) als voor het kind, waarbij de relatie tussen ouder en kind centraal staat. We vinden het belangrijk om samen te sporten, dat bevordert de relatie tussen ouder en kind.**

**Je zegt dat uw kinderen tijdens zo'n PT sessie er bijkomen en enthousiast...**

Maar ja als je bezig bent met zo een fitbal en ze kruipen dan op u... Dat was op dat moment niet de bedoeling.

**En stel, dat je zou kunnen meedoen aan een beweegprogramma waarbij dat ze mogen meedoen, zou je dan open voor staan, positief vinden?**

Op zich zou ik daar wel voor open staan maar langs de andere kant is dat wel niet mijn idee over sporten. In de zin van alles staat al in teken van die kinderen, en als je dan wilt sporten, en het is dan de bedoeling om de kinderen erbij te betrekken, wat op zich kan hé (enthousiast), maar het idee van ontspanning,... Het is dan meer in teken van die kinderen.

**Dus bij u moet ontspannen en bewegen los staan van elkaar. Dan is het eerder wat me-time?**

Ja ik denk dat als ik het zou doen dan is het eerder voor de kinderen in beweging te krijgen, dan ik. Wat op zich wel positief en interessant is, maar dan gaat het meer over hen dan over mij hé.

**En als het in het programma zowel focus wordt gelegd op u als op het kind, bijvoorbeeld dat er oefeningen zijn dat je Jules of René als een gewicht gebruikt, bijvoorbeeld om squats te doen,...**

Maar René weegt wel 25 kg hé (lacht). Als ik die als gewicht moet gebruiken. Maar ik snap wat je wil zeggen, misschien wel ja. Ik zou eens moeten kijken hoe die oefeningen er uit zien!

**En denk je dat de kinderen het zouden zien zitten om aan zo'n programma mee te doen?**

Ja zeker wel.

**En wat moet er volgens u inzitten voor de kinderen om aan zo'n programma deel te nemen? Wat moet er inhoudelijk aanwezig zijn?**

Euhm,...

**Dat kan aan de hand zijn van een spel...**

Ik denk dat het wel leuk is via muziek, of bewegend beeld, ipad, tv,... een programma,.. Ik denk dat dat wel aanspreekt!

**En bijvoorbeeld aan de hand van een ganzenbord dat...**

Nee, want ze kunnen zich eigenlijk niet lang richten op zo'n spel. Dus dan zou ik ze al moeten kunnen motiveren om dat spel te spelen, dat zou eigenlijk veel werk zijn...

**We kunnen in dat spel ook werken met een soort beloningssysteem en dat kan misschien wel motiverend werken voor Jules of René.**

Ja, maar dan is het weer voor hen,.. Is het beweging voor hen of is het beweging voor de ouder?

**Het is voor beiden. Ik zou u willen vragen wat er voor u inhoudelijk moet inzitten waarbij je gemotiveerd wordt om aan zo'n programma deel te nemen.**

Voor mezelf?

**Ja, dus stel dat je aan zo'n programma zou willen meewerken, wat zou jij...**

Ik denk dat met mijn jongens, zoals ze zijn, erbij te betrekken, dat het voor mij veel meer energie zou vragen dan dat ik er zelf iets aan zou hebben. Zeker aan de hand van zo'n spel. Ik zou dat zeker 2,3 keer

doen maar niet iets om op wekelijkse basis te gaan inbouwen. Dat lijkt voor mezelf niet zo aantrekkelijk als het via zo'n spel zou zijn. Wat wel zou werken, is aan de hand van kaartjes, trainingskaarten waar er zo'n aantal oefeningen op staan, maar niet gecombineerd met zo'n ganzenbordspel.

**Dat neigt naar het concept dat we willen uitwerken. Voor de kinderen is er zo'n ganzenbord spel, maar bij de verschillende zetten dat je doet, heb je trainingskaarten met verschillende oefeningen en daarnaast kunnen we ook een website voorzien met verschillende filmpjes zodat je kan zien hoe de oefeningen moeten uitgevoerd worden, en wat de voordelen zijn van zo'n beweging...**

Dan is het eigenlijk in 4 stappen? Dan moet je eerst uw spel hebben en spelen, uw kaarten hebben, kijken op de website, en dan de oefening doen?

**Je zet bijvoorbeeld een zet op plaats 4, je draait het bewegingskaartje om bij plaats 4 en je ziet een oefening dat je kan doen, ofwel met het kind ofwel alleen.**

Ik zou het, eerlijk hé, niet met zo'n bordspel doen. Het zou een stap te veel zijn, het zou te lang zijn. Ik denk dat als je zoiets wil doen met de kinderen dat het al maximum 20min mag duren...

**Ja zo'n sessie zou maar 20-25min duren...**

...dat het anders al gewoon te veel is, en als je in die 20min ook nog eens een spel moet spelen, dat lijkt mij veel, dan zouden kaartjes,...

**Het spel zou dan niet uitgespeeld worden, niet dat je van plaats 1 van naar plaats 30 moet gaan...**

Dan zou ik het inderdaad niet met zo'n spel doen maar het bij die trainingskaarten houden. Moest ik die trainingskaarten hebben, dan zou ik eerder die trainingskaarten trekken en dan kijken wat staat er op, en het dan oefenen. Dat de kinderen zelf de trainingskaarten kunnen trekken..

**Oké, misschien een laatste vraag om dit gesprek af te ronden. Was zou er voor u belonend kunnen werken om aan zo'n programma deel te nemen? Wat zou er voor u echt moeten inzitten?**

Dat het iets opbrengt hé, dat als je iets doet je ook aan het werk bent.

**Dus het moet zeker intensief genoeg zijn voor u zodat je resultaat kan zien?**

Ja het moet resultaat bieden hé, het mag niet louter het samendoen zijn want alé, in het weekend zijn we altijd buiten. We sporten niet maar we gaan wel elk weekend naar buiten hé. Elk weekend staat er een activiteit gepland dus dat is al iets wat we samen continu doen. Dus als je dan bewegingsoefeningen doet, dan moet het wel resultaat opleveren.

**En als we het programma opstellen zodat het aan uw eisen, behoeften voldoet, zou je dan interesse hebben om mee te werken aan zo'n programma?**

Ik zou wel eens willen zien hoe het erg uit ziet, en ik zou het misschien ook wel starten, maar ik vrees ervoor, rekeninghoudend met het verleden en alle sportactiviteiten die er bij de jongens ook al opstaan, om die er dan nog eens te gaan insteken, weet ik niet of dat ik dat kan volhouden, tenzij dat er resultaat is.

**Oké, bedankt voor dit interview!**

---

## 6.2.8 Interview 8: Tine C.

### **Zijn er vaste activiteiten in uw leven waarbij u aan beweging doet?**

Geen vaste momenten. Niet de maandagavond dat maar als ik er tijd voor heb. Dus dat wisselt met de kindjes en wanneer Bart moet werken en wanneer ik moet werken. Dus niet vast.

### **Op welke manier verplaatst u zich wanneer u naar het werk gaat?**

Auto.

### **Op welke manier verplaatst u zich wanneer u om boodschappen gaat, wanneer u naar de kapper gaat, als u vrienden bezoekt,...?**

Altijd met de auto. Nooit met de fiets. Alleen recreatief eens gaan fietsen zo de zondagnamiddag. Maar niet met de fiets naar de winkel of ergens naartoe. Bart zou wel als hij naar ne maat gaat zo keer met de velo rijden. Als het niet te ver is. Alleja we zitten beetje zo ver vanalles. Wij gaan ook meestal om boodschappen als we van ons werk komen of als we achter de kindjes geweest zijn na school. Moesten we dichterbij wonen zou ik wel met de kindjes met de fiets naar school gaan maar nu op dat tempo op die leeftijd zouden we echt een uur fietsen om naar school te gaan. Dus dat is echt niet te doen.

### **Wat doet u in uw vrije tijd? Hieronder valt alles wat buiten de werkuren ligt.**

Huishouden, een gezin runnen. Als ik ga gaan werken is dat 's morgens om half zes opstaan en boterhammen smeren, alles klaarleggen, boekentassen maken. Kwart na zes de kindjes uit hun bed halen. Twintig voor zeven vertrekken. Tegen kwart voor zeven met hun boterhammetjes naar de opvang. Daarna rij ik door naar mijn werk. Ik werk van 8u-17u. Dus tegen dat ik thuis ben is het bijna zes. Ofwel ga Bart de kindjes halen en zijn ze al thuis ofwel ga mijn moeder de kindjes halen en moet ik ze bij mijn moeder nog gaan halen. Dus meestal stop ik dan in die periode om nog boodschappen te doen tenzij dat Bart in de loop van de dag aan een winkel passeert. Dan is dat thuiskomen eten maken, boekentassen legen, alles klaarleggen voor de dag erna, eten, nog beetje spelen. En tegen 19u30-20u zitten ze in hun bed. En dan meestal is het gewoon nog wat was, beetje opruimen, kleren klaarleggen voor volgende dag en meestal nog een uurke en half televisie.

### **Speel je soms samen of laat je ze meestal alleen spelen?**

Alletwee, als het kleintjes zijn moet je er altijd mee samen spelen. Maar nu kan ik wel zeggen, ik ga koken en zij zijn aan het spelen. Dus kheb ze wel in de gaten maar ik moet niet meer actief deelnemen aan het spel maar we proberen dat wel zoveel mogelijk te doen. We gaan niet naar televisie kijken terwijl de kinderen aan het spelen zijn, of een boekje lezen terwijl de kinderen aan het spelen zijn of op onze gsm bezig zijn, allee...

### **Kan je eens een concrete situatie omschrijven waarin u er in slaagde om te bewegen/te sporten? (vraag naar concrete voorbeelden)**

Als we het op voorhand afspreken, kan ik achter mijn werk gaan zwemmen als Bart de kindjes kan gaan halen. Ik kan zwemmen op mijn werk maar ik doe dat niet. Over de middag kan je zwemmen in het zwembad van het revalidatiezwembad. Ik zwem vree graag voor dat we kindjes hadden met mijn beste vriendin na het werk maar ja dan moest ik gewoon met niets rekening houden. Maar nu alles moet geregeld zijn en het is veel drukker met 2 kindjes. Op mijn vrije dagen vind ik dat ook moeilijk om dat in te plannen omdat ik schrik heb dat andere dingen zouden blijven liggen. Ik ga gaan sporten als ik er extra tijd voor heb. Kga niet iets anders uitstellen om te kunnen gaan sporten. Dus dat sporten is niet prioritair voor mij.

### **Hoe voelde u zich tijdens en na dit bewegingsmoment?**

Iedere keer als ik uit het zwembad kom en ik ben naar huis aan het rijden, denk ik oh hopelijk kan ik morgen weer gaan zwemmen. Maar als het een week geleden is dat ik geweest ben, denk ik echt van



hoh ja kmoet gaan.. Maar ne keer dak geweest ben, ben ik dan weer meer gemotiveerd om te gaan. En tijdens het sporten ne keer rust, weg uit de rush..

**Welke voldoening haalt u uit deze bewegingsmomenten?**

Hoja dat het ontspanning is, puur ontspanning. Beweging ook wel.

**Wat was hierbij belangrijk om dat goed gevoel te krijgen?**

Dat ik er de tijd voor had. Dat ik mij niet moet haasten om vlug vlug 50 baantjes te trekken want kga mij dan vlug vlug moeten haasten want ik moet nog om de kinderen naar school. Tsteekt niet op een halfuur. Ik kan echt super relax op mijn gemak baantjes trekken, mij douchen op mijn gemak, naar huis rijden en allee gewoon..

**Heeft u het gevoel dat uw dagen soms té goed gevuld zijn?**

Ja, ik moe vliegen van het een naar het ander.

**Deed u vroeger meer aan beweging?**

Ja, meer gaan zwemmen. We woonden dan in het centrum van Wielsbeke dus we gingen dan eens naar het jeugdhuis met de velo of als we ergens naartoe gingen, als we naar Waregem gingen. Als je 2 kinderen hebt is dat niet zo evident. Je hebt de auto voor alles nodig.

**Wat doen uw gezinsleden in hun vrije tijd?**

Bart heeft evenveel vrije tijd als mij dus we proberen zoveel mogelijk vrije tijd met de kinderen in te plannen. Da gaat van hier gewoon thuis een relaxen dag hebben, beetje spelen, beetje buiten spelen, boodschappen doen die gasten vinden da zelf al tof om gewoon eens naar de colruyt te gaan, dat is ook vrije tijd. En uitstapjes wij doen massa's veel uitstapjes met de gasten. Naar het speelplein, gaan zwemmen met de kindjes, gaan fietsen in de zomer, buiten spelen, naar plopsaland..

**Op welke manier doen zij aan bewegen? (bijv. met de fiets naar het werk, naar school, scouts,...)**

Bart beweegt niet zoveel. Vroeger veel meer maar sinds dat hij zelfstandig is, heeft hij soms echt lange avonden. 's Avonds is hij soms gewoon bezig met facturen maken, offertes maken, trappen uittekenen. Veel vrije tijd heeft Bart niet. De momenten in zijn vrije tijd zijn ook zoveel mogelijk met de kindjes iets doen of hier gewoon thuis zitten. Dat doet hij dan wel niet, hij gaat geen facturen maken de zondag terwijl de kindjes hier aan het spelen zijn. We proberen zoveel mogelijk tijd samen door te brengen. Wat hij wel doet is elke ochtend tijd maken om matoefeningen te doen omdat hij sukkel met zijn rug of nek.

**Zou een betere weekplanning kunnen helpen om op alternatieve manieren toch tot beweging te komen?**

Ja da zou helpen. Maar voor ons daar aan te houden is dat zeer moeilijk. Ik heb altijd wisselende werkdagen. Da hangt er vanaf waar ze mij nodig hebben op het werk. Bart zit met zijn afspraken 's avonds. Soms moet hij eens een trap gaan opmeten de woensdag avond of een ballustrade te gaan opmeten. Soms heb je dan ook andere dingen van Viktor moet dan eens naar de kapper. We hebben Viktor dan ingeschreven voor de zwemles dus hij moest dan 2x per week naar de zwemles. Niets is vast, het is altijd ander. Ons werkuren zijn veel te wisselend voor te zeggen hoe of wat.

**Welke belemmeringen spelen een rol om tijd te maken voor te bewegen? Wat is de grootste belemmering? Wat is nog een belangrijke belemmering?**

De regeling thuis. Wanneer ga Bart thuis zijn? Kan mijn moeder de kindjes gaan halen van school? Moeten ze naar de opvang of niet? Kan Bart ze gaan halen bij mijn moeder of moet hij laat werken? Gaan ze al gegeten hebben? Gewoon praktische gezinsregeling dat belemmerd het meest. Omdat we geen vast weekschema hebben.

**Welke oplossingen heb je hier al voor gevonden? Hoe werkten die? Waarom werkten die?**  
Gewoon dat we afspreken. Als ik zeg tegen Bart, kan jij de gasten gaan halen. En hij kan ze gaan halen dan zeg ik oke tis goed, dan kan ik gaan zwemmen achter mijn werk en het is afgesproken. Afspraken maken en zorgen dat het past. Kga nie verwachten van Bart dat hij een afspraak afzegt of express vroeger stopt met werken zodat ik zou kunnen gaan zwemmen.

**Hangt uw motivatie om tot bewegen te komen af van persoonlijke aspecten of eerder van buitenaf, of hebben beiden een invloed?**

Buitenaf, gewoon ja mijn gezin. Moest ik er geen rekening mee houden met heel de regeling zou ik wel meer gaan sporten. Dan zou ik mij misschien ook wel inschrijven in zo van die groepslessen. Maar voor de moment, ja misschien komt dat nog he. Als de kinderen al wat groter zijn en zelfstandiger. Maar nu is het gewoon echt mega druk.

**Waarvan kan u genieten?**

Tijd met het gezin, dat heb ik het liefst van al. Als we de zondag weggaan, activiteiten samen doen. Als we naar het speelplein gaan met de kindjes. Ja zulke dingen, dat de gasten gelukkig zijn. Tijd met het gezin en da maakt niet uit wat dat da is. Bart kan gewoon een uur met de gasten naar een film kijken en hem kan er keihard van genieten.

**Wat zou u graag willen bereiken als u aan beweging doet?**

Gewoon ontspanning. Ik heb zeker geen doel om 10kg te vermageren of gespierd te zijn. Gewoon voor gezond en in beweging te blijven.

**Hoe zou u de bewegingsactiviteiten willen invullen? Hoe zou dit er moeten uitzien voor jou?**

Ik denk dat het ideaal zou zijn waarbij dat we alle twee iets hebben in de week voor ons eigen iets kunnen doen. Zoals dat ik kan gaan zwemmen, wil ik dat Bart ook iets heeft om te doen, om hem te ontspannen. Maar die vaste momenten zijn nu moeilijk. Het zou ideaal zijn moesten wij nu ook flexibel iets kunnen inplannen. En ook de tijd die we daarvoor nodig hebben, geen gezinstijd afpakt.

**Hoeveel keer per week zou je willen bewegen? Hoe lang zou dat ongeveer mogen duren?**

Ik denk dat 2x per week 20 minuten wel zou moeten lukken.

**Welke soort bewegingsactiviteiten?**

Beetje gemengd ja. Keer iets actief maar het mag ook keer wat rustiger. Viktor doet nu ook al yoga op school.

**Welke bewegingsactiviteiten kunnen u het meest laten genieten?**

Kheb geen speciale voorkeuren eigenlijk.

**Stel dat we met een oplossing zouden komen om er voor te zorgen dat u meer aan beweging kan doen, zou u dan gemotiveerd zijn om aan een beweegprogramma deel te nemen?**

Ja ze!

**Wat moet er in een beweegprogramma zitten dat u motiveert?**

Plezier en afwisseling. De ruimte gebruiken. Muziek, spel, een thema da spreekt wel allemaal aan bij de gasten. En ook om met iets rustig af te sluiten.

**Vind u het een meerwaarde moest uw kind actief betrokken worden in een beweegprogramma dat u volgt?**

Ja sowieso! Alles wat we samen kunnen doen, doen we samen.

**Wat zou u met het beweegprogramma willen bereiken?**

Misschien een kinderactiviteit. Misschien een tekenfilmke kijken want naar tv kijken is al een beloning of eens iets knutselen.

**Wat zorgt ervoor dat u het beweegprogramma volhoudt?**

Dat de gasten er plezier in hebben, dat het boeiend blijft voor de kindjes.

**Hoeveel tijd zou u hier per week aan willen spenderen? Bijv. Zou u het zien zitten om 25 min. (wees concreet – gebruik eerder vermelde motivatie) aan een sessie te spenderen?**

Het zal afhangen van de activiteit zelf. Voor een bordspel ben je al rap 45min- 1u bezig. Maar ik denk dat 20min wel goed is. En als het langer duurt is dat ook niet erg want als de kinderen zeggen ik wil nog een keer en je zegt aja nee de 20min zijn voorbij, da gaat ook niet he. Dus 20 minuten is zeker haalbaar.

**Wat kan voor u belonend werken?**

Plezier en dat de gasten het tof vinden he

**Welke beloning heeft u in gedachten voor u kind?**

Doe activiteiten want zo stickers of snoepjes zou ik niet doen, liefst activiteiten eigenlijk. Zij worden ook meer beloond als ze samen met de mama en papa iets kunnen doen.

**Wat moet er in een beweegprogramma zitten dat uw kind motiveert?**

Afwisseling en plezier. Ik denk ook wel spel, muziek en alles wat een kind triggert zeker. Zoals competitie moet er niet inzitten volgens mij om een kind te motiveren.

**Inhoudelijke tips?**

Iets Yoga-relaxatie zou ik er zeker tussen steken. Ik vind het ook belangrijk als je iets doet met uw kind dat je het kunt afsluiten. Want als je actief bezig bent met uw kind en daarna moet zeggen dat ze moeten gaan slapen, gaat dat ook niet. Er moet een bepaalde overgang inzitten.

---

## 6.2.9 Interview 9: Deborah B.

### **Zijn er vaste activiteiten in uw leven waarbij u aan beweging doet?**

Gaan lopen. Lopen is een vaste activiteit maar niet op vaste momenten. Dus wanneer dat het past. Het is afhankelijk van het weer en hoe druk het 's avonds is. Wij kunnen wel op ons werk over de middag gaan lopen. We hebben dan de mogelijkheid om te douchen.

### **Hoeveel keer doe je dat per week?**

3 keer per week.

### **Op welke manier verplaatst u zich wanneer u naar het werk gaat?**

Met de auto. Ik werk in Oostende dus dat is te ver. Ik ben vroeger altijd met de fiets geweest. Allee vroeger gingen we met de fiets naar het station en met de trein naar Brussel. Nu werk ik in Oostende en is het altijd met de auto. Ons werk is verplaatst van een goed bereikbare werkplaats naar een slecht bereikbare werkplaats. Als ik nu toekom in het station van Oostende moet ik mij nog eens 5km verplaatsen naar het werk. Dus in vogelvlucht is het 100m maar ik moet helemaal omrijden dus ik moet terug naar de autostrade. Om daar een fiets te zetten, hij is al een paar keer gestolen en een fiets huren.. ja, dat is te omslachtig.. Dus als ik van hier naar Oostende moet met de auto is het wel gemakkelijker.

### **Op welke manier verplaatst u zich wanneer u om boodschappen gaat, wanneer u naar de kapper gaat, als u vrienden bezoekt,...?**

Meestal met de auto. Soms te voet maar meestal met de auto. Te voet ga ik naar de spar, de bakker, supermarkt. Naar vrienden ga ik soms ook te voet, zij wonen hier niet zo ver van.

### **Wat doet u in uw vrije tijd? Hieronder valt alles wat buiten de werkuren ligt.**

Sporten, lopen, lezen, naar televisie kijken. Euhm.. bezig zijn met de kinderen, euh.. winkelen, euhm en uitgaan, naar de cinema.

### **Kan je eens een concrete situatie omschrijven waarin u er in slaagde om te bewegen/te sporten?**

Ik heb 9 maanden getraind voor de 20 kilometer en op 14 oktober hebben we de 20 kilometer van Parijs gelopen.

### **Hoe voelde u zich tijdens en na dit bewegingsmoment? (vraag naar concrete voorbeelden)**

Tijdens, ja.. je bouwt op.. De eerste 5 gaat al wat trager maar de volgende 5 ben je al wat opgewarmd. En dan van 10-15 ging het beste en dan van 15-20 was het wel super lastig. Dusja tijdens is dat zo in golven. Dan vind je hernieuwde energie door gedroogd fruit te eten. En dan zit je weer in een dip. En daarna compleet op..

### **Wanneer was jouw lastigste moment?**

Voor mij was het lastigste vanaf kilometer 18. Dat was uitzonderlijk lastig. Het was niet de eerste keer dat ik die 20 kilometer gelopen heb maar het was wel de eerste keer dat zo lastig was.

### **Hoe voelde je je na dat moment?**

Hoh daarna.. Ik kon de trappen.. Ik moest 4 trappen doen. Als je toekwam moest je eerst door een soort versmalde doorgang achter u medaille, achter u goodiebag en achter u diploma en dan mocht je weg naar u familie. Om dan daar weg te kunnen moest je 4 trappen doen en bij de eerste trap stond ik geblokkeerd. Ik kon niet meer naar boven, ik kon niet meer naar beneden. Mijn benen waren.. ja.. mijn bovenbenen tot en met mijn tenen waren volledig verkrampd. Ik heb daar staan roepen op die trappen. Mijn familie stond.. ja.. zeker 500m verder. Iedereen die gelopen had mocht naar daar maar er mocht niemand naar hier. Dus ja beginnen smsen naar mijn man om mij te komen halen. Maar ja die zei 'kmag niet, kmag niet'. Kheb dan hulp gekregen van iemand die daar stond. En dan nog een trap

omhoog en dan weer stil. Dusja die 4 trappen.. als ik dan boven was, ja da was puur die trappen. Dan kon ik weer wandelen. Eigenlijk echt volledig verzuurd en volledig verkrampd.

#### **Had je nog een ander gevoel na die 20km? Positief/negatief?**

Ja super opgelucht da 'k het gedaan had, maar wel volledig uitgeput, da wel. Kzeg het, het is niet de eerste keer maar wel de eerste keer dat het zo lastig was.

#### **Welke voldoening haalt u uit deze bewegingsmomenten?**

Ze zijn fysiek lastig maar mentaal word je er volledig van opgeladen. Dus ge kunt een lastige dag hebben op het werk of hier thuis of met iets zitten in u hoofd. Dan ga je gaan lopen en dan ben je fysiek.. Allee ofwel pas je je snelheid aan, is het 5 km maar sneller of ga je 7,8 of 10km is het langer, maar dan is het minder snel. Maar sowieso zorg ik dat ik aan het einde van de loop dat ik echt moe ben fysiek maar dan ben je mentaal volledig, ja kan je dat volledig switchen.

#### **Wat was hierbij belangrijk om dat goed gevoel te krijgen?**

Goede voorbereiding, ja..

#### **Heeft u het gevoel dat uw dagen soms té goed gevuld zijn?**

Ja ja ja! Ge moogt dat controleren in mijn gsm maar ik heb donderdag gesmst naar mijn man: " I wish dat er meer uren in een dag waren'.

#### **Hoe ziet jouw gemiddelde dagschema eruit?**

Wel donderdag was dat al specifiek op het werk dat super druk was. Ja kwist dat ik moest vertrekken naar die vergadering.. Ik moest daar echt weg rond 10 na 1, 'k moest daar om 14u in Zeebrugge zijn. Ja ik had zeker nog 3 à 4u werk en ja..(dochter vraagt iets aan mama). Ja we staan op om 6u, we ontbijten. Ik maak de brooddozen van de kinderen klaar. Eeuhm, strikt gezien zouden we de koeken de avond ervoor op voorhand moeten klaarleggen maar dat lukt niet altijd. Dat ik ze dan ook al in dozen kan steken. Kwart voor 7 ga ik naar boven en maak ik de kinderen wakker. We wassen ons, we doen ons kleren aan. Meestal kwart, tien na 7 zijn we beneden en dan eten. Alles in de schooltassen, nog tafel opruimen en om kwart, eigenlijk 20 voor 8 weg als alles goed verlopen is moet dat lukken. Twintig voor acht ze afzetten in de opvang en rond 8u30 beginnen op mijn werk, als er geen file is. En dan ja werken tot 16u30-17u en dan ze terug gaan halen in de opvang. Eten maken, bezig zijn met Elise haar schoolwerk want ze zit in het tweede leerjaar. Ons allemaal wassen, keuken opruimen, de was insteken, was opplooiën, dingen opruimen en rond 20u30 strike.

#### **Zijn er momenten wanneer het beste past om met uw kinderen bezig te zijn?**

We proberen dat in te plannen, we proberen een gezelschapsspel te spelen. Ik ben niet super creatief, zelfs niet met playmobil of met barbie te spelen. Allee zonder doen dat graag, godzijdank, maar dat ligt mij nie echt om daar in mee te gaan in dat verhaal. Maar we spelen wel heel graag gezelschapsspelletjes.

#### **Deed u vroeger meer aan beweging?**

Nee eigenlijk niet, tis hetzelfde. Ik reed wel meer met de fiets als ik geen kinderen had. Dat was logisch, ik kon met de fiets naar het station. Dat wel, maar eigenlijk qua lopen is dat nu al 12 jaar hetzelfde.

#### **Dus je vindt daar wel nog altijd tijd voor?**

Ja ik probeer 2 keer tijdens de middag te lopen en dan nog een keer, ja in het weekend of de woensdagnamiddag. Ja zoals nu is het om 17u al donker en ik ga zelf ook niet graag in het donker lopen. Maar als het licht blijft tot rond 18u dan met een fluoriserend armbandje en fluovestje, dan wel. Maar als het al donker is om 16u30 zie ik het ook niet meer zitten. Vanaf het zomertuur vertrek ik dan wel rond 19-20u, dan zie ik da wel zitten.

**Wat doen uw gezinsleden in hun vrije tijd?**

Elise gaat gaan turnen en gaat naar de chiro. Mijn man gaat gaan minivoetballen en gaat naar de ...club, samen gaan we wel af en toe uit nog. En kdenk dat Stan in zijn vrije tijd spelen. We wilden hem inschrijven voor een turnles, maar de inschrijving is niet doorgegaan. En ondertussen waren we te laat om hem ergens anders in te schrijven dus we gaan opnieuw proberen om hem in een danscentrum of kleuterturnen, ja das al allemaal begonnen. Dusja ik stond al 4 of 5 lessen achter dus wilden ze niet meer mij nog opnemen daarin. Dusja moest ik wachten tot in januari.

**Op welke manier doen zij aan bewegen? (bijv. met de fiets naar het werk, naar school, scouts,...)**

Elise turnen op zaterdag. In de week ook turnen en zwemmen, in de week gaan wij ook soms nog eens gaan zwemmen en ja de chiro.

**Zou een betere weekplanning kunnen helpen om op alternatieve manieren toch tot beweging te komen?**

Miscchien wel, moest ik er de tijd voor maken. Ja bijvoorbeeld om 's morgens met de fiets naar school te gaan. Het is niet ver, maar 1.5km maar dan moet ik ook met de fiets terug naar huis om dan hier met de auto te vertrekken. Dusja dat moet je zeker inplannen. En 's avonds ook eerst met de auto naar huis en dan met de fiets... ja.. Zo zou je wel tot meer beweging kunnen komen. Maar ik denk dat dat wel een serieuze inspanning vraagt in de combinatie dat ik ver werk van huis. Moest je hier op 5km van werken, zou dat al gemakkelijker zijn denk ik..

**Welke belemmeringen spelen een rol om tijd te maken voor te bewegen? Wat is de grootste belemmering? Wat is nog een belangrijke belemmering? .**

Ja soms de hectische drukte.. Het huishouden, zulke dingen.. zeker het huishouden

**Welke oplossingen heb je hier al voor gevonden? Hoe werkten die? Waarom werkten die?**

3uur in 2 weken een poetsvrouw! Allee in 3u dat lijkt niet zoveel maar in 3u kan ze toch ongelooflijk veel verzetten. En als ik dan de donderdagavond thuis kom en dat zie dat dat hier 8u aan 1 stuk opgeruimd geweest is, dat dat niet verpest is door kinderen.. (lachend)

**Hangt uw motivatie om tot bewegen te komen af van persoonlijke aspecten of eerder van buitenaf, of hebben beiden een invloed?**

Ja persoonlijk, een doel stellen en daar echt alles aan doen om dat te halen.

**Waarvan kan u genieten?**

Gaan eten, glas wijn drinken en mnm's eten in de zetel als de kinderen gaan slapen zijn want dan is er niemand die vraagt of ze ook eentje mogen (lachend).

**Voorbeeldje van met de kinderen?**

Gaan zwemmen, ik ga graag gaan zwemmen maar mijn man niet. Naar het speelplein. Iedere woensdag als het mooi weer was zijn we ergens naartoe geweest en ook in het weekend. Als het dan minder goed weer is, gaan we naar de binnenspeeltuinen.

**Wat zou u graag willen bereiken als u aan beweging doet?**

Het doel dat ik vooropgesteld heb. Het aantal kilometer. Ik volg wel een schema, bijvoorbeeld voor de 20 kilometer. Dus je probeert zoveel mogelijk dat schema te volgen om dat doel te kunnen halen.

**Hoe zou u de bewegingsactiviteiten willen invullen? Hoe zou dit er moeten uitzien voor jou?**

Als Elise zou moeten willen, zouden we haar inschrijven in de loopclub en dan ging zij gaan lopen en ging ik ook gaan lopen tijdens dezelfde lessen. Nu probeer ik dat te doen met het turnen, als zij gaat turnen probeer ik op hetzelfde moment te gaan lopen. Maar met 3 iets doen qua beweging beperkt het maar tot naar het speelplein gaan of zwemmen.

**Hoeveel keer per week zou je willen bewegen?**

Het zou toch moeten lukken voor 2 keer.

**Hoe lang zou dat ongeveer mogen duren?**

Ik zou proberen 30-45min, dat moet lukken.

**Wat zouden voor u factoren zijn die u motiveren?**

De band versterken met uw kind, samen plezier maken en ja qualitytime!

**Welke bewegingsactiviteiten kunnen u het meest laten genieten?**

Samen met de kinderen gaan zwemmen. Dat is wel actief, samen op de glijbanen allee met Elise Samen plezier maken en brieven en onnozel doen, dan zijn we meestal wel alle drie.. pfff..

**Welk gevoel heb je daarbij achteraf?**

Super content! En de gastjes ook!

**Stel dat we met een oplossing zouden komen om er voor te zorgen dat u meer aan beweging kan doen, zou u dan gemotiveerd zijn om aan een beweegprogramma deel te nemen?**

Ja!

**Wat moet er in een beweegprogramma zitten dat u motiveert?**

Afwisseling en voor interpretatie vatbaar, dat het niet, allee het mag uitgeschreven zijn maar het moet een beetje kunnen veranderen, allee het moet kunnen aangepast worden.

**Vind u het een meerwaarde moest uw kind actief betrokken worden in een beweegprogramma dat u volgt?**

Ja tuurlijk!

**Wat zou u met het beweegprogramma willen bereiken?**

Ja plezier maken met de kinderen en een goeie band opbouwen

**Wat zorgt ervoor dat u het beweegprogramma volhoudt?**

Als ik zie dat ze er plezier in hebben! Moest ik zien dat het voor hun een opgave is, maar moesten ze er naar verlangen, ja..

**Wat kan voor u belonend werken?**

Dat ze achteraf zeggen dat het leuk was. Dat ze zich geamuseerd hebben, dat ze het nog een keer willen doen. Of een pannenkoek gaan eten (lachend) of een boek gaan kopen.

**Welke beloning heeft u in gedachten voor u kind?**

Zeggen dat er een pannenkoek volgt, dat trekt sowieso.

**Wat moet er in een beweegprogramma zitten dat uw kind motiveert?**

Voetballen van hem en in de richting van turnen. Hij is ongelofelijk slap! Hij kan hem in alle bochten wringen! En voor Lize lopen doet ze graag en turnen.

**Inhoudelijke tips?**

Ja het fysieke gekoppeld aan spelletjes en iets met muziek zou ook wel tof zijn!

## 6.2.10 Interview 10: Fien C.

### **Zijn er vaste activiteiten in uw leven waarbij u aan beweging doet?**

Zelf weinig.. Mijn man heel veel dus zo wat.. Weinig tijd..

### **Op welke manier verplaatst u zich wanneer u naar het werk gaat?**

Met de auto, omdat ik de kindjes moet afzetten aan school. Mijn man gaat met de fiets gaan werken dusja ik ga met de auto gaan werken.

### **Op welke manier verplaatst u zich wanneer u om boodschappen gaat, wanneer u naar de kapper gaat, als u vrienden bezoekt,...?**

In de zomer, mijn man is afstandsloper en dan gebeurt het dat we met de fietskar en hele toer meefietsen. Euhm maar we gaan wel in de winter iets minder, in de zomer meer, hebben we op het einde van de straat een park. Dus daar gaan we wel veel gaan wandelen. Of als mijn man een loopwedstrijd heeft, dan gaan we dikwijls met de kindjes ook mee. Dan wandelen we wel af en toe

### **Wat doet u in uw vrije tijd? Hieronder valt alles wat buiten de werkuren ligt.**

Dat ligt in periodes. Als het zo wat mooier weer is, heb ik daar meer tijd en zin voor om te bewegen dan nu.

### **Hier gaat het niet enkel om bewegen maar alles in de vrije tijd.**

Aja het huishouden, boodschappen, eten maken, kindjes voeren naar school en gaan halen, vooral dat. Of dan een keer uitstapjes, dat doen we dat ook. Of een keer naar de grootouders.

### **Kan je eens een concrete situatie omschrijven waarin u er in slaagde om te bewegen/te sporten? vraag naar concrete voorbeelden)**

Euhmm als de kindjes kleiner waren, ging ik wel een keer in de week aquagym of ging ik regelmatig eens gaan zwemmen. Maar da komt er efkes niet zoveel van.

### **Hoe voelde u zich tijdens en na dit bewegingsmoment?**

Goed! Kben altijd blij dak bezig ben! Maar tis de tijd er in investeren dat ja.. Plannen in schema is heel moeilijk soms want het gene dat ik dan wil doen is dan te vroeg op de avond of te laat.. Allee om 20u heb ik dan ook geen zin meer om achter de rush dan nog te gaan sporten. En achter het werk is het zwembad dan soms nog niet open omdat ik het liefst ga zwemmen. Dus da zorgt ervoor dat het er niet zoveel van komt.

### **Welke voldoening haalt u uit deze bewegingsmomenten?**

Ben blij dat ik het gedaan heb dan en kheb er wel deugd van. En dan denk ik iedere keer, 'k moet da meer doen! Kheb wel iemand nodig om mee te gaan, alleen ga ik moeilijk de stap zetten. Kheb iemand nodig die zegt we gaan samen en dan lukt dat wel!

### **Heeft u het gevoel dat uw dagen soms té goed gevuld zijn?**

Ja soms wel, als ik de hele dag ben gaan werken, boodschappen, kindjes gaan halen, tegen dat ze eten hebben, pyjamas aandoen en dan nog wat opruimen, kindjes dan in bed steken, ja dan zit de dag redelijk vol.

### **Deed u vroeger meer aan beweging?**

Een beetje meer, ook omdat ik nu redelijk veel werk heb. Met dat ik ook in het onderwijs zit, heb ik in het begin van mijn carrière heel wat tijd moeten in investeren. Dus ja sport ik dan meer ook in periodes.

### **Wat doen uw gezinsleden in hun vrije tijd?**



Mijn man gaat lopen, veel, lange afstanden. Hij gaat toch 5 à 6 keer per week loop dus dan versta je ook dat er dan niet veel tijd meer voor mij overblijft om te sporten. Vroeger ging hij ook nog gaan voetballen, maar dat is nu het eerste jaar dat hij niet meer voetbalt. De kindjes euhm, Ties heeft al paar keer zwembles gehad paar periodes en ze gaan ook 1 keer per week naar de turnles. Dat ze de woensdagnamiddag ga gaan turnen, dus ze zitten in de turnclub. Ze gaan wel elke dag te voet naar school, tenzij dat ik ze breng maar dat is ook niet elke dag. 's Middags gaan ze ook te voet naar oma en eten ze daar en gaan ze te voet terug naar school. In de zomer eens met de fiets of de step.

**Zou een betere weekplanning kunnen helpen om op alternatieve manieren toch tot beweging te komen?**

Euhm ja als de openingsuren van het zwembad mij beter zouden liggen en als mijn werkrooster hem er beter zou naar kunnen schikken. Maar ja dat gaat niet..

**Welke belemmeringen spelen een rol om tijd te maken voor te bewegen? Wat is de grootste belemmering? Wat is nog een belangrijke belemmering? .**

Ik kan mezelf moeilijk motiveren om alleen te gaan sporten. De combinatie werk en gezin ook wel want als ik niet aan het werken ben als ik thuis ben, bijvoorbeeld dinsdagvoormiddag ben ik thuis, ben ik altijd bezig, dan is dat thuis werktijd. Dat zit ik aan mijn bureau omdat ik dan veel gedaan krijg, de kindjes zijn naar school. Dan spaar ik 's avonds wat tijd uit, dat ik 's avonds niet aan mijn bureau moet zitten. Maar dat ik dan bijvoorbeeld met de kindjes kan bezig zijn of eten maken of opruimen, al de taakjes die moeten gebeuren.

**Welke oplossingen heb je hier al voor gevonden? Hoe werkten die? Waarom werkten die?**

Dat ligt in periodes. Zoals in de zomer lukt dat wel om tijd voor te maken. Buiten in de winter, het is donker en koud. Tegen dat je thuis ben is het al donker en dan nog eten maken. De dag is al bijna gepasseerd. Dat vind ik het nog moeilijker om te zeggen van achter het eten ga ik gaan sporten. Want ja de tijd.. Ja wat moet ik doen, eerst eten en dan nog langer wachten om te gaan sporten want ja eten en direct gaan sporten is ook geen optie. Of moet ik dan iedereen laten eten en wachten om te eten en eerst gaan sporten en dan nog 's avonds laat eten.. Ja het is zo.. Timing niet optimaal.

**Hangt uw motivatie om tot bewegen te komen af van persoonlijke aspecten of eerder van buitenaf, of hebben beiden een invloed?**

Ik denk de twee. Ook het feit dat mijn man al zoveel gaan sporten is, als hij gaan lopen is van kzeg maar iets van 17-19u of van 15-17u. Da is allemaal tijdens dat ik bij de kindjes ben of boodschappen aan het doen ben ofja bezig ben.. En kwil ook niet de kindjes in hun bed steken dat we alletwee gaan sporten zijn en dan iedere keer een babysit zoeken. Ik vind dat dan ook geen optie.

**Is er de mogelijkheid om te sporten wanneer uw man wel thuis is?**

Hmm dat is moeilijk. Ik vind qualitytime ook wel belangrijk. Dat we nog tijd hebben voor elkaar. Zoals 's morgens is hij altijd al gaan werken dus 's morgens zien we mekaar al niet. Het is maar 's avonds en als je dan elk om de andere dag elk iemand gaat sporten ja.. Wanneer heb je dan nog tijd voor elkaar? Want als de kindjes thuis zijn dan gaat de eerste focus naar hen en dat vind ik ook wel belangrijk.

**Waarvan kan u genieten?**

Gewoon na een lange dag op het gemak in de zetel ontspannen om de dag af te sluiten of ne keer goed gaan eten. Ja die dingen, of een uitstapke met het gezin, of met vrienden ja zo'n dingen.

**Wat zou u graag willen bereiken als u aan beweging doet?**

Mijn conditie verbeteren. Ik denk dat dat mijn hoofd drijfveer zou zijn.

**Hoe zou u de bewegingsactiviteiten willen invullen? Hoe zou dit er moeten uitzien voor jou?**

Kort en krachtig? Liever niet te lang in tijd maar wel intensief? Niet 3-4u gaan lopen op het gemak.

**Hoeveel keer per week zou je willen bewegen?**

Ik zou moeten hebben iemand die hier om de 2 dagen aan mijn deur staat voor mij een halfuur mee te pakken voor echt ja.. te bewegen, zou ik het doen.

**Wat motiveert uit dan nog buiten de extrinsieke motivatie die je nodig hebt?**

Ja als dat niet te ver is.. En ook iets dat ik kan kiezen wanneer ik het doe. Omdat ik dat soms moeilijk vind om mijn agenda vrij te houden. En geen 1 week is hetzelfde. We hebben allebei niet hetzelfde schema dus dat is al puzzelen dusja..

**Hoe lang zou dat ongeveer mogen duren?**

De duur ja, alles wat duursporten is is niet voor mij. Vroeger op school bij atletiek al wat dat je wilt tot 200m of 400m de limiet maar alles wat langer was, kon ik mezelf heel moeilijk motiveren. Maar alles wat dan teamsporten waren zoals hockey, basket, voetbal dat wel omdat dat dan in groep is. Maar de individuele dingen, het mag intensief zijn maar het mag niet te lang duren.

**Welke soort bewegingsactiviteiten?**

Vooraf conditie en kracht

**Welk gevoel wil u hebben na een bewegingsactiviteit?**

Het gevoel dat 'k gesport heb. Als ik wil sporten dan ga 'k er ook voor dat is echt wel volledig geven en niet doen alsof en tetteren met iedereen.

**Stel dat we met een oplossing zouden komen om er voor te zorgen dat u meer aan beweging kan doen, zou u dan gemotiveerd zijn om aan een beweegprogramma deel te nemen?**

Dan wel, kzeg het zo een vaste momenten vind ik moeilijk. Tenzij dat ik met iemand zou kunnen zeggen van dan past het of dan past het.

**Wat moet er in een beweegprogramma zitten dat u motiveert?**

Intensieve oefeningen ja conditie en kracht. Maar niet specifiek.

**Vind u het een meerwaarde moest uw kind actief betrokken worden in een beweegprogramma dat u volgt?**

Ja! Want samen dansen wij veel! Allee de kindjes doen dat graag en dan zet ik gewoon muziek op en dat is al van als ze klein waren. Dat we dan samen eigenlijk onnozel staan te dansen.

**Wat zou u met het beweegprogramma willen bereiken?**

Gewoon ja een reden om niet te sporten is omdat ik dan met de kindjes alleen thuis ben omdat ik dan liever met hen bezig ben dan met mezelf.

**Wat zorgt ervoor dat u het beweegprogramma volhoudt?**

Als zij het graag doen is dat ook een motivator om zelf gemotiveerd te blijven. En als ze goed meedoen en ze bewegen ook graag.

**Zou u bereid zijn om aan dergelijk beweegprogramma deel te nemen?**

Ja dat wel zeker als het met de kindjes is, dat is een moment dat het voor hen past en dan past dat ook zeker voor mij.

**Hoeveel tijd zou u hier per week aan willen spenderen? Bijv. Zou u het zien zitten om 25 min. (wees concreet – gebruik eerder vermelde motivatie) aan een sessie te spenderen?**

Dat hangt natuurlijk van de timing af maar in principe zou 2x in de week wel goed zijn. Want dat is ook een vorm van qualitytime. En ja misschien, een uur?

**Wat kan voor u belonend werken?**

Dat de kindjes eigenlijk beloond worden. Een beloning voor mij zou zijn dat de kinderen het volhouden.

**Welke beloning heeft u in gedachten voor u kind?**

Dat kan bijvoorbeeld zijn van kzeg nu maar iets een reeks van 15 trainingen en om de 5 trainingen dat ze iets kunnen winnen. Iets dat ze kunnen opbouwen, zoals een puzzel uit 3 stukken dat dan op het einde past.

**Wat moet er in een beweegprogramma zitten dat uw kind motiveert?**

Afwisseling, muziek want ze zijn daar zelf mee bezig. Je kan daar ook een spelelement in steken.

**Inhoudelijke tips?**

Ja ik denk dat ik muziek belangrijk vind en omdat ze daar ook naar vragen in de auto om mijn muziek op te leggen. Of een dansje doen vinden ze ook wel tof.

---

## 6.3 De personenfiches

### 6.3.1 Inge D. B.

**INGE**

- 46 jaar
- 2 kinderen
  - 6 jaar
  - 8jaar

**Beweegprofiel:**

- Verplaatsing naar het werk is een combinatie van fiets, trein en te voet.
- Dagelijks bewegen in het huishouden.
- Probeert dagelijks 20 minuten aan een stevig tempo te wandelen.

**Barrière om te sporten:**

- Knieblessure
- Kinderen met autisme.

**Motivatie om te sporten:**

- Gezond zijn.
- Ontspanning

### 6.3.2 Eef V.

**EEF**

- 33 jaar
- 1 kind
  - 3 jaar
  - Han

**Beweegprofiel:**

- Verplaatsing werk is met de auto én met de fiets. Han ophalen met fietsje of te voet.
- Gaan lopen en fy yoga
- Algemene verplaatsingen gebeuren veel met fiets en te voet

**Barrière om te sporten:**

- Werk
- Han kan niet alleen achtergelaten worden om te gaan sporten.

**Motivatie om te sporten:**

- Ontspanning (beter gevoel)
- Hoofd keer leegmaken

### 6.3.3 Bas V.



### 6.3.4 Lesley V.



### 6.3.5 Sofie B.



### 6.3.6 Sylvie-Anne O.



### 6.3.7 An-Sofie Z.



### 6.3.8 Tine C.



### 6.3.9 Deborah B.



### 6.3.10 Fien C.





## 6.4 Kernpersonen

| Evelien   | Olivia   | Kim   |
|---|--|---|
| Beweging: actief of niet  |  |   |
| Actief: Doet aan sport, wekelijks met of zonder kind.   | Niet-actief: geen vaste beweegmomenten. Enkel occasioneel (vb. in zomer gaan fietsen of zwemmen met het gezin)   | Actief: doet wekelijks aan sport, meer indien het kan. Voornamelijk zonder kind.  |
| Reden om te sporten   |  |   |
| Wilt sporten voor <b>qualitytime</b> met kinderen. <b>Sporten = ontspannen.</b>                     | Nood aan <b>externe motivator</b> . (Kan partner, kind, begeleider zijn)<br>Willen flexibel kunnen sporten (wanneer het past in hun schema)<br><b>Sporten met het kind is al een manier om te bewegen.</b> | Wilt sporten voor <b>mentale en fysieke gezondheid</b> . <b>Fysieke doelstellingen</b> willen behalen (wedstrijd). Interne motivatie. |
| Belemmering   |  |   |
| Te drukke thuisregeling, geen opvang voor de kinderen. Indien ze tijd hebben doen ze wel aan sport. | Te druk, geen opvang kind, alleen sporten.   | Te druk huishoudelijk, weersomstandigheden, al eigen activiteiten van het kind.   |
| Verplaatsing  |  |   |
| Verplaatst zich afhankelijk van de omstandigheden met auto of fiets.                                | Verplaatsen met auto   | Verplaatsen zich zowel fiets als auto.  |
| Gebaseerd op  |  |   |
| Tine en Eef   | Fien   | Sylvie-Anne, Lesley, Bas, An-Sofie en Deborah   |

6.5 Logboek eerste fase trainingen

# “Bewegen met je kinderen in je living”

## Logboek trainingen



Algemene informatie trainingen

|     | Datum van de training | Hoelang duurt de training |
|-----|-----------------------|---------------------------|
| 1.  |                       |                           |
| 2.  |                       |                           |
| 3.  |                       |                           |
| 4.  |                       |                           |
| 5.  |                       |                           |
| 6.  |                       |                           |
| 7.  |                       |                           |
| 8.  |                       |                           |
| 9.  |                       |                           |
| 10. |                       |                           |
| 11. |                       |                           |
| 12. |                       |                           |
| 13. |                       |                           |
| 14. |                       |                           |
| 15. |                       |                           |
| 16. |                       |                           |
| 17. |                       |                           |
| 18. |                       |                           |
| 19. |                       |                           |
| 20. |                       |                           |

## Evaluatie van training

Wat vond u van de training?

Zet een kruisje bij de gepaste inspanning per training.

| Schaal Inspanning |                 | Trainingen |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-------------------|-----------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|                   |                 | ...        | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 0                 | Rust            |            |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 1                 | Heel licht      |            |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 2                 | Licht           |            |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 3                 | Redelijk        |            |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 4                 | Pittig          |            |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 5                 | Zwaar           |            |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 6                 | Zwaar           |            |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 7                 | Heel zwaar      |            |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 8                 | Heel zwaar      |            |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 9                 | Heel heel zwaar |            |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 10                | Maximaal        |            |     |     |     |     |     |     |     |     |     |

Borg-schaal voor het inschatten van inspanning

## Eventuele opmerkingen

---

---

---

---

## 6.6 Trainingskaarten eerste testfase

|  |  |
|--|--|
| <h3>DE KOALAMOVE</h3> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ouder op handen en knieën</li><li>2. Het kind hangt aan de buikzijde rond de nek</li><li>3. Ouder kruipt 5 maal rond de tafel</li></ol>    | <h3>AANDACHTSPUNTEN</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ouder kijkt schuin vooruit</li><li>- Ouder let op de onderrug</li></ul> <h3>ANDERS</h3> <p>+ Kind zit op de rug</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Na elk rondje: 1x linkerarm &amp; rechterbeen omhoog</li></ul>   |
| <h3>DE KANGOEROEDANS</h3> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Baby kangoeroe staat op de voeten van mama kangoeroe</li><li>2. Mama kangoeroe wandelt rond tot de muziek stopt</li></ol>    | <h3>AANDACHTSPUNTEN</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>- Elkaars handen vasthouden</li><li>- Buik aan buik</li></ul> <h3>ANDERS</h3> <p>+ Helft van het lied op de voet</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Squad tussendoor</li></ul>    |
| <h3>KUS HET AAPJE 1</h3> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ouder ligt in vliegertje</li><li>2. Het aapje ligt op de voeten de ouder</li><li>3. De ouder doet een crunch en probeert hierbij het aapje te kussen</li><li>4. Het aapje probeert niet gekust te worden</li></ol>  | <h3>AANDACHTSPUNTEN</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>- Aapje ligt met de bekken op de voeten</li><li>- Benen zijn niet volledig gestrekt</li><li>- Enkel schouderbladen van de grond</li></ul> <h3>ANDERS</h3> <p>+ High five naar het aapje</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- De schouders niet op de grond brengen</li></ul>  |

### KUS HET AAPJE 2

1. Ouder & kind liggen dezelfde positie als aapje 1
2. De ouder gaat de benen plooien en strekken
3. Het aapje ligt in plank positie



### AANDACHTSPUNTEN

- Benen strekken richting plafond
- Benen buigen met knieën naar de borst

### ANDERS

+ Handen van het aapje vasthouden

- Plooi en strek afwisselen met crunches



### DE MUIS EN DE BOOM

1. Ouder staat in pomphouding, licht gespreide benen
2. Het muisje kruipt vanaf de handen onder de ouder door naar de benen

NA 5X WISSELEN VAN ROL



### AANDACHTSPUNTEN

- Kijken naar de grond
- Navel naar het plafond duwen

### ANDERS

+ Na 3x wisselen

- Wanneer muisje terug naar hoofd loopt pompt de ouder



### DE MUIS EN DE BOOM

1. Ouder staat in pomphouding, licht gespreide benen
2. Het muisje kruipt onder de buik en springt er nadien over

NA 5X WISSELEN VAN ROL



### AANDACHTSPUNTEN

- KUKEN NAAR DE GROND
- NAVEL NAAR HET PLAFOND DUWEN

### ANDERS

+ Na 3x wisselen

- Wanneer muisje over de ouder springt, pompt de ouder



### DE BIJTENDE KROKODIL

1. Het kind staat in handen en knieën steun
2. De ouder heft de benen
3. De ouder staat in squat houding terwijl de krokodil zoveel mogelijk speelgoed probeert te rapen tot de ouder niet meer kan



### AANDACHTSPUNTEN

- Ouder neemt de benen vast boven de knieën

### ANDERS

- + De ouder zit op de grond met benen van het kind op de schouders
- De ouder zit op de grond en ondersteunt de benen van het kind met gestrekte armen



### MASSEER DE SCHILDPAD

1. Ouder ligt op de buik op de grond
2. Het kind masseert de ouder door zachtjes op de poep te wandelen en met de handen op de rug



### VLINDERBENEN

1. Beide zitten op de grond
2. Benen geplooid, voetzolen tegen elkaar en benen naar de grond duwen
4. Als de tenen van ouder en kind elkaar raken, vormen de benen de vleugels van een vlinder



## 6.7 Trainingskaarten eerste thema: Jungle

### Kussengevecht

1. Neem elk een kussen.
2. Probeer elkaar te raken.
3. Ga door totdat één iemand 5 punten heeft



### Pootje trap

1. Ga tegenover elkaar staan.
2. Tel af: "3, 2, 1" en probeer op elkaars tenen te trappen.
3. Ga door totdat iemand 5 punten heeft.



### Knie tik

1. Ga tegenover elkaar staan.
2. Tel af: "3, 2, 1" en probeer elkaars knie te tikken.
3. Ga door totdat iemand 5 punten heeft.



### Krabbenrace

1. Ga aan de ene kant van de living staan op handen & voeten. Buikzijde naar het plafond.
2. Loop om ter snelst naar de andere kant van de living.



### Ranga sluipt

1. Ga naast elkaar op je buik liggen.
2. Sluip samen zo snel mogelijk rond de tafel.
3. Gebruik enkel je armen en blijf op je buik liggen



### De koalamove

1. Ouder op handen en knieën
2. Het kind hangt aan de buikzijde rond de nek
3. Ouder kruipt 5 maal rond de tafel



### De kangoeroedans

1. Baby kangoeroe staat op de voeten van mama kangoeroe
2. Mama kangoeroe wandelt rond tot de muziek stopt



### De leeuw

1. Het kind gaat in handen en voetensteun staan
2. De ouder gaat over het kind in handen en voetensteun staan
3. Afwisselend elk been en tegenovergestelde arm 3x 8seconden in de lucht doen



### De flamingo

1. Het kind en de ouder gaan op één been staan
2. Na 3seconden probeert het kind de handen in de zij te zetten en zo lang mogelijk vol te houden
3. Probeer dit nogmaals en nu nog langer



#### De dansende papegaai

1. Kies een liedje van ±3min
2. Dans er samen volledig op los



#### Verstoppertje

1. Het ouder en het kind spelen verstoppertje
2. Enkel op de benedenverdieping
3. Voor 2 rondes



#### High five

1. De ouder staat in pomphouding\*
2. Het kind staat er tegenover in handen en knieën steun
3. Afwisselend linker en rechter hand high five
4. Voor 5x elke hand



#### Wiebelende flamingo

1. Één iemand staat op één been.
2. De ander geeft 20 kleine duwtjes aan de schouders of heup.
3. Probeer niet om te vallen.
4. Wissel van positie.



#### Wandel als een beer

1. De ouder gaat op handen en knieën zitten.
2. Het kind gaat op de rug van de ouder zitten.
3. Breng de knieën 2 cm van de grond.
4. Wandel 10 stappen vooruit en 10 achteruit.



#### Wachten tegen de boom

1. De ouder gaat tegen een muur staan met de rug.
2. Maak een hoek van 90° in de benen.
3. Hou deze positie aan totdat het kind 5 keer tussen de de muur en de benen kruipt



#### Samen over de junglebrug

1. Ga tegenover elkaar staan en houdt elkaars handen vast.
2. Maak alle twee een squat\*
3. Blijf deze positie aanhouden en zet 10 stappen zijwaarts en terug.



#### De springkampioen

1. Zet je beiden in de kikkerpositie.
2. Één iemand springt zo hoog mogelijk.
3. Wanneer hij terug in de startpositie is springt de ander.
4. Doe dit tot dat iemand opgeeft.



#### De bewegende tak

1. Ga in plankhouding\* staan.
2. Ga van plank naar pomphouding\*.
3. Ga opnieuw naar plank.
4. Doe dit 10 keer.





#### High five

1. Ga tegenover elkaar in pomphouding\* staan. Hoofden naar elkaar.
2. Geef elkaar 10 high fives zonder te vallen.



#### Kus het aapje

1. Ouder ligt in vliegertje
2. Het aapje ligt op de voeten de ouder
3. De ouder gaat de benen plooiën en strekken



#### De muis en de boom 1

1. Ouder staat in pomphouding, licht gespreide benen
2. Het muisje kruipt vanaf de handen onder de ouder door naar de benen

NA 5X WISSELEN VAN ROL



#### De muis en de boom 2

1. Ouder staat in pomphouding, licht gespreide benen
2. Het muisje kruipt onder de buik en springt er nadien over

NA 5X WISSELEN VAN ROL



#### De bijtende krokodil

1. Het kind staat in handen en knieën steun
2. De ouder heft de benen
3. De ouder staat in squat\* terwijl de krokodil zoveel mogelijk speelgoed probeert te rapen



#### De hangende luiaard

1. Ouder ligt op de rug, klaar om vliegertje te doen
2. Het kind gaat met de heupen op de voeten liggen en klemt de benen tussen zijn armen
3. De ouder heft de bovenbenen op en neer



#### Rangaslang

1. Het kind ligt horizontaal in de armen van de ouder
2. Ouder staat recht, licht door de knieën gebogen (squat\*)
3. Het kind kruipt 5x rond de buik



#### De hangende aap

1. De ouder staat recht en het kind gaat op de bovenbenen staan
2. Je neemt elkaars polsen vast
3. Je probeert 5x neus tegen neus te doen d.m.v. het kind naar je toe te trekken



#### Krabber de krab

1. De ouder krab positie staan
2. Het kind kruipt onder de krab terwijl gaat de ouder telkens afwisselend 1 been opheffen
3. Het kind stapt over de benen



#### De gevangen papegaai

1. De ouder staat in handen en kniezit en één been doe je open
2. Kind kruipt eronder
3. Ene been toe en ander been open en kind kruipt er terug uit
4. Elk been 5x



#### De spinnende koala

1. Ouder staat met armen en benen open
2. Kind gaat in een 8-vorm door de benen (8x)
3. Ouder draait met de armen kleine rondjes voorwaarts tot het kind klaar is



#### Kus het aapje 2

1. Ouder ligt in vliegertje
2. Het aapje ligt op de voeten de ouder
3. De ouder gaat via sit-ups het aapje proberen te kussen



#### Leeuwtje strekje

1. Het kind ligt op de rug, voet op de grond en heft het achterwerk op
2. De ouder staat aan de voet en gaat via squat\* één voet van het kind nemen en opheffen (5sec aanhouden)
3. Voet naar beneden, terug recht en ander been 5x elk been



#### Spelende welp

1. De ouder ligt op de rug, voeten op de grond en zitvlak omhoog
2. De ouder heft het zitvlak 10x omhoog en omlaag
3. Omhoog = kind kruipt eronder, omlaag = kind springt erover



#### Het zwemmende nijlpaard

1. De ouder ligt op de buik, armen vooruit
2. Het kind spring 10x over de ouder zijn benen
3. Terwijl gaat de ouder de armen vooruit op en neer laten 'zwemmen'.



#### Duw de gorilla

1. De ouder staat recht
2. Het kind probeert de ouder naar de overkant van de living te duwen
3. Bij het terugkeren wissel je van positie en "duwt" het kind de ouder



#### De leeuw en de hinde 1

1. De ouder ligt op de rug, voeten omhoog, knieën in een hoek van 90°
2. Het kind leunt rugwaarts tegen de voeten
3. De ouder buigt en strekt de benen (10x)



#### De leeuw en de hinde 2

1. De ouder ligt op de rug, voeten omhoog, knieën in een hoek van 90°
2. Het kind leunt buikwaarts tegen de voeten
3. De ouder buigt en strekt de benen en heeft het kind high fives (10x)



#### De dance-off papegaai

1. Kies een liedje van ±3min
2. Strijd tegen elkaar en doe om de beurt een dancemove



#### De pikkende struisvogel

1. De ouder ligt op zijn rug armen horizontaal omhoog
2. Het kind staat met zijn voeten aan de kant van het hoofd en leunt met zijn handen op de handen van de ouders
3. De ouder buigt 5x door de armen



#### De kangoeroe

1. De ouder neemt het kind op de rug
2. De ouder loopt 5x rond de livingtafel  
Of
2. De ouder springt 3x rond de livingtafel



#### De sterke beer

1. De ouder staat in squat\* houding (met rechte rug!)
2. Kind ligt tussen de benen op de grond
3. Ouder heft het kind ≥ 5x omhoog aan de polsen
4. Kind probeert zijn vormspanning te houden



#### De gorilla en het aapje

1. De ouder staat in krab positie
2. Het kind ligt op zijn buik op de buik van de ouder
3. De ouder loopt 3 rondjes rond de tafel



#### De springende kangoeroe

1. De kindjes en ouders gaan met beide voeten gelijk rond de tafel springen
2. 4x rond de tafel



#### Het fietsend aapje

1. ouder en kind liggen beide op de rug voeten naar elkaar.
2. De voeten worden tegen elkaar gezet
3. Het ouder en kind fietsen met hun benen
4. Ze doen dit elk 10x



### Rugkusjes

1. Één iemand gaat op de buik liggen.
2. De ander buigt en geeft 20 kussen op de rug van de liggende persoon



### Kat & Hond\*

1. Ga op handen en knieën zitten.
  2. Maak een holle rug
  3. Maak een bolle rug
- Herhaal dit 10 keer.



### Vlinderbenen

1. Beide zitten op de grond
2. Benen geplooid, voetzolen tegen elkaar
3. Als de tenen elkaar raken, vormen de benen de vleugels van een vlinder



### Bewegende junglebrug

1. Ga op de grond zitten tegenover elkaar.
2. Spreidt de benen zodat de voeten elkaar raken.
3. Neem elkaars handen.
4. Beweeg 10x voor naar achter.



### Masseer de schildpad

1. Ouder ligt op de buik op de grond
2. Het kind masseert de ouder door zachtjes op de poep te wandelen en met de handen op de rug



### Knuffelbeer

1. Knuffel elkaar eens goed voor 30seconden of langer natuurlijk 😊



### Schildpad op zijn rug

1. Ga op je rug op de grond liggen.
2. Maak een bolletje door je benen vast te pakken.
3. Rol 10x van voor naar achteren.



### De slapende koala

1. De ouder gaat op je knieën zitten en buigt helemaal tot het gezicht op de grond
2. Het kind gaat in dezelfde positie op de rug van de ouder zitten



### Masseer de luipaard

1. Ouder ligt volledig op de grond
2. Kind slaat de ouder zachtjes vanaf de voeten startend tot aan de schouders en terug



## 6.8 Trainingskaarten tweede thema: Circus

### Rollende acrobaten

1. Ga op je buik liggen met de armen gestrekt in het verlengde van je lichaam.
2. Draai vanuit deze positie naar je rug, buik, rug, buik ... Totdat je aan de overkant van de ruimte bent.
3. Doe elk 5 lengtes.



### Sluipende tijger

1. één iemand staat recht met de benen gespreid.
2. De ander kruipt onder de benen door (op de buik).
3. Wanneer je erdoor bent, wissel je van positie.
4. Doe elk 5 keer.



### Zotte clowns

1. Baken de ruimte af, spreek op voorhand af van waar tot waar jullie mogen lopen.
2. Tel af: "3, 2, 1" en probeer elkaar te tikken.
3. Ga door totdat iemand 5 punten heeft.



### Balancerende olifant

1. Sta alle twee op 1 been en kijk naar elkaar.
2. Houd de handen voor de borst en probeer elkaar omver te duwen.
3. Wie eerst valt verliest.
4. Tel je punten en ga door totdat 1 iemand 5 punten heeft.



### Vermoeide acrobaten

1. Ouder en kind liggen op de rug met de voeten plat tegen elkaar.
2. Één iemand heeft een kussen in de handen.
3. Beiden maken een crunch\* maar houdt de benen gestrekt. Geef het kussen door wanneer jullie recht zitten.
4. Keer terug
5. Herhaal dit 20 keer



### Springende tijger en galopperend paard

1. Ga beneden aan de trap staan.
2. De ouder springt met beide benen op de onderste trede en stapt er terug af. Dit doet hij 10 keer.
3. Zolang de ouder bezig is met springen, stapt het kind op en af de onderste trede.
4. Wissel nadien van positie.



### Stabiel acrobatenspel

1. Ga in zijwaartse\* plank tegenover elkaar staan.
2. Met het vrije hand geven jullie elkaar om de beurt een duwtje.
3. Probeer zo lang mogelijk in de zijwaartse\* plankpositie te staan.
4. Er worden 3 rondes gespeeld.



### De oude circusdirecteur

1. De ouder doet een lunge\* naar voor.
2. Het kind kruipt onder het voorste been.
3. De ouder zet het achterste been bij het voorste been.
4. Doe op nieuw een lunge\* naar voren, maar wissel van been en herhaal de oefening.
5. Doe elk been 5x



### Trapeze hangen

1. Ouder ligt op de rug, klaar om vliegertje te doen
2. Het kind gaat met de heupen op de voeten liggen en klemt de benen tussen zijn armen
3. De ouder heft de bovenbenen op en neer



### Slangenpersoon

1. Het kind ligt horizontaal in de armen van de ouder
2. Ouder staat recht, licht door de knieën gebogen (squat houding)
3. Het kind kruipt 5x rond de buik



### Éénwieler

1. Ouder en kind liggen op de rug voeten naar elkaar
2. De voeten worden tegen elkaar gezet
3. Schouders van de ouder zijn van de grond (crunch), handen rond de oren en de benen maken een fiets beweging



### Springwip

1. De ouder staat in squathouding\*
2. Het kindje staat in een zo'n klein mogelijk bolletje tegen de grond
3. Ouder en kind springen afwisselend omhoog, net zoals op een springplank
4. Voor de ouder zijn dit jumpsquats



### Rustige leeuw

1. Ga in cat dog\* positie zitten.
2. Maak en bolle en holle onderrug met de juiste ademhaling.
3. Doe dit 5 keer.



## 6.9 Trainingskaarten tweede thema: Circus (met foto's)

**Rollende acrobaten**



- Rol naar de overkant van de ruimte zoals op de foto's
- Doe dit elk 5x

**Sluipende tijger**



- Je kruipt afwisselend door elkaars benen
- Doe dit elk 5x

**Zotte clowns**



- Tel af "3, 2, 1" en probeer elkaar te tikken
- Ga tot 5 punten

**Balancerende Olifant**



- Probeer elkaar omver te duwen
- Als je valt heb je 1 punt
- Ga tot 5 punten

**Vermoeiende Acrobaten**



- Maak een crunch\* en geef het kussen door
- Herhaal dit 20x

**Springende tijger en galopperend paard**



- De ouder (R) doet dit 10x
- Het kind (L) doet door tot de ouder klaar is



### Stabiel acrobatenspel



- Geef elkaar duwtjes, tot er iemand omvalt
- Omvallen is 1 punt
- Ga tot 5 punten

### De oude circusdirecteur



- Doe een lunge\*
- Kind onder het voorste been
- 5x per been

### Slangenpersoon



- Sta in squathouding\*
- Het kind draait 5x rond de middel

### Eénwieler



- Schouders van de ouder zijn van de grond (crunch), handen rond de oren en de benen maken een fiets beweging

### Springwip



- Spring afwisselend omhoog
- Doe dit elk 10x

### Rustige leeuw



- Ga in cat dog positive\* zitten
- Maak de rug 5x hol en 5x bol



## Evaluatieformulier testtraining “Bewegen met je kinderen in je living”

### Algemene gegevens

Naam: .....

Geslacht: M / V / X

Adres: .....

Leeftijd: ..... jaar

.....

Geboortedatum:...../...../.....

Aantal kind(eren): .....

Leeftijd participierend kind:.....

**Datum van afname testtraining:**

**Plaats afname:**

**Namen aanwezige BAP-studenten:**



### Wat willen we te weten komen?

- ✓ Hoe ervaarde de ouder de bewegingsactiviteiten? (intensiteit)
- ✓ Hoe ervaarde het kind de bewegingsactiviteiten?
- ✓ Werd de ouder-kind relatie genoeg benadrukt?
- ✓ Op welke manier en in welke mate werd de ouder gestuurd door de begeleider?
- ✓ Had de begeleider voldoende voeling met het kind?
- ✓ Wat vond de ouder van de aanreikte bewegingsactiviteiten? (inhoudelijk)
- ✓ Wat vond het kind van de aangereikte bewegingsactiviteiten?
- ✓ Welke verwachtingen van de ouder uit het voorafgaande interview werden ingelost?
- ✓ Bijkomende opmerkingen van ouder en kind

De vragen worden mondeling afgelegd.

## Reflectie van de ouder

1. Hoe verliep deze testtraining voor u? Beschrijf uw gevoel.

.....  
.....  
.....

2. In welke mate bent u tevreden over de manier hoe u begeleid werd?

.....  
.....  
.....

3. Hoe zou u de omgang van de begeleider met uw kind kunnen beschrijven?

.....  
.....

4. Wat vond u inhoudelijk van de activiteiten die voorzien werden? Wat vond u van het thema?

.....  
.....  
.....

5. Zijn de verwachtingen die u bij het interview had, ingelost? Op welke manier?

.....  
.....  
.....

6. Kan u enkele tips voorzien voor volgende begeleidingsmomenten?

.....  
.....  
.....

Moest u de testtraining cijfermatig moeten beoordelen, welk cijfer zou u dan toekennen: ..... /10

## Reflectie van het kind

7. We hebben nu een halfuurtje gespeeld. Wat vond je van de spelletjes? Heeft de begeleider goed geholpen en verteld wat je moest doen?

.....  
.....  
.....

8. We kozen voor het thema 'dierentuin'. Tijdens de spelletjes zijn we verschillende dieren tegengekomen. Weet je nog welke dieren je hebt ontmoet?

.....  
.....  
.....

9. Kan je je nog herinneren welke dieren bij welke spelletjes horen? Kan je er enkele opnoemen of uitbeelden? ("Blijft het hangen?")

.....  
.....  
.....

10. Welke spelletje vond je het leukst? Welk spelletje vond je het vermoeiendst (groene kaartjes)? Wat vond je van de gele trainingskaarten(cooling-down)? Vond je het leuk om dan even te kunnen uitrusten?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Hieronder zie je enkele sterretjes staan. Je mag zelf inkleuren hoeveel sterretjes ons dierenspel verdiend heeft.

★ = niet leuk

★★★★★ = superleuk!

Ik geef de spelletjes



## Evaluatieformulier testtraining “Bewegen met je kinderen in je living”

### Algemene gegevens

Naam: Eef

Geslacht: M /  V / X

Leeftijd: 33 jaar

Geboortedatum: 27/03/1985

Aantal kind(eren): 1

Leeftijd kind: 3 jaar (sterk motorisch)

**Datum van afname testtraining: 24 januari 2019**

**Plaats afname:**

**Namen aanwezige BAP-studenten: Sara Deweerdt, Sofie Emmaneel, Charles Beek**



### Wat willen we te weten komen?

- ✓ Hoe ervaarde de ouder de bewegingsactiviteiten? (intensiteit)
- ✓ Hoe ervaarde het kind de bewegingsactiviteiten?
- ✓ Werd de ouder-kind relatie genoeg benadrukt?
- ✓ Op welke manier en in welke mate werd de ouder gestuurd door de begeleider?
- ✓ Had de begeleider voldoende voeling met het kind?
- ✓ Wat vond de ouder van de aanreikte bewegingsactiviteiten? (inhoudelijk)
- ✓ Wat vond het kind van de aangereikte bewegingsactiviteiten?
- ✓ Welke verwachtingen van de ouder uit het voorafgaande interview werden ingelost?
- ✓ Bijkomende opmerkingen van ouder en kind

De vragen worden mondeling afgelegd.

## Reflectie van de ouder

**1. Hoe verliep deze testtraining voor u? Beschrijf uw gevoel.**

Goed, heel afwisselend en leuke oefeningen. Licht vermoeid maar voldaan.

**2. In welke mate bent u tevreden over de manier hoe u begeleid werd?**

Voor de start van de activiteiten werden Han en ik duidelijk verteld wat we gingen doen. Sofie vertelde ons dat we de dieren van de dierentuin naar onze living brachten en samen beweegspelletjes zouden doen. Han koos telkens het kaartje met de oefening, ik las zelf het kaartje met Han, en tijdens de oefeningen werden we door de 3 studenten aangemoedigd en begeleid.

**3. Hoe zou u de omgang van de begeleider met uw kind kunnen beschrijven?**

Heel vriendelijk en speels, open houding.

**4. Wat vond u inhoudelijk van de activiteiten die voorzien werden? Wat vond u van het thema?**

Leuke afwisselende oefeningen, thema sloot goed aan bij de belevingswereld van Han.

**5. Zijn de verwachtingen die u bij het interview had, ingelost? Op welke manier?**

Ja, soortgelijke oefeningen.

**6. Kan u enkele tips voorzien voor volgende begeleidingsmomenten?**

- Neem elke keer een ander thema. Dit was alleszins heel leuk uitgewerkt.
- Probeer ook meer variatie in de oefeningen te brengen zodat verschillende spiergroepen aangesproken worden.
- Visueel: maak iets grotere activiteitenkaartjes, eventueel afbeeldingen in plaats van uitleg
- Zit eens samen met studenten of mensen

**7. Moest u de testtraining aan de hand van deze RPE-schaal moeten beoordelen, welk cijfer zou u dan toekennen: 3 /10**

**RPE Schaal**

|           |                        |
|-----------|------------------------|
| <b>0</b>  | <b>Rust</b>            |
| <b>1</b>  | <b>Zeer Rustig</b>     |
| <b>2</b>  | <b>Rustig</b>          |
| <b>3</b>  | <b>Redelijk</b>        |
| <b>4</b>  | <b>Pittig</b>          |
| <b>5</b>  | <b>Zwaar</b>           |
| <b>6</b>  |                        |
| <b>7</b>  | <b>Zeer Zwaar</b>      |
| <b>8</b>  |                        |
| <b>9</b>  | <b>Zeer Zeer zwaar</b> |
| <b>10</b> | <b>Maximaal</b>        |

## Reflectie van het kind

1. **We hebben nu een halfuurtje gespeeld. Wat vond je van de spelletjes? Heeft de begeleider goed geholpen en verteld wat je moest doen?**

Ja

2. **We kozen voor het thema 'dierentuin'. Tijdens de spelletjes zijn we verschillende dieren tegengekomen. Weet je nog welke dieren je hebt ontmoet?**

Schildpad, aap, kangoeroe, koala

3. **Kan je je nog herinneren welke dieren bij welke spelletjes horen? Kan je er enkele opnemen of uitbeelden? ("Blijft het hangen?")**

- Aapje kussen => mama ligt op haar rug en Han speelt vliegertje, strekt zich volledig uit en wanneer hij naar beneden gaat kust hij de mama
- Kruiwagentje + diertjes opnemen en in de box leggen

4. **Welke spelletje vond je het leukst? Welk spelletje vond je het vermoeiendst (groene kaartjes)? Wat vond je van de gele trainingskaarten(cooling-down)? Vond je het leuk om dan even te kunnen uitrusten?**

- Vermoeiendst: 'de bijtende krokodil' (kruiwagentje).
- Leukst: muis en de boom => Han kruipt onder mama en springt dan over haar benen (ze staat in pomphouding)

5. **Hieronder zie je enkele sterretjes staan. Je mag zelf inkleuren hoeveel sterretjes ons dierenspel verdiend heeft.**

★ = niet leuk

★★★★★ = superleuk!



Ik geef de spelletjes

## Evaluatieformulier testtraining “Bewegen met je kinderen in je living”

### Algemene gegevens

Naam: Bart en Tine.....

Geslacht: **M** / V / X

Leeftijd: 31 jaar

Aantal kind(eren): 2

Leeftijd kind: 4 jaar

**Datum van afname testtraining: 28 januari 2019**

**Plaats afname:**

**Namen aanwezige BAP-studenten: Margot Bearelle, Lore Urban**



### Wat willen we te weten komen?

- ✓ Hoe ervaarde de ouder de bewegingsactiviteiten? (intensiteit)
- ✓ Hoe ervaarde het kind de bewegingsactiviteiten?
- ✓ Werd de ouder-kind relatie genoeg benadrukt?
- ✓ Op welke manier en in welke mate werd de ouder gestuurd door de begeleider?
- ✓ Had de begeleider voldoende voeling met het kind?
- ✓ Wat vond de ouder van de aangereikte bewegingsactiviteiten? (inhoudelijk)
- ✓ Wat vond het kind van de aangereikte bewegingsactiviteiten?
- ✓ Welke verwachtingen van de ouder uit het voorafgaande interview werden ingelost?
- ✓ Bijkomende opmerkingen van ouder en kind

De vragen worden mondeling afgelegd.

### Reflectie van de ouder

- 1. Hoe verliep deze testtraining voor u? Beschrijf uw gevoel.**  
Leuke afwisseling van de dag. Zit goed ineen, ook intensief
- 2. In welke mate bent u tevreden over de manier hoe u begeleid werd?**  
Goede speluitleg, ook corrigerend en oplossingen aanbieden
- 3. Hoe zou u de omgang van de begeleider met uw kind kunnen beschrijven?**  
Speels, open
- 4. Wat vond u inhoudelijk van de activiteiten die voorzien werden? Wat vond u van het thema?**  
Leuke omkadering met het dierenthema
- 5. Zijn de verwachtingen die u bij het interview had, ingelost? Op welke manier?**  
Zowel voor ouder als kind, bewegelijk en intensief
- 6. Kan u enkele tips voorzien voor volgende begeleidingsmomenten?**  
Oefening aan elkaar laten aansluiten door een rode draad, verhaal om oefeningen aan te sluiten
- 7. Moest u de testtraining cijfermatig moeten beoordelen, welk cijfer zou u dan toekennen: 4 /10**

RPE Schaal

|    |                 |
|----|-----------------|
| 0  | Rust            |
| 1  | Zeer Rustig     |
| 2  | Rustig          |
| 3  | Redelijk        |
| 4  | Pittig          |
| 5  | Zwaar           |
| 6  |                 |
| 7  | Zeer Zwaar      |
| 8  |                 |
| 9  | Zeer Zeer zwaar |
| 10 | Maximaal        |



## Reflectie van het kind

8. **We hebben nu een halfuurtje gespeeld. Wat vond je van de spelletjes? Heeft de begeleider goed geholpen en verteld wat je moest doen?**

Ja

9. **We kozen voor het thema 'dierentuin'. Tijdens de spelletjes zijn we verschillende dieren tegengekomen. Weet je nog welke dieren je hebt ontmoet?**

Koala, aap, vlinder, schildpad en muis

10. **Kan je je nog herinneren welke dieren bij welke spelletjes horen? Kan je er enkele opnoemen of uitbeelden? ("Blijft het hangen?")**

Krokodil → speelgoed verplaatsen

11. **Welke spelletje vond je het leukst? Welk spelletje vond je het vermoeiendst (groene kaartjes)? Wat vond je van de gele trainingskaarten(cooling-down)? Vond je het leuk om dan even te kunnen uitrusten?**

12.

De aap was het leukste. De koala verliep wat moeilijker.

Hieronder zie je enkele sterretjes staan. Je mag zelf inkleuren hoeveel sterretjes ons dieren spel verdiend heeft.

★ = niet leuk

★★★★★ = superleuk!

Ik geef de spelletjes



## Tussentijds evaluatieformulier BAP “Bewegen met je kinderen in je living”

### Algemene gegevens

|                          |                                    |
|--------------------------|------------------------------------|
| Naam: .....              | Geslacht: M / V / X                |
| Adres: .....             | Leeftijd: ..... jaar               |
| .....                    | Geboortedatum: ...../...../.....   |
| Aantal kind(eren): ..... | Leeftijd participierend kind:..... |

Datum van afname tussenevaluatie:

Plaats afname:

Namen aanwezige bachelorproef-studenten:



### Wat willen we te weten komen?

- ✓ Begrijpt het gezin het concept van de Rangaslang?
- ✓ Gebruikt het gezin de Rangaslang? (het ontwerp)
- ✓ Frequentie: wanneer werd de Rangaslang het meest gebruikt?
- ✓ Ervaring met het beloningssysteem
- ✓ Ervaring met de trainingskaartjes
- ✓ Hoe ervaart de ouder de bewegingsactiviteiten? (intensiteit)
- ✓ Hoe ervaart het kind de bewegingsactiviteiten?
- ✓ Wat vind de ouder goed/minder goed aan de aangereikte bewegingsactiviteiten? (inhoudelijk)
- ✓ Wat vond het kind goed/minder goed aan de aangereikte bewegingsactiviteiten?
- ✓ Interessante tips en opmerkingen van ouder en kind

De vragen worden mondeling afgelegd. De antwoorden worden op het formulier geschreven.



## Evaluatie bij de ouder

1. Is het concept van de Rangaslang duidelijk voor u?

.....

2. Wordt de Rangaslang gebruikt?

.....

3. Heeft de Rangaslang een meerwaarde aan dit beweegprogramma?

.....

4. Wat is jullie ervaring met het beloningssysteem?

.....

5. Hoeveel maal per week wordt er getraind?

.....

6. Is het mogelijk om op vaste dagen te trainen?

.....

7. Intensiteit:

| RPE Schaal |                 |
|------------|-----------------|
| 0          | Rust            |
| 1          | Zeer Rustig     |
| 2          | Rustig          |
| 3          | Redelijk        |
| 4          | Pittig          |
| 5          | Zwaar           |
| 6          |                 |
| 7          | Zeer Zwaar      |
| 8          |                 |
| 9          | Zeer Zeer zwaar |
| 10         | Maximaal        |

Hoe zou u de oefeningen tot nu toe evalueren aan de hand van bovenstaande RPE Schaal? Waarom kent u deze score toe?

.....

8. Wat vindt u een meerwaarde aan dit beweegprogramma?

.....

9. Trainingskaartjes:

Op welke manier worden de trainingskaartjes gebruikt in het beweegprogramma?

- Wie kiest de kaartjes?

- Worden er minder/meer oefeningen uitgevoerd dan voorgesteld?

.....

.....

Zijn de trainingskaartjes duidelijk om er zelfstandig mee aan de slag te kunnen? Wat kan eventueel beter?

.....

.....

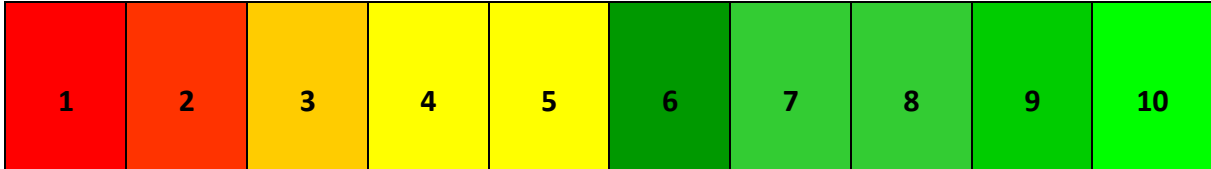
Welke inhoudelijke tips wilt u aan de oefeningen toevoegen?

.....





**Omcirkel het cijfertje hoe je je voelt wanneer je RANGA mag gebruiken.**



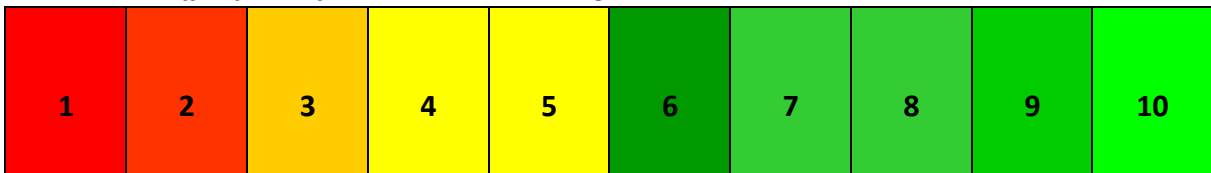
- 1: Ik heb helemaal geen zin
- 5-6: Ik ben enthousiast
- 10: Mijn dag kan niet meer stuk

Toelichting: .....

**Welke oefeningen doe je het liefst?**

.....

**Omcirkel het cijfertje wat je momenteel van Ranga vindt.**



- 1: Helemaal niet leuk
- 2-4: Ik doe de oefeningen omdat het moet, niet omdat ik het leuk vind
- 5-6: Ik doe de oefeningen omdat het moet en ik vind het ook wel leuk
- 7-9: Ik grijp uit mezelf naar de grabbelbox en wil elke dag oefeningen doen
- 10: Ik doe niks liever dan de Rangaslang gebruiken!



*BEDANKT!*

*DOE ZO VERDER!!!*

*Het RANGA-team*

## Eindevaluatiedocument BAP 'Bewegen met je kinderen in je living'

### Algemene gegevens

Naam: .....

Geslacht: M / V / X

Adres: .....

Leeftijd: ..... jaar

.....  
...../...../.....

Geboortedatum:

Aantal kind(eren): .....

Leeftijd participerend kind:.....

**Datum van afname eindevaluatie:**

**Plaats afname:**

**Namen aanwezige bachelorproef-studenten:**



### Wat willen we te weten komen?

- ✓ Werd de ouder-kind relatie genoeg benadrukt?
- ✓ Werd het gezin voldoende opgevolgd?
- ✓ Frequentie: wanneer werd de Rangaslang het meest gebruikt en waarom?
- ✓ Hoe ervaarde de ouder de bewegingsactiviteiten? (intensiteit)
- ✓ Hoe ervaarde het kind de bewegingsactiviteiten?
- ✓ Wat vond de ouder van de aangereikte bewegingsactiviteiten? (inhoudelijk)
- ✓ Wat vond het kind van de aangereikte bewegingsactiviteiten?
- ✓ Welke voordelen hadden de bewegingsactiviteiten voor het gezin/ouder/kind?
- ✓ Welke nadelen waren aan bewegingsactiviteiten verbonden?
- ✓ Welke verwachtingen van de ouder werden ingelost?
- ✓ Bijkomende opmerkingen van ouder en kind
- ✓ Tips om het concept uit te bouwen

De vragen worden mondeling afgelegd. Ze worden opgenomen met een dictafoon en nadien genoteerd op het formulier.



## Evaluatie bij de ouder

**1. We lieten de weekinplanning van de bewegingsactiviteiten volledig aan jullie over. Hoe beviel jullie dat?**

.....

**2. Waarom was deze weekplanning het meest efficiënt voor u en uw gezin? (werk, andere afspraken, hobby's)**

.....

**3. Werd u voldoende opgevolgd?**

.....

**Zou u in de toekomst meer willen opgevolgd worden?**

.....

**4. Verwachtte u meer begeleiding aan huis?**



.....

**Zou u in de toekomst meer begeleiding aan huis willen?**

.....

**5. Intensiteit: Welke lichamelijke effecten hadden de bewegingsactiviteiten op u?**

Enkele voorbeelden:

|  |  |
|---|---|
| Meer algemene spierkracht   | Spierpijn en/of gewrichtspijn   |
| Meer kracht om iets te heffen/op te tillen  | Duizeligheid  |
| Geen spierpijn 's anderdaags  | Snel vermoeid   |
| Leniger zijn  |   |
| Verbeterde motoriek   |   |
| (...)   | (...)   |

RPE Schaal



|    |                 |
|----|-----------------|
| 0  | Rust            |
| 1  | Zeer Rustig     |
| 2  | Rustig          |
| 3  | Redelijk        |
| 4  | Pittig          |
| 5  | Zwaar           |
| 6  |                 |
| 7  | Zeer Zwaar      |
| 8  |                 |
| 9  | Zeer Zeer zwaar |
| 10 | Maximaal        |

**Hoe zou u de oefeningen evalueren aan de hand van bovenstaande RPE Schaal? Waarom kent u deze score toe?**

.....

**6. Welke mentale effecten hadden de bewegingsactiviteiten op u?**

Enkele voorbeelden

|  |  |
|---|---|
| Beter in het vel voelen   | Geen plezier aan de activiteiten  |
| Genieten van het samenzijn met zoon/dochter                                       | Geen nut inzien van de activiteiten   |
| Beter zelfbeeld / meer zelfvertrouwen hebben                                      | Achteraf geen zin meer hebben in andere hobby's                                     |
| (...)   | (...)   |

.....  
**7. Inhoudelijk: De oefeningen werden opgesteld om bij de leefwereld van het kind aan te sluiten. In welke mate sloten de oefeningen op uw interesses aan?**

.....  
**Aan welke soort oefeningen verwachtte u zich?**

.....  
**Welke inhoudelijke tips wilt u aan de oefeningen toevoegen?**

.....  
**Welke oefeningen vergden de meeste inspanning/kostten de meeste moeite? Waarom?**

.....  
**8. Wat is nu de meerwaarde van de afbeeldingen op de oefenfiches?**

.....  
**9. Wat zijn volgens u de sterke punten aan dit project?**



.....  
**10. Welke belangrijke hiaten vertoont het project nog?**

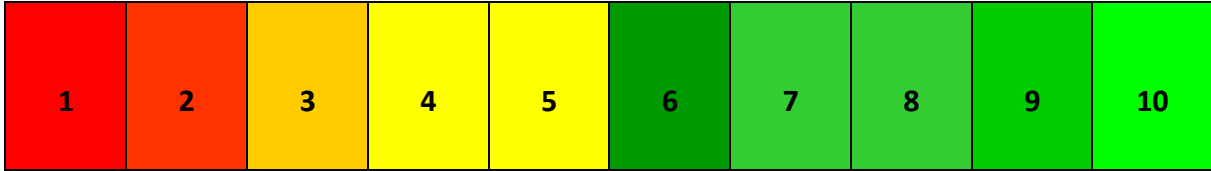
.....  
**11. Werden uw verwachtingen na afloop van de testperiode ingelost?**

.....  
**12. Heeft dit project volgens u de mogelijkheid om door te groeien naar, eventueel, een betaalde dienstverlening? Waarom?**



1) *Waarom wil je RANGA gebruiken?*

Omcirkel het cijfertje hoe je je voelde toen je RANGA mocht gebruiken.

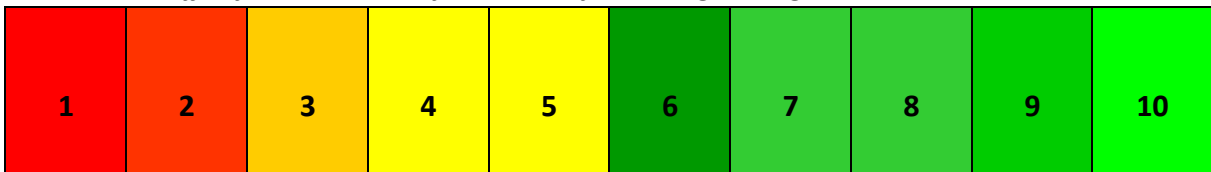


- 1: Ik had helemaal geen zin
- 5-6: Ik was enthousiast
- 10: Mijn dag kan niet meer stuk

Toelichting: .....

2) *Begrijp je hoe de Rangaslang werkt?*

Omcirkel het cijfertje dat toont dat je weet hoe je de slang moet gebruiken.



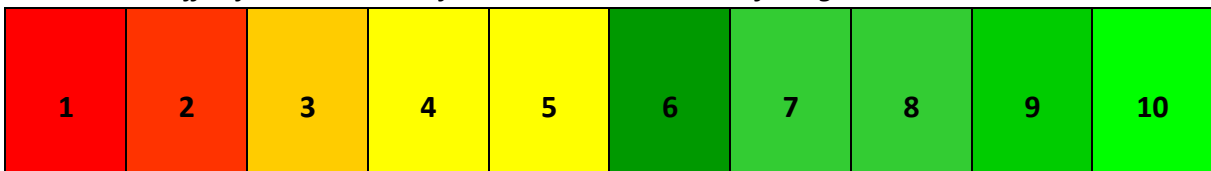
- 1: Ik begreep er helemaal niks van
- 5-6: Ik begreep een stukje, maar had hulp nodig van mama/papa
- 10: Ik kan de slang volledig zelfstandig gebruiken

Toelichting: .....

3) *Wat vond je van het thema en de oefeningen van RANGA?*

Wat waren jouw 5 favoriete oefeningen?

Omcirkel het cijfertje dat toont wat je van het thema en de oefeningen vond.



- 1: Ik vond de oefeningen helemaal niet leuk
- 5-6: Ik vond de oefeningen leuk, maar niet altijd
- 10: Ik had altijd superveel plezier met de oefeningen

Toelichting: .....





4) Wat zijn de tips die je voor RANGA/de oefeningen/de trainingskaarten zou willen geven?

Tip 1: .....

Tip 2: .....

Tip 3: .....

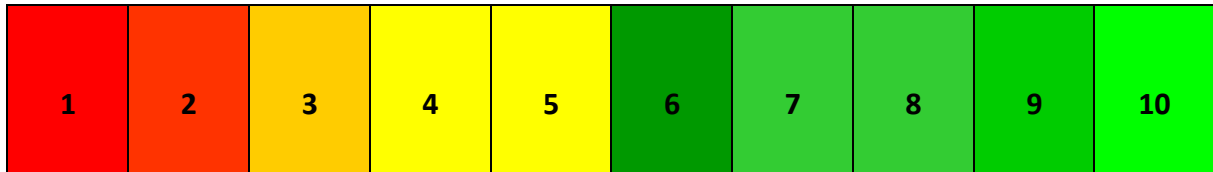
5) Had je een beloning nodig om RANGA te blijven gebruiken? Waarom wel/niet?

.....

6) Zou je RANGA willen blijven gebruiken? Waarom?

.....

Omcirkel het cijfertje dat toont hoe graag je RANGA wil blijven gebruiken.



1: Helemaal niet

5-6: Regelmatig, maar niet meer dan 2x/week

10: Elke dag!

Lore, Sara, Sofie, Margot en Charles bedanken jullie voor jullie geweldige inzet!

Het RANGA-team



## Eindevaluatiedocument BAP “Bewegen met je kinderen in je living”

### Algemene gegevens

Naam: Eef

Geslacht: M / **V** / X

Aantal kind(eren): 1

Geboortedatum: **27/03/1985**

Leeftijd participierend kind: **4 jaar**

Datum van afname eindevaluatie: **29/05/2019**

Plaats afname: De Haan

Namen aanwezige bachelorproef-studenten: Sara Deweerdt



### Wat willen we te weten komen?

- ✓ Begreep het gezin het concept van de Rangaslang?
- ✓ Werd de ouder-kind relatie genoeg benadrukt?
- ✓ Werd het gezin voldoende opgevolgd?
- ✓ Frequentie: wanneer werd de Rangaslang het meest gebruikt en waarom?
- ✓ Hoe ervaaarde de ouder de bewegingsactiviteiten? (intensiteit)
- ✓ Hoe ervaaarde het kind de bewegingsactiviteiten?
- ✓ Wat vond de ouder van de aangereikte bewegingsactiviteiten? (inhoudelijk)
- ✓ Wat vond het kind van de aangereikte bewegingsactiviteiten?
- ✓ Welke voordelen hadden de bewegingsactiviteiten voor het gezin/ouder/kind?
- ✓ Welke nadelen waren aan bewegingsactiviteiten verbonden?
- ✓ Welke verwachtingen van de ouder werden ingelost?
- ✓ Bijkomende opmerkingen van ouder en kind
- ✓ Tips om het concept uit te bouwen

De vragen worden mondeling afgelegd. Ze worden opgenomen met een dictafoon en nadien genoteerd op het formulier.



**1. We lieten de weekinplanning van de bewegingsactiviteiten volledig aan jullie over. Hoe beviel jullie dat? Waarom was deze weekplanning het meest efficiënt voor u en uw gezin? (werk, andere afspraken, hobby's)**

Het was niet altijd te volgen. Soms hadden we zo iets van 'om we hebben hier nog een kwartiertje of 's morgens als we wakker worden, in plaats dat we hebben dat hier gepland om dat te doen. Dat is een beetje zoals je ziet e. Een planning is goed om vol te houden dat je het voldoende doet. Maar als wij het ergens zagen liggen of doen brengt het ook al op e. Voor de mensen die minder zin hebben om het te doen en die echt een planning nodig hebben is het wel goed dat ze het schema hebben.

**2. Werd u voldoende opgevolgd? Zou u in de toekomst meer willen opgevolgd worden?**

Neen, ik niet. Ale in mijn geval nu niet. Ik denk zelfs dat we de slang niet meer zouden gebruiken in de toekomst maar de oefeningen wel. We nemen er hier een deel uit en we doen gewoon de oefeningen. Maar het echt plannen... Uiteindelijk je neemt die oefeningen mee naar het strand, op reis, naar waar dat je ook wilt, de slang is alweer een beetje omslachtig. Dus om mee te nemen zou ik nu direct nog veel gebruiken. Voor in het begin, voor iemand die niets van beweging doet is dat wel heel goed e als je niets niet meer doet.

**3. Verwachtte u meer begeleiding aan huis?**



Dat denk ik niet maar het zou niet slecht zijn iedere keer dat je nieuwe oefeningen geeft dan gelijk je gedaan hebt de nodige uitleg geven van kijk dat zijn hier de nieuwe oefeningen dat je goed al weet welke oefening wat is dus denk dat deze manier zeker wel voldoende is een keer dat je bezig bent. Het is wel goed dat je af en toe eens komt kijken, want als je het zou laten liggen of vergeten. Het is zeker niet van je bent te veel gekomen, integendeel. Je zou zeker eens meer mogen langskomen dat motiveert ook meer om je best te doen, voor ernaar toe te kijken of er mee bezig te zijn.

**Zou u in de toekomst meer begeleiding aan huis willen?**

Meer niet maar ik zou het wel behouden. Ik zou het zeker niet doen van *hup hier is het pakketje en gedaan*. Af en toe eens van: welke oefening versta je niet? Of wat lukt er niet? Of zelfs voor iemand die minder sportief is sommige oefeningen dat ze fout zouden doen of beetje gedetailleerd van je zou het beter zo of zo doen. Zo zou het zeker niet slecht zijn om nog langs te komen.

#### 4. Intensiteit: Welke lichamelijke effecten hadden de bewegingsactiviteiten op u?

Enkele voorbeelden:

|  |  |
|---|---|
| Meer algemene spierkracht   | Spierpijn en/of gewrichtspijn   |
| Meer kracht om iets te heffen/op te tillen  | Duizeligheid  |
| Geen spierpijn 's anderdaags  | Snel vermoeid   |
| Leniger zijn  |   |
| Verbeterde motoriek   |   |
| (...)   | (...)   |

Het was wel meer op spierkracht, zo plaatselijke spierkracht. Het was niet echt cardio dat vond ik nu wel niet. Voor een stuk wel soms maar je maakt het ook zo zwaar als je zelf wilt. Je doet de oefening tien maal of vijf keer, ook een beetje a.d.h.v. wat hij (Han) beslist e.



| RPE Schaal |                 |
|------------|-----------------|
| 0          | Rust            |
| 1          | Zeer Rustig     |
| 2          | Rustig          |
| 3          | Redelijk        |
| 4          | Pittig          |
| 5          | Zwaar           |
| 6          |                 |
| 7          | Zeer Zwaar      |
| 8          |                 |
| 9          | Zeer Zeer zwaar |
| 10         | Maximaal        |

#### **Hoe zou u de oefeningen evalueren aan de hand van bovenstaande RPE Schaal? Waarom kent u deze score toe?**

Redelijk. Tussen de vier en de vijf eigenlijk eerder. Het is ook de ene oefening buiten de anderen e. Als je daar tien minuten in plankhouding moet staan dat voel je wel ook al moet hij er maar gewoon over springen dat is wel een lastige oefening. Dat heb je soms wel als je trekt kan je zo drie, vier lastige oefeningen nemen terwijl dat je een andere dag maar een lastige oefening kan nemen. Als je eigenlijk met reeksen zou werken, voorgemaakte reeksen, waarvan je eigenlijk alle spiermassa's afwisselend aanbod laat komen zit je ook safe e. Dan weet je van oke ze hebben eens buikspieren, ze hebben eens armspieren, ze hebben eens bilspieren, ale verschillende zones zou je dat zeker kunnen doen. Nu is dat zo beetje de gok, maar door de regelmatigheid doe je wel alles.

#### 5. Welke mentale effecten hadden de bewegingsactiviteiten op u?

Enkele voorbeelden

|  |  |
|---|---|
| Beter in het vel voelen   | Geen plezier aan de activiteiten  |
| Genieten van het samenzijn met zoon/dochter   | Geen nut inzien van de activiteiten   |
| Beter zelfbeeld / meer zelfvertrouwen hebben  | Achteraf geen zin meer hebben in andere hobby's                                       |
| (...)   | (...)   |

Ja ik voelde mij zeker beter. Het samen zijn zeker en je hebt weer eens iets gedaan, iets nuttigs, keer eens iets sportief. Zeker een heel positief effect.

**6. Inhoudelijk: De oefeningen werden opgesteld om bij de leefwereld van het kind aan te sluiten. In welke mate sloten de oefeningen op uw interesses aan?**

Ik vind dat juist leuk. Als je bezig bent met je kind zit je sowieso ook in die leefwereld en leef je daar toch naartoe. Zeker het thema ook, dat vind ik nu niet ale dat vind ik zelfs goed. Dat het allemaal rond hem draait: hij is het aapje, hij is het muisje, dat vind ik juist heel goed.

***Aan welke soort oefeningen verwachtte u zich?***

Een ander idee van oefeningen niet. Dat zijn zo de oefeningen: de buikspieroefeningen, de dingen dat je eigenlijk op apps bekijkt om thuis zelf te oefenen en nu is het iets dat je samen doet met je kind dus dat is wel goed vind ik. Neen dat zijn echt zo de oefeningen van: ik moet hier nog mijn buikspieroefeningen doen, me bilspieroefeningen en heb er eigenlijk geen zin in. Nu doe je het eigenlijk op een spelende manier met je *baby*.



***Welke inhoudelijke tips wilt u aan de oefeningen toevoegen?***

Neen, de verschillende spiermassa's komen aanbod dus dat vind ik eigenlijk wel goed. Er zitten misschien veel liggende oefeningen in, zo grond oefeningen, terwijl dat je eigenlijk nog meer de ruimte dan kan of met hem als gewicht. Hij heeft die leeftijd maar met oudere kinderen gaat dat meteen niet meer.

***Welke oefeningen vergden de meeste inspanning/kostten de meeste moeite? Waarom?***

Er was een die te moeilijk was met hem (zie linker foto). Andere die te lang waren (zie foto's rechts). Ik denk met tijd ook ga je de oefeningen die je graag doet eruit halen en met die verder doet. Je lievelingsoefeningen, daarom niet altijd met dezelfde vijf maar dat je een top tien hebt. Het is wel leuk dat je in het begin een heel groot aanbod hebt maar weet niet als dat moet blijven eigenlijk.

**7. *Wat zijn volgens u de sterke punten aan dit project?***

Ale dat zijn tien trainingskaarten die je overal kan meenemen en doen. In ons geval neem je dat mee naar de cabine en we gaan hier eens op het strand, dat is ook eens leuk om te doen. Dat je met je contact met je kind op dat moment, dat het echt aandacht is naar hem alleen. Dat je daar dan even intens mee bezig bent maar ook met je eigen lichaam of gezondheid dat vind ik zeker een sterkte. Dat alle spiergroepen aanbod komen. Dat het niet alleen buikspieren is om van die zwangerschapskilo's af te raken bij wijze van spreken maar dat het ook eens je benen en beetje alles. Dat vind ik wel een hele positieve.

**8. *Werden uw verwachtingen na afloop van de testperiode ingelost?***

Ja zeker, dat vond ik wel. Dat is een beetje wat ik ervan in gedachten had van wat je zei wat je van plan was.


**9. Heeft dit project volgens u de mogelijkheid om door te groeien naar, eventueel, een dienstverlening? Waarom?**

Denk dat wel dat je het zou kunnen aanbieden. Hier en daar ga je misschien moeten... Was daarnet aan het denken dat het lang is om het te lezen en dat hij ook niets van die trainingskaarten kan lezen want hij kan nog niet lezen soms zou je het niet met prentjes genoeg kunnen doen.

**Ik toon de laatste versie van de trainingskaarten met de foto's.**

**Trapeze hangen**

1. Ouder ligt op de rug, klaar om vliegertje te doen
2. Het kind gaat met de heupen op de voeten liggen en klemt de benen tussen zijn armen
3. De ouder heft de bovenbenen op en neer



Ja dat is inderdaad een zeer goede optie. Misschien de foto's met het kind doen zodat het kind duidelijk doorheeft wie ze zijn. Want voor zowel ouder-ouder, ouder-kind of kind-kind combinatie zijn foto's beter. De mens leest namelijk niet graag veel. Als je oefeningen online opzoekt zie je ook

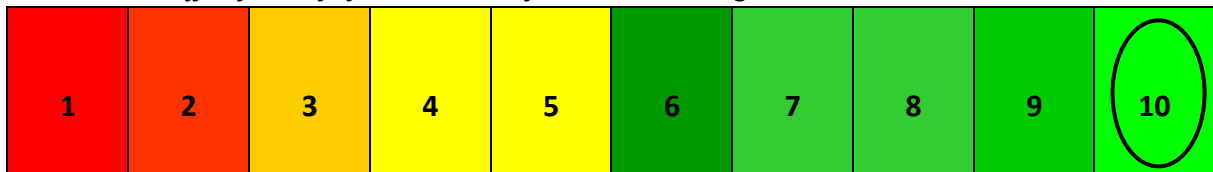


enkel filmpjes of foto's en geen teksten, of die worden toch genegeerd.

**Evaluatie bij het kind**

**9. Waarom wil je RANGA gebruiken?**

**Omcirkel het cijfertje hoe je je voelde toen je RANGA mocht gebruiken.**



**1: Ik had helemaal geen zin**

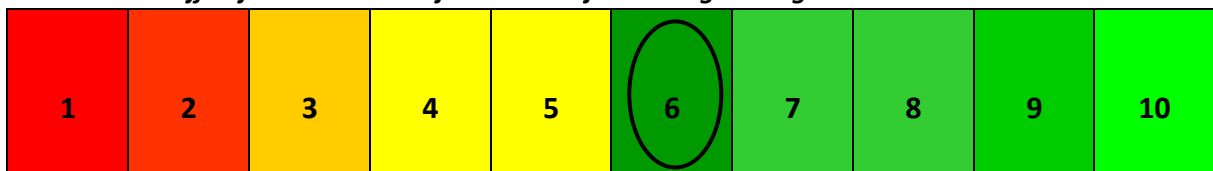
**5-6: Ik was enthousiast**

**10: Mijn dag kan niet meer stuk**

*Toelichting:* Hij doet het zelfs samen met oma, nichtjes, neefjes. Iedereen die op bezoek komt of komt babysitten op hem hangt eraan om **alle** oefeningen uit te testen. Hij brengt dit dan aan als een gezelschapsspel.

**10. Begrijp je hoe de Rangaslang werkt?**

**Omcirkel het cijfertje dat toont dat je weet hoe je de slang moet gebruiken.**



**1: Ik begreep er helemaal niks van**

**5-6: Ik begreep een stukje, maar had hulp nodig van mama/papa**

**10: Ik kan de slang volledig zelfstandig gebruiken**

*Toelichting:* De dagen van de week kent hij nog niet. Op school gebruiken ze kleurtjes voor de dagen van de week dus daarbij had hij nog hulp nodig. Hij wist wel goed dat wanneer een training voltooid was er een smiley mocht geplakt worden.

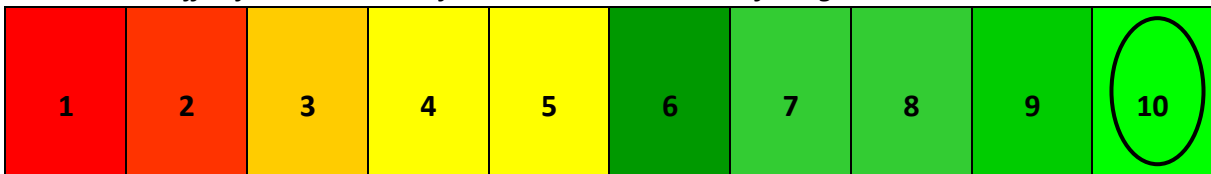
**11. Wat vond je van het thema en de oefeningen van RANGA?**

Dino's vind hij ook zeer tof. Misschien voor verder te werken in het begin- of tussentijdsinterview vragen waar het kind geïnteresseerd in is.

**Wat waren jouw 5 favoriete oefeningen?**

De oefeningen wanneer hij aapje kon zijn.

**Omcirkel het cijfertje dat toont wat je van het thema en de oefeningen vond.**



1: Ik vond de oefeningen helemaal niet leuk

5-6: Ik vond de oefeningen leuk, maar niet altijd

10: Ik had altijd superveel plezier met de oefeningen



**12. Wat zijn de tips die je voor RANGA/de oefeningen/de trainingskaarten zou willen geven?**

Tip 1: Thema dinosaurussen

Tip 2: Foto's op de kaartjes

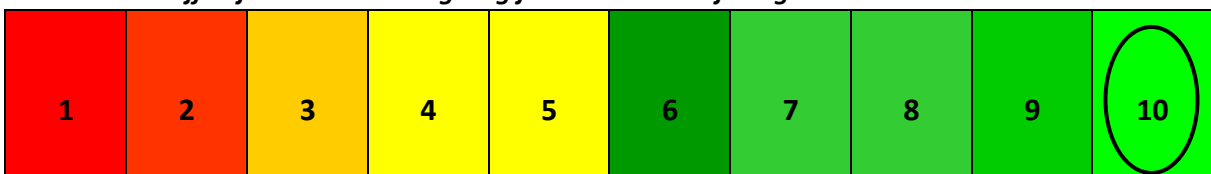
**13. Had je een beloning nodig om RANGA te blijven gebruiken? Waarom wel/niet?**

Neen. Ale, een smiley plakken was voor hem al tof. Nu heb ik een ijsje gebruikt om eerst zijn oefeningen te doen maar die ging hij sowieso krijgen als jij niet zou langsgesproken zijn vandaag.

**14. Zou je RANGA willen blijven gebruiken? Waarom?**

De trainingskaarten zeker en vast wel. De smileys ook, de slang niet dat is te groot om mee te sleuren.

**Omcirkel het cijfertje dat toont hoe graag je RANGA wil blijven gebruiken.**



1: Helemaal niet

5-6: Regelmatig, maar niet meer dan 2x/week

10: Elke dag!

Lore, Sara, Sofie, Margot en Charles bedanken jullie voor jullie geweldige inzet!

Het RANGA-team



## Eindevaluatiedocument BAP “Bewegen met je kinderen in je living”

### Algemene gegevens

Naam: Fien

Geslacht: M /  V / X

Geboortedatum: 18/02/1986

Aantal kind(eren): 2

Leeftijd participierend kind: 5 jaar en 3,5 jaar

Datum van afname eindevaluatie: 23/05/2019

Plaats afname:

Namen aanwezige bachelorproef-studenten: Margot Bearelle



### Wat willen we te weten komen?

- ✓ Begreep het gezin het concept van de Rangaslang?
- ✓ Werde de ouder-kind relatie genoeg benadrukt?
- ✓ Werde het gezin voldoende opgevolgd?
- ✓ Frequentie: wanneer werd de Rangaslang het meest gebruikt en waarom?
- ✓ Hoe ervaarde de ouder de bewegingsactiviteiten? (intensiteit)
- ✓ Hoe ervaarde het kind de bewegingsactiviteiten?
- ✓ Wat vond de ouder van de aangereikte bewegingsactiviteiten? (inhoudelijk)
- ✓ Wat vond het kind van de aangereikte bewegingsactiviteiten?
- ✓ Welke voordelen hadden de bewegingsactiviteiten voor het gezin/ouder/kind?
- ✓ Welke nadelen waren aan bewegingsactiviteiten verbonden?
- ✓ Welke verwachtingen van de ouder werden ingelost?
- ✓ Bijkomende opmerkingen van ouder en kind
- ✓ Tips om het concept uit te bouwen

De vragen worden mondeling afgelegd. Ze worden opgenomen met een dictafoon en nadien genoteerd op het formulier.





## Evaluatie bij de ouder

**1. We lieten de weekinplanning van de bewegingsactiviteiten volledig aan jullie over. Hoe beviel jullie dat? Waarom was deze weekplanning het meest efficiënt voor u en uw gezin? (werk, andere afspraken, hobby's)**

Goed, soms was het eens een week niet en dan een keer 2x per week. Het staat niet echt op een vast moment. Het past dan eens niet of het is dan zo'n drukke dag. Ja die planning want als ik dan zeg morgen en ik ben dan bijvoorbeeld later thuis en dan kindjes dan vroeger gaan slapen, ja dan komt het er niet van.

**2. Werd u voldoende opgevolgd? Zou u in de toekomst meer willen opgevolgd worden?**



Hoh ja maar dat in feite was dat niet echt nodig. Alles was duidelijk van in het begin zodat we zelfstandig aan de slag konden gaan. En zoals je in het begin had meegegeven schreef ik op welke oefeningen er niet of moeilijk gingen. Wanneer een oefeningen dan niet lukte, werd die gewoon overgelaten en mocht Ties een ander kaartje kiezen. We hebben zelf niet alle trainingskaarten kunnen doen.

**3. Verwachtte u meer begeleiding aan huis? Zou u in de toekomst meer begeleiding aan huis willen?**

Nee, niet noodzakelijk

**4. Intensiteit: Welke lichamelijke effecten hadden de bewegingsactiviteiten op u?**

Enkele voorbeelden:

|  |  |
|--|--|
| Meer algemene spierkracht  | Spierpijn en/of gewrichtspijn  |
| Meer kracht om iets te heffen/op te tillen   | Duizeligheid   |
| Geen spierpijn 's anderdaags   | Snel vermoeid  |
| Leniger zijn   |  |
| Verbeterde motoriek  |  |
| (...)  | (...)  |



| RPE Schaal |                 |
|------------|-----------------|
| 0          | Rust            |
| 1          | Zeer Rustig     |
| 2          | Rustig          |
| 3          | Redelijk        |
| 4          | Pittig          |
| 5          | Zwaar           |
| 6          |                 |
| 7          | Zeer Zwaar      |
| 8          |                 |
| 9          | Zeer Zeer zwaar |
| 10         | Maximaal        |

**Hoe zou u de oefeningen evalueren aan de hand van bovenstaande RPE Schaal? Waarom kent u deze score toe?**

Ik zou 3 of 4 nemen afhankelijk hoe je het zelf invult. Ik kan mij inbeelden als je maar een kindje hebt van 10 kilo dat die oefeningen minder zwaar zal zijn dan dat je er hebt van 20 kilo. Dat scheelt ook hé als je die met opheffen met je benen ofso. Als het goed lukt dan doe ik de oefeningen een aantal herhalingen meer.

### 5. Welke mentale effecten hadden de bewegingsactiviteiten op u?

Enkele voorbeelden

|  |  |
|---|---|
| Beter in het vel voelen   | Geen plezier aan de activiteiten  |
| Genieten van het samenzijn met zoon/dochter                                       | Geen nut inzien van de activiteiten   |
| Beter zelfbeeld / meer zelfvertrouwen hebben                                      | Achteraf geen zin meer hebben in andere hobby's                                     |
| (...)   | (...)   |

*Het is gewoon echt leuk. De kindjes vinden het leuk dus dan haal ik daar zelf ook veel voldoening uit.*

### 5. **Inhoudelijk:** De oefeningen werden opgesteld om bij de leefwereld van het kind aan te sluiten. In welke mate sloten de oefeningen op uw interesses aan?

Niet bepaald op mijn interesses maar vooral de voldoening die je krijgt omdat je kind daar zoveel plezier aan heeft. Hij vraagt zelf altijd om de turnoefeningetjes te doen en hij zegt ook wel veel dat hij het plezant vindt.

#### **Aan welke soort oefeningen verwachtte u zich?**

Een beetje zoiets ja. Wat dingen op de grond en kruipen. Ik denk in de zomer zelf buiten in het gras zo wat oefeningen dat da wel leuk is.

#### **Welke inhoudelijke tips wilt u aan de oefeningen toevoegen?**

Inhoudelijk hangt het af welke trainingskaarten je trekt voor een bepaalde training. Sommige oefeningen leken dan op elkaar in eenzelfde training of werkten dezelfde spiergroepen. Afhankelijk van de zwaarte van de oefeningen mogen het aantal herhalingen hoger liggen. Dit heb je natuurlijk ook wat zelf in de hand. Wanneer er een oefening vlot ging, voerde ik die dan wat meer uit of omgekeerd. Dus de intensiteit van de training heb je zelf ook wat in de hand.

#### **Welke oefeningen vergden de meeste inspanning/kosten de meeste moeite? Waarom?**

Waar dat je op de knieën moest kruipen of waar ze moesten aan u hangen is wel wat lastiger dan als je zelf ligt en ze met je voeten in de lucht moet doen, dat gaat makkelijker. Die ene oefening waarbij je kind rond de nek moest hangen, die oefening lukte eigenlijk niet. Het is zeer lastig voor de ouder aan de nek zelf en bij hem lukte het ook niet zo goed om te blijven hangen.

### 6. Wat zijn volgens u de sterke punten aan dit project?

Ik vind het vooral goed om de relatie met je kind te verbeteren om zo eens iets samen te doen. Dat hoeft niet lang te duren. Want meestal zijn ze zelf aan het spelen en ben je zelf bezig met koken of huishoudelijke klusjes. En nu ben je toch eventjes zelf bezig met je kind zonder dat het spelen is met het speelgoed. En voor hen is het ook goed dat ze eens niet met het speelgoed bezig zijn.



### 7. Welke belangrijke hiaten vertoont het project nog?

Niet direct dat ik kan zeggen.

### 8. Werden uw verwachtingen na afloop van de testperiode ingelost?

Ja dat vond ik wel. Ik doe nu iets wat meer aan beweging en vind het zalig dat ik dat kan koppelen aan het bezig zijn met je kinderen.

### 9. Heeft dit project volgens u de mogelijkheid om door te groeien naar, eventueel, een dienstverlening? Waarom?

Ja ik denk als je dat als spel zou zien of als app.. Stel dat je dat nu op de gemeente bij de sportdienst doet en je stelt voor om ik zeg nu maar iets de woensdagnamiddag een halfuurtje dat de ouders en het kind kunnen meedoen. Als je dat in groep kan doen lijkt mij dat ook wel leuk om te doen. Dat kan ook wel werken denk ik. Ik denk moest je het nog verder kunnen ontwikkelen dat je het gemakkelijker aan de man zou kunnen brengen als het digitaal is. Ik denk dat ik het nog meer zou gebruiken als het volledig digitaal wordt aangebracht. Nu ook omdat mijn agenda enzo allemaal op mijn gsm staat en moest je nu een melding krijgen zo van vanavond om 17u training met de kindjes dan denk ik dat het bij mij beter ingepland zou geraken. Je kan dan bijvoorbeeld ook werken met medailles die je kan verzamelen of een training kan aanduiden en wanneer de oefening dan niet duidelijk is, dat je er op kan klikken om eens een filmpje te bekijken van die oefening.

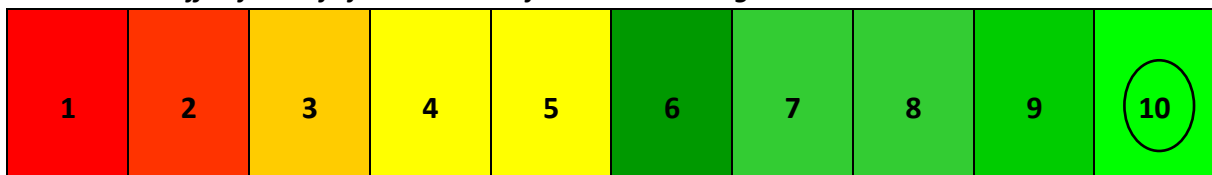


## Evaluatie bij het kind

### 10. Waarom wil je RANGA gebruiken?

Omdat de oefeningetjes super leuk waren en ook om samen met mama te doen.

**Omcirkel het cijfertje hoe je je voelde toen je RANGA mocht gebruiken.**



1: Ik had helemaal geen zin

5-6: Ik was enthousiast

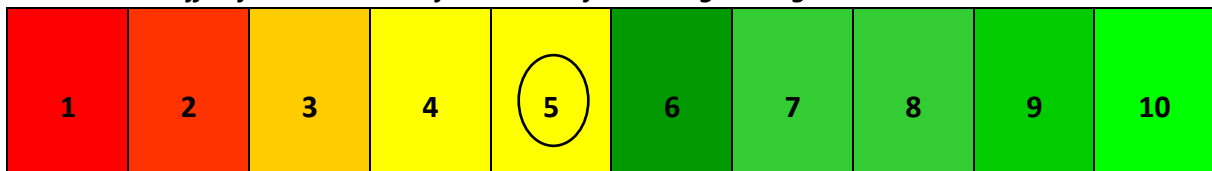
10: Mijn dag kan niet meer stuk

Toelichting: Hij was altijd enthousiast om de oefeningen te doen. Hij vroeg er ook altijd zelf naar om de turnoefeningetjes te doen.

### 11. Begrijp je hoe de Rangaslang werkt?

Ja!

**Omcirkel het cijfertje dat toont dat je weet hoe je de slang moet gebruiken.**



1: Ik begreep er helemaal niks van

5-6: Ik begreep een stukje, maar had hulp nodig van mama/papa

10: Ik kan de slang volledig zelfstandig gebruiken

Toelichting: Met hulp van de mama lukte het om de slang te gebruiken. Om de smileys er op te hangen. Maar naarmate de weken voorbij gingen, werd de slang niet meer gebruikt. Hij was gemotiveerd genoeg om de trainingen te doen zonder de slang of beloningssysteem.

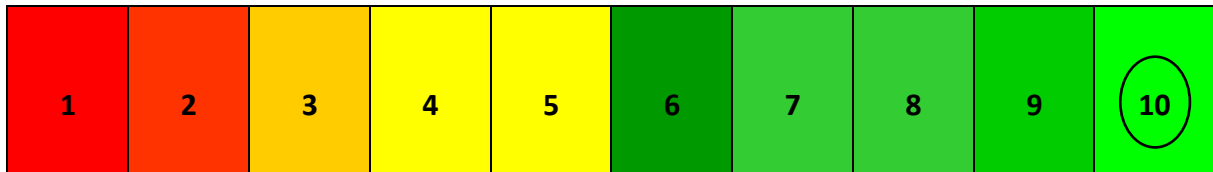
**12. Wat vond je van het thema en de oefeningen van RANGA?**

Leuk dat ik tijdens de oefening het diertje mocht spelen met mama.

**Wat waren jouw 5 favoriete oefeningen?**

Ik vond het leuk als ik eronder mocht kruipen. (MAMA): De krabhouding waar hij onder mocht kruipen. De oefeningen met muziek vond hij ook zeer leuk.

**Omcirkel het cijfertje dat toont wat je van het thema en de oefeningen vond.**



**1:** Ik vond de oefeningen helemaal niet leuk

**5-6:** Ik vond de oefeningen leuk, maar niet altijd

**10:** Ik had altijd superveel plezier met de oefeningen

Toelichting: Hij was altijd super enthousiast om de oefeningen te doen.



**13. Wat zijn de tips die je voor RANGA/de oefeningen/de trainingskaarten zou willen geven?**

Te moeilijke vraag, werd niet begrepen door het kind

Mama antwoorde:

Tip 1: QR code met filmpje van de oefening op de achterkant

Tip 2: Volledig digitaal maken via een app

Tip 3: /

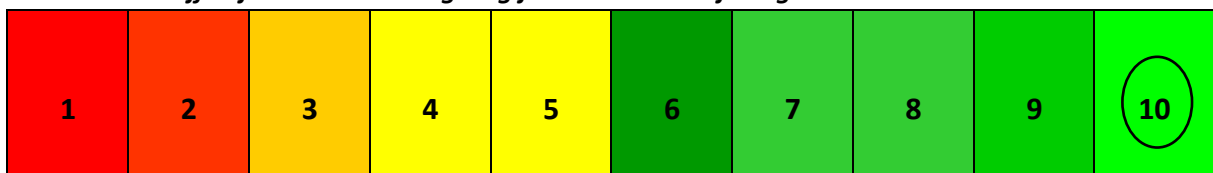
**14. Had je een beloning nodig om RANGA te blijven gebruiken? Waarom wel/niet?**

Nee, we hebben eigenlijk nooit een beloning vast gehangen aan de oefeningen. Dat was niet nodig ook. Hij deed ze zo al graag en was altijd super enthousiast.

**15. Zou je RANGA willen blijven gebruiken? Waarom?**

Ja

**Omcirkel het cijfertje dat toont hoe graag je RANGA wil blijven gebruiken.**



**1:** Helemaal niet

**5-6:** Regelmatig, maar niet meer dan 2x/week

**10:** Elke dag!

MAMA: Afhankelijk van het programma denk ik dat 2x per week een mooi gemiddelde zou zijn. In de zomer zou dat wel beter lukken om dan de oefeningetjes buiten te doen. Ik ben dan ook thuis dusja afhankelijk van de planning.

Lore, Sara, Sofie, Margot en Charles bedanken jullie voor jullie geweldige inzet!

Het RANGA-team



## Eindevaluatiedocument BAP 'Bewegen met je kinderen in je living'

### Algemene gegevens

Naam: Sylvie-Anne O.

Geslacht: M / **V** / X

Leeftijd: 38 jaar

Geboortedatum: 18/4/1980

Aantal kind(eren): 3  
en 10 jaar

Leeftijd participierend kind: 4, 8

**Datum van afname eindevaluatie: 22 mei 2019**

**Plaats afname:**

**Namen aanwezige bachelorproef-studenten: Charles en Sofie**



### Wat willen we te weten komen?

- ✓ Werd de ouder-kind relatie genoeg benadrukt?
- ✓ Werd het gezin voldoende opgevolgd?
- ✓ Frequentie: wanneer werd de Rangaslang het meest gebruikt en waarom?
- ✓ Hoe ervaarde de ouder de bewegingsactiviteiten? (intensiteit)
- ✓ Hoe ervaarde het kind de bewegingsactiviteiten?
- ✓ Wat vond de ouder van de aangereikte bewegingsactiviteiten? (inhoudelijk)
- ✓ Wat vond het kind van de aangereikte bewegingsactiviteiten?
- ✓ Welke voordelen hadden de bewegingsactiviteiten voor het gezin/ouder/kind?
- ✓ Welke nadelen waren aan bewegingsactiviteiten verbonden?
- ✓ Welke verwachtingen van de ouder werden ingelost?
- ✓ Bijkomende opmerkingen van ouder en kind
- ✓ Tips om het concept uit te bouwen

De vragen worden mondeling afgelegd. Ze worden opgenomen met een dictafoon en nadien genoteerd op het formulier.



**1. We lieten de weekplanning van de bewegingsactiviteiten volledig aan jullie over. Hoe beviel jullie dat?**

Charles: Vonden jullie het leuk aangezien wij jullie niks oplegden zoals “Op maandag, woensdag en vrijdag moet je oefenen....”

Sylvie-Anne: Ja, zeker. Meestal deden we het 2 keer per week, sowieso eens in het weekend en eens op woensdag. Op andere dagen was het moeilijker omdat je 's ochtends in een rush bent, 's avonds zitten de andere kinderen dan met activiteiten en dan moet het allemaal wat sneller gaan. Dus maandag-dinsdag en donderdag-vrijdag is dat dan ook nooit gelukt. Maar het ging ook wel beter in een gewone werkweek, want bijvoorbeeld in de paasvakantie lukte dat niet. Je doet dan andere activiteiten enzovoort. Het is dan wel goed dat je dan zelf kan beslissen. Want moesten jullie zeggen “zeker 1 keer of 2 keer per week”, zelfs in de vakantie, en dat lukt dan niet, dan zou ik er mij niet goed bij voelen...

Sofie: Zou je dat dan volhouden, moesten wij bijvoorbeeld zeggen “maandag moet je de oefeningen doen”...?

Sylvie-Anne: Het zou gewoon niet gelukt zijn in de vakantie en dan zouden we dat terug moeten oppepikken en misschien dat jullie jullie Rangaslang daartoe richten. Dan is het precies of er 2 weken niets gebeurd is, dus dan is het ook wel leuker dat we het zelf een beetje konden inrichten.

Charles: Dus daarom was dat het meest efficiënt voor jullie.

**2. Waarom was deze weekplanning het meest efficiënt voor u en uw gezin? (werk, andere afspraken, hobby's)**

Sylvie-Anne: In een gewone werkweek was dat het meest efficiënt. Een ‘gewone’ woensdag, de ‘gewone’ weekends. Dat is natuurlijk voor ieder gezin misschien anders.

**3. Werd u voldoende opgevolgd? Zou u in de toekomst meer willen opgevolgd worden?**

Op zich wel. Tussen de aanvang van de testperiode en dat jij (Charles) gekomen bent (op 3/5/19), is het misschien redelijk lang. Ik denk dat het goed zou geweest zijn moest er tussentijds wat meer opvolging geweest zijn om te weten of we goed bezig waren. Maar we deden het wel graag dus op zich was dat geen probleem. Maar we zaten wel met de vraag of we goed bezig waren of niet. Ik dacht eventueel aan om de 3 of 4 weken voor die opvolging...

Charles: Ja, en eventueel dat als we wat vroeger waren langsgekomen, je ons wat vroeger had kunnen zeggen wat er kon verbeterd worden. Dan had je wat meer tijd om dat (*de oefeningenkaartjes*) uit te proberen met de foto's.

Sylvie-Anne: Ja. Ook omdat de kinderen er dan naar uitkijken omdat Sofie of Charles komt. Dan zeggen ze “oh we moeten terug wat oefeningen doen!”. Ze voelen dat wel aan hoor!

#### **4. Verwachtte u meer begeleiding aan huis? Zou u in de toekomst meer begeleiding aan huis willen?**



Dat vond ik eigenlijk wel leuk. Misschien was dat ook wel goed geweest in het begin van de sessie dat we de oefeningen eens samen kunnen doorlopen en ook voor de kindjes en voor mij, dan is het gemakkelijker om de volgende keer terug op te pikken. Dat is dus misschien wel iets om in het begin te doen. Maar het zeker niet nodig om hier elke week te komen, het is sowieso al moeilijk. Pak zo om de 4 weken ongeveer, maandelijks. Wekelijks is niet te doen. om de 2 weken is ook al vrij kort voor zowel ons als voor jullie.

Charles: Wekelijks is inderdaad wat te veel hé.

Sylvie-Anne: Ja dan zou het zo wat meer als belasting aanvoelen!

#### **5. Intensiteit: Welke lichamelijke effecten hadden de bewegingsactiviteiten op u?**

Enkele voorbeelden:

|  |  |
|---|---|
| Meer algemene spierkracht   | Spierpijn en/of gewrichtspijn   |
| Meer kracht om iets te heffen/op te tillen  | Duizeligheid  |
| Geen spierpijn 's anderdaags  | Snel vermoeid   |
| Leniger zijn  |   |
| Verbeterde motoriek   |   |
| (...)   | (...)   |

Nee, die negatieve dingen heb ik niet gevoeld. 'Snel vermoeid' is eerder zoiets als 'wow, even op adem komen'. Zoals tikkertje spelen zoals daarnet, dan voel je wel 'oei daar moet ik wel aan werken!'. Of als je sit-ups doet, dan besef je 'amai daar moet ik wel iets aan doen...'. Dus dat stimuleert ook wel om iedere avond terug wat sit-ups te beginnen doen.

Charles: Heb je het gevoel, na zo'n training, dat je je kwikker of fitter voelt?

Sylvie-Anne: Ja, maar het geeft meer de stimulans om er iets aan te doen dan dat ik op dat moment zelf er mij bewust van ben. Je bent op dat moment ook bezig met je kind dus je hebt niet echt het gevoel dat je de oefening 100% voor je lichaam dan goed kan uitvoeren. Je bent samen bezig en dat is sowieso positief, je bent in beweging, maar het is niet wanneer je de sit-ups doet je...

Sofie: Eigenlijk is het dan pas wanneer er begeleiding is, je dan wel die focus erop kan houden.

Sylvie-Anne: Ja misschien wel, dat jullie ons dan ook kunnen corrigeren op onze houding zodat je ook zelf meer aan de oefening hebt. Daarom zou het zeker positief zijn om dat ook eens in het begin te doorlopen. Want als ouder ben je meer bezig met, zoals je bij de training zag, ervoor te zorgen dat Henri niet wegloopt. Je bent al bezig met de volgende oefening, dus als je al op voorhand weet dat je de oefening goed aan het uitvoeren bent, dan is dat zeker een grote meerwaarde!

RPE Schaal

|    |                 |
|----|-----------------|
| 0  | Rust            |
| 1  | Zeer Rustig     |
| 2  | Rustig          |
| 3  | Redelijk        |
| 4  | Pittig          |
| 5  | Zwaar           |
| 6  |                 |
| 7  | Zeer Zwaar      |
| 8  |                 |
| 9  | Zeer Zeer zwaar |
| 10 | Maximaal        |

**Hoe zou u de oefeningen evalueren aan de hand van bovenstaande RPE Schaal? Waarom kent u deze score toe?**

Sylvie-Anne: Ze verschillen wel een beetje hé. Zoals de oefening waarbij ik Henri zo over en rond mij moesten laten rollen (oefening: slangenpersoon) was wel vrij zwaar, maar niet onmogelijk. Dus zeker als je dat dan een paar keer doet, amai! Dus die oefening was voor mij zeker een 7 waard. Maar dat rollen (oefening: rollende acrobaten) is eerder rustig, maar pas op, als je dat een paar keer doet... Dan voel je het wel hoor.

Sofie: Dat zijn natuurlijk wel opwarmingsoefeningen, om de hartslag wat naar boven te krijgen.

Sylvie-Anne: En tikkertje, dat is ook wel een 4 à 5. Maar dat is ook leuk.  
Charles: Maar dat is misschien ook soms wel nodig, om niet de hele tijd rond die 7 of 8 te zitten.



Sylvie-Anne: Ja inderdaad, het is goed dat er wat variatie in zit. Iets rustig zoals een bal doorgeven, je kijkt eens naar elkaar, je lacht...

Gemiddeld zit je ongeveer tussen de 3 en de 7. Het is zeker een goede mix.

Sofie: En als je denkt bij een oefening dat die wat harder mag, dan kan je altijd nog eens een oefening herhalen hé.

**6. Welke mentale effecten hadden de bewegingsactiviteiten op u?**

Enkele voorbeelden

|  |  |
|---|---|
| Beter in het vel voelen   | Geen plezier aan de activiteiten  |
| Genieten van het samenzijn met zoon/dochter   | Geen nut inzien van de activiteiten   |
| Beter zelfbeeld / meer zelfvertrouwen hebben  | Achteraf geen zin meer hebben in andere hobby's                                       |
| (...)   | (...)   |

Ik vind het zeker tof om wat oefening samen te doen. Je doet dan eens iets anders samen dan opruimen etc. Nu ziet hij ook dat het leuk kan zijn om samen iets te doen. Zoals je zag, vond Henri het echt plezant hé. Ik vind ook wel dat hij niet altijd moet winnen, een beetje competitiviteit is altijd leuk.

**7. Inhoudelijk: De oefeningen werden opgesteld om bij de leefwereld van het kind aan te sluiten. In welke mate sloten de oefeningen op uw interesses aan?**

Het was wel mijn ding, zoals de squats...

Charles: De lunges, waarbij je je knie moest laten zakken om het zwaarder te maken. Als je dat deed dat werd het wat lastiger.

Sylvie-Anne: Ja zeker. Dat zijn zaken die goed zijn om eens onder begeleiding te doen.

Charles: Je ziet dat er zeker niet te weinig info op de trainingskaarten mag staan hé.

Sylvie-Anne: Maar het mag ook niet te vol staan hé. Misschien kan je wel wat met meer tips werken om de intensiteit te verzwaren.



***Aan welke soort oefeningen verwachtte u zich?***

Sylvie-Anne: Het ligt zeker in de stijl dat ik verwacht had. Je moet het zeker niet te moeilijk maken, ook niet voor de kinderen. Als je er lang over doet om een oefening uit te leggen, dan wordt het ook niet leuk meer hé.

***Welke inhoudelijke tips wilt u aan de oefeningen toevoegen?***

Extra materiaal voorzien, een bal, een springtouw,...

***Welke oefeningen vergden de meeste inspanning/kostten de meeste moeite? Waarom?***

Wanneer ik Henri moest opheffen (dus met gewicht) en conditioefeningen, zoals tikkertje. Je moet bij slangenpersoon dan je evenwicht houden, ervoor zorgen dat Henri niet op de grond valt, dus dat was zeker ook een lastige oefening.

***8. Wat zijn volgens u de sterke punten aan dit project?***

Sylvie-Anne: Het is eenvoudig gemaakt voor de kinderen, dus zij snapt direct hoe de slang werkte. Het is ook visueel dus je kan zien hoe ver je al op de slang zit. De smileys geven de kinderen het gevoel dat ze goed bezig zijn.

Ook dat je het samen doet!

Sofie: Merk je dat, voor je hieraan meedeed, minder dat contact had? Dat je nu met dit programma meer hebt gehad, of niet? Dat gezinnen dat meer mogen doen: deelnemen aan zo'n beweegprogramma.

Sylvie-Anne: Ja Christof voetbalt soms wel met hen in de tuin of gaat er mee gaan lopen of fietsen, dus voor mij is dat zeker leuk om nieuwe oefeningen uit te proberen. Dus ja ik vind het sowieso wel leuk om dat samen te doen. Voor Henri ook, aangezien hij de jongste is, dat hij zoiets heeft van 'ah ik mag hier ook eens iets alleen doen'.

***9. Welke belangrijke hiaten vertoont het project nog?***

Niet echt, behalve misschien met de foto's (zie tussentijdse evaluatie) en de begeleiding, om de oefeningen eens samen te kunnen doen.

***10. Werden uw verwachtingen na afloop van de testperiode ingelost?***

Zeker en vast! Het is leuk opgezet, ook dat het visueel is. Dat de Rangaslang daar hangt voor Henri. Het is ook goed dat die daar hangt zodat je eraan herinnert wordt om de oefeningen te doen. Het hangt zeker op een goede plaats!

***11. Wat kan u stimuleren om verder deel te nemen aan het project?***

Ik zou er graag verder aan deelnemen!



**12. Heeft dit project volgens u de mogelijkheid om door te groeien naar, eventueel, een betaalde dienstverlening? (bijv. FitMom) Waarom?**

Ik denk zeker dat je er meer gezinnen mee kan aanspreken. Ik denk zeker dat er gezinnen zijn die er meer voor openstaan, maar moest je helemaal van 0 beginnen met mensen die totaal niet sportief zijn, dat dan wel moeilijk zal zijn want uiteindelijk is het een uitdaging hé!

Charles: We proberen het zeker wat laagdrempelig te houden door de oefeningen thuis aan te bieden.

Sylvie-Anne: Inderdaad. Ik denk ook wel dat zelfs als de ouders het willen doen, de kinderen niet altijd enthousiast zijn. Dat kan ik me wel goed voorstellen.

Sofie: We merken inderdaad wel grote verschillen tussen onze 3 testgezinnen (sportief, actief en niet-actief/sportief).

Sylvie-Anne: Henri ziet dat al van zijn broertjes, dus hij is al blij wanneer hij eens zijn sportschoenen kan aandoen en kan meesporten. Dus dat maakt het wel leuker voor hem. Je zegt ook 'laagdrempelig', maar voor jullie is het ook een uitdaging hé om de gezinnen te kunnen stimuleren.

Sofie: Moest het nu stoppen, na onze bachelorproef, zou je dan blijven doorzetten?

Sylvie-Anne: Ja die trainingskaarten ga ik uitknippen en in een doosje steken. Dan zal Henri er zeker achter vragen.

Sofie: We kunnen zeker nog wat oefeningen blijven geven! Het is leuk om te horen dat je wil blijven meedoen!

Charles: Dat is uiteindelijk ook ons doel. Dus de tips waren zeker omtrent de begeleiding, meer tussentijds, opvolging,...

Sylvie-Anne: Inderdaad, maar niet iedere week. Om de 3-4 weken ongeveer zou inderdaad goed zijn om eens een sessie samen te doen.

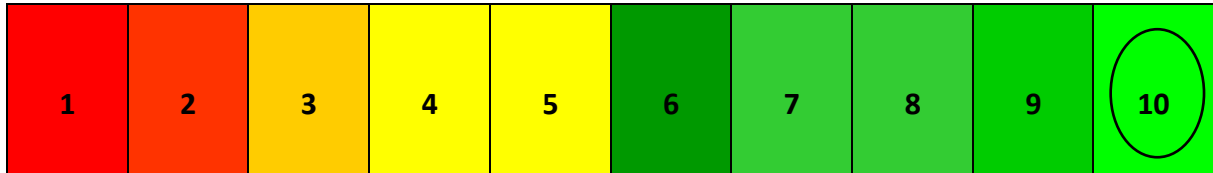
Charles: Bedankt voor jouw interview!



**13. Waarom wil je RANGA gebruiken?**

/

**Omcirkel het cijfertje hoe je je voelde toen je RANGA mocht gebruiken.**



1: Ik had helemaal geen zin

5-6: Ik was enthousiast

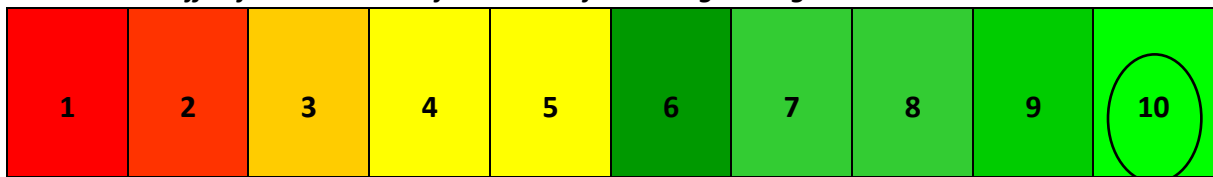
10: Mijn dag kan niet meer stuk

Toelichting: /

**14. Begrijp je hoe de Rangaslang werkt?**

Ja.....

**Omcirkel het cijfertje dat toont dat je weet hoe je de slang moet gebruiken.**



1: Ik begreep er helemaal niks van

5-6: Ik begreep een stukje, maar had hulp nodig van mama/papa

10: Ik kan de slang volledig zelfstandig gebruiken

Toelichting: .....

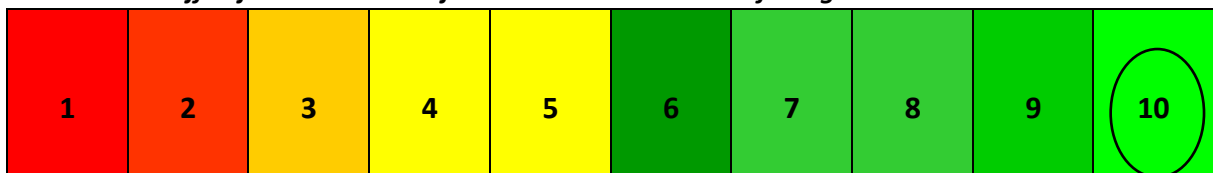
**15. Wat vond je van het thema en de oefeningen van RANGA?**

Super leuk

**Wat waren jouw 5 favoriete oefeningen?**

Tikkertje, crunches, alles met kruipen, planking omver duwen

**Omcirkel het cijfertje dat toont wat je van het thema en de oefeningen vond.**



1: Ik vond de oefeningen helemaal niet leuk

5-6: Ik vond de oefeningen leuk, maar niet altijd

10: Ik had altijd superveel plezier met de oefeningen

Toelichting: .....



**16. Wat zijn de tips die je voor RANGA/de oefeningen/de trainingskaarten zou willen geven?**

Tip 1: Beter met foto's

Tip 2: Een doel aan verbinden (niet iets doen om gewoon 'te doen')

Tip 3: Rollen → competitie. "Mama mag mij niet tikken, ik moet eerst aan de bal zijn voor mama er is"

**17. Had je een beloning nodig om RANGA te blijven gebruiken? Waarom wel/niet?**

Het is een beloning op zich om met de broers te sporten

**18. Zou je RANGA willen blijven gebruiken? Waarom?**

Ja.....

**Omcirkel het cijfertje dat toont hoe graag je RANGA wil blijven gebruiken.**

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

1: Helemaal niet

5-6: Regelmatig, maar niet meer dan 2x/week



10: Elke dag!

Lore, Sara, Sofie, Margot en Charles bedanken jullie voor jullie geweldige inzet!

Het RANGA-team



# Verklarende lijst

| TERM             | UITVOERING  | AANDACHTSPUNTEN  |
|------------------|---|--|
| CAT DOG          |   | <p>Start met een rechte rug, maak je rug vervolgens zo bol mogelijk en adem uit. Adem in en maak een holle rug. Kijk hierbij naar boven.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Handen loodrecht onder de schouders.</li> <li>- Knieën loodrecht onder de heupen.</li> </ul> |
| CRUNCHE          |   | <p>Lig op je rug met opgetrokken benen. Breng de handen achter het hoofd en hef enkel de schouderbladen van de grond.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kin naar het plafond brengen.</li> <li>- De handen dienen enkel ter ondersteuning van het hoofd.</li> </ul>     |
| ÉÉN BENIGE SQUAT |  | <p>Ga op één been staan. Buig door je standbeen. Duw hierbij het zitvlak naar achteren.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De knie van het standbeen komt niet voorbij je tenen.</li> </ul>  |

### LEG RAISES



Lig op je rug met beide benen gestrekt omhoog. Duw de onderrug tegen de grond en duw ook je navel richting de grond. Laat nu je benen rustig zakken en keer terug.

- De onderrug blijft tegen de grond gedrukt.
- Wanneer de onderrug hol getrokken wordt, laat je je benen niet zo ver zakken of plaats je je handen onder je zitvlak.

### LUNGE



Sta rechtop, neem een grote stap naar voor en buig door je knie.

- De voorste knie is in een hoek van 90° en komt niet voorbij de tenen.
- De achterste knie is ook in een hoek van 90° en raakt de grond niet.

Duw je met je voorste been krachtig af en plaats de voorste voet terug bij de achterste voet zodat je terug in de beginpositie staat.

### PLANKHOUDING



Steun op de onderarmen en voeten. Buikzijde naar de grond gericht.

- De ellebogen bevinden zich loodrecht onder de schouders.
- De voeten staan op heupbreedte.
- Vorm een rechte lijn met heel je lichaam.



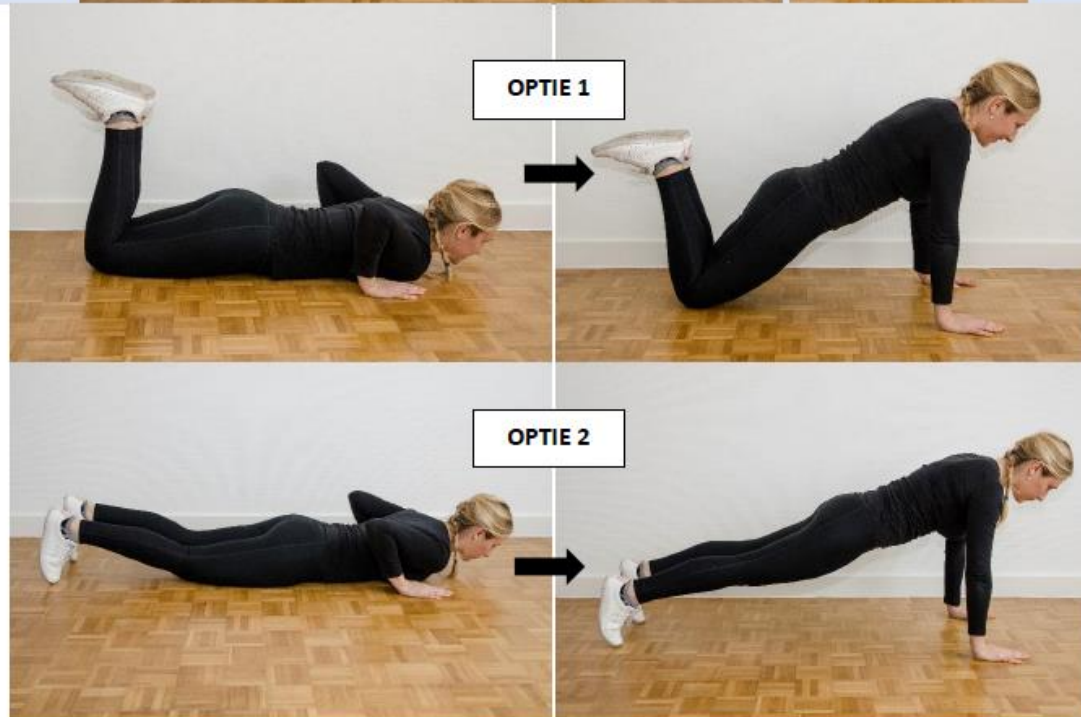
## POMPHOUDING



Steun op je handen en voeten. Buikzijde naar de grond gericht.

- De handen bevinden zich loodrecht onder de schouders.
- De voeten staan op heupbreedte.
- Vorm een rechte lijn met heel je lichaam.

## PUSH-UP



Leg je op je buik en plaats je handen naast je borst op de grond. Span heel je lichaam op en duw jezelf weg van de grond. Laat vervolgens rustig je lichaam opnieuw zakken tot net boven de grond en herhaal de oefening. De handen staan steeds loodrecht onder de schouders.

### OPTIE 1:

- Onderbenen van de grond.
- Bovenlichaam en bovenbenen vormen tijdens de volledige oefening één rechte lijn.

### OPTIE 2:

- Heel het lichaam vormt tijdens de volledige oefening één rechte lijn.

## SQUAT



Sta recht met je voeten op schouderbreedte. De tenen wijzen recht naar voren. Buig door de knieën en duw je zitvlak naar achteren.

- De knieën komen niet voorbij de tenen.
- Gebruik de handen als tegengewicht.
- Voeten blijven vlak op de grond.

## ZIWAARTSE PLANK



Leg je op je zij en steun op je elleboog. De elleboog staat loodrecht onder de schouder. Span heel je lichaam op en duw jezelf weg van de grond. Laat vervolgens rustig je lichaam opnieuw zakken tot net boven de grond en herhaal de oefening.

### OPTIE 1:

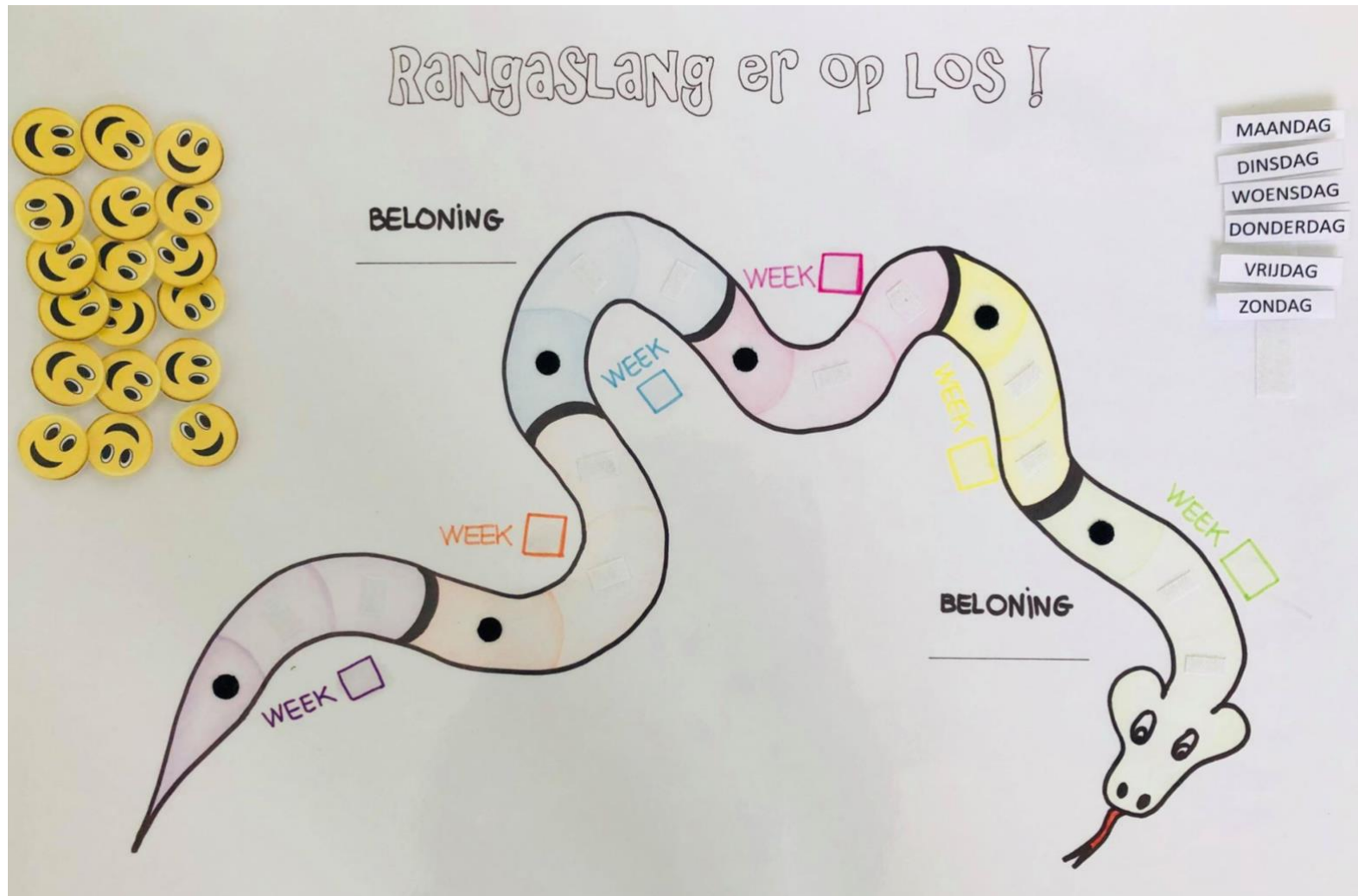
- Steunend op de knie, benen geplooid.
- Bovenlichaam en bovenbenen vormen één rechte lijn.

### OPTIE 2:

- Het lichaam vormt één rechte lijn.



6.19 De Rangaslang



## 6.20 Instructieblad eerste testfase

Welkom in onze dierentuin!

In deze mooie doos vinden jullie de oefeningen voor vandaag. Ga met ons mee door de dierentuin, ontmoet al onze vriendjes en maak plezier.

Hier nog even een paar instructies:

- De blauwe trainingskaarten zijn voor de opwarming
- De groene trainingskaarten zijn voor het zware werk, de kern
- De gele trainingskaarten zijn voor rustig te worden, zodat mama of papa ook kan ontspannen



Geniet ervan en veel plezier!

Kan jij zeggen welke diertjes we allemaal zijn tegengekomen op het einde?

## 6.21 Instructieblad trainingen

### Handleiding 'Rangaslang er op los!'

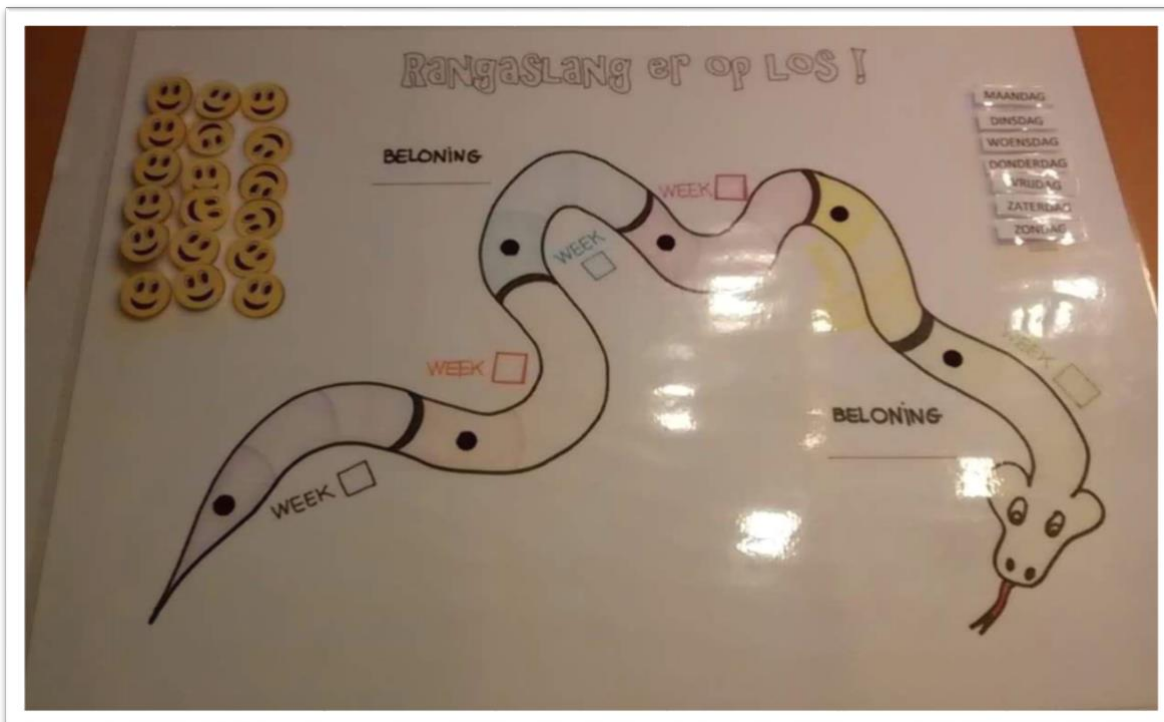
Voor wanneer u met een training start, hoe pakt u het aan, welk materiaal heeft u nodig, wat voorzien wij,...

Bij het beweegprogramma kregen jullie een

- Spelbord in slangvorm met een specifiek thema
- Icoontjes (smileys) op velcro
- De weekdays op velcro
- Een grabbelton met beweegoefeningen
- Lijst met moeilijke termen

De Rangaslang is telkens verdeeld in 6 weken. Na deze 6 weken verandert het thema.

De bedoeling is dat u **elke week minimum 1 volledige training afwerkt**. Deze training plant u de week voordien in (bijv. op de zondag voor de nieuwe week). Op deze manier kan u zelf beslissen wanneer u de training inplant, afgestemd op uw weekschema. De 'verplichte' trainingen kan u herkennen aan de zwarte velcro op de slang. De extra, optionele training is herkenbaar met een witte velcro. Eén training bestaat uit 2 opwarmingskaartjes, 5 kernkaartjes en 1 cooling-downkaartje. Doet u al deze kaartjes, enkel dan heeft u een volledige training afgewerkt. Een gemiddelde training neemt zo'n **25min** in beslag.



Elke kaartje heeft zijn specifiek icoontje. De **opwarmingskaartjes** zijn te herkennen aan de **koala**. De **kernkaartjes** aan het **aapje** en de **cooling-downkaartjes** aan de **vlinder**.

### **Wat doet u voor de nieuwe trainingsweek?**

U bent vrij om te beslissen wanneer u een training inplant. Voor de eerste trainingsweek doet u dit door een bepaalde weekdag te plakken op de zwarte velcro, bijvoorbeeld 'woensdag'.

U vult ook 'week 1' aan op de slang.

### **Wat doet u tijdens de trainingsweek?**

U vervolmaakt de training op de dag die u koos. Na een afgewerkte training (8 trainingskaarten in totaal) verwijdert u de weekdag van de zwarte velcro. U vervangt dit door een kaartje met een smiley. Goed gedaan!

Vervolgens kan u zelf nog uitmaken of u extra trainingsdagen in die week wil inlassen. In dat geval plakt u terug een weekdag, deze maal op de witte velcro, op de slang. Werkt u deze training weer af, vervangt u het kaartje van de weekdag door een smiley. Etc.

### **Wat doet u na de trainingsweek?**

U plant weer een dag in wanneer u de 'verplichte' training wilt doen en uw vult 'week 2' aan. Bij voorkeur op dezelfde dag als de week ervoor, afhankelijk van uw weekschema natuurlijk.

### **Inspanningen worden beloond**

Zoals te zien op onze Rangaslang, voorzagen wij ook een blanco zone voor een beloningsmoment. Deze beloning is een vrije keuze van u en uw kind. Werkte u 3 trainingen achtereenvolgens succesvol af, dan kan u uw kind met iets belonen voor de geleverde inspanningen, bijvoorbeeld met een fristi, een leuke uitstap, een filmavond,...

### **Opvolgmomenten**

Het eerste trainingsmoment zal opgevolgd worden door een van de 5 bachelorproefstudenten die verantwoordelijk is voor uw gezin. Daarna houden wij contact met u en wordt ook een tussentijds feedbackmoment ingepland. Het verdere verloop van de training gebeurt hoofdzakelijk zelfstandig, al staan wij natuurlijk wel klaar bij eventuele problemen of indien (extra) begeleiding gewenst is.

Wij wensen u een geweldige training en veel plezier met de Rangaslang toe!

Sportieve groeten

Het Ranga-Team

Sofie, Lore, Sara, Margot en Charles

## 7 Figurenlijst

|   |    |
|---|----|
| Afbeelding 1: De Beweegdriehoek .....   | 10 |
| Afbeelding 2: Logo FamilieFit (Gezinsport Vlaanderen, 2018) .....                 | 22 |
| Afbeelding 3: Logo Kangatraining (Nicole Pascher, 2008) .....                     | 22 |
| Afbeelding 4: Nelsons Acrobatenboek (Van Bouchout & Taeymans, 2013).....          | 22 |
| Afbeelding 5: Logo Baby Bootcamp (Fit met Arny, 2018) .....                       | 23 |
| Afbeelding 6: Logo Happy with Yoga (Rolf en Melanie, 2014).....                   | 23 |
| Afbeelding 7: Logo Multimove (Sport Vlaanderen, 2017) .....                       | 23 |
| Afbeelding 8: Boek #FitMom (Faveere & Steelandt, 2018) .....                      | 23 |
| Afbeelding 9: Logo Contakids (Yatuv, 2016).....                                   | 24 |
| Afbeelding 10: Logo Harlinde (Harlinde, 2019) .....                               | 24 |
| Afbeelding 11: Voorbeeld oefening #FitMom 1 (Faveere & Steelandt, 2018) .....     | 30 |
| Afbeelding 12: Voorbeeld oefening #FitMom 2 (Faveere & Steelandt, 2018) .....     | 30 |
| Afbeelding 13: Voorbeeld oefening #FitMom 3 (Faveere & Steelandt, 2018) .....     | 30 |
| Afbeelding 14: Voorbeeld oefening Baby Bootcamp 1 (Van Gaalen, 2015) .....        | 30 |
| Afbeelding 15: Voorbeeld oefening Baby Bootcamp 2 (BodyFit By Amy, 2016) .....    | 30 |
| Afbeelding 16: Voorbeeld oefening Baby Bootcamp 3 (Fit met Arny, 2018).....       | 30 |
| Afbeelding 17: Voorbeeld oefening OuderKind Yoga 1 (Sabine Libbrecht, 2011) ..... | 30 |
| Afbeelding 18: Voorbeeld oefening OuderKind Yoga 2 (Els Delvaux, 2018).....       | 30 |
| Afbeelding 19: Voorbeeld oefening OuderKind Yoga 3 (Barbara Schrek, 2019) .....   | 30 |
| Afbeelding 20: Trainingskaarten eerste testfase .....                             | 31 |
| Afbeelding 21: Voorbeeld personenfiche .....                                      | 36 |
| Afbeelding 22: Rangaslang .....   | 39 |
| Afbeelding 23: Vernieuwde trainingskaarten .....                                  | 40 |
| Afbeelding 24: Voorbeeld verklarende lijst.....                                   | 40 |
| Afbeelding 25: Ingevuld logboek Eef V.....  | 44 |
| Afbeelding 26: Voorbeeld trainingskaarten circus.....                             | 44 |
| <br>  |    |
| Figuur 1: De mindmap .....  | 9  |
| Figuur 2: Cyclus design research .....  | 15 |
| Figuur 3: Het Spelbord.....   | 34 |
| Figuur 4: Rooster met stickers.....   | 34 |
| Figuur 5: Puzzelstukken (R.E. van Holk, 2019) .....                               | 34 |
| <br>  |    |
| Tabel 1: Voornaamste drempels om te sporten .....                                 | 13 |
| Tabel 2: Voornaamste redenen om niet te sporten.....                              | 14 |
| Tabel 3: Design criteria 1.0 .....  | 28 |
| Tabel 4: Design criteria 1.1 .....  | 32 |
| Tabel 5: Design criteria 1.2 .....  | 35 |
| Tabel 6: Kernpersonen .....   | 38 |
| Tabel 7: Design criteria 2.0 .....  | 41 |
| Tabel 8: Design criteria 2.1 .....  | 45 |
| Tabel 9: Design criteria 2.2 .....  | 49 |

## 8 Bibliografie

- Arteveldehogeschool. (sd). *Logo Arteveldehogeschool*. Gent, België. Opgeroepen op Oktober 12, 2018, van <https://www.arteveldehogeschool.be/over-ons/huisstijl>
- Barbara Schrele. (2019). Opgeroepen op December 2018, van Yoga Hilversum: <https://www.yoga-hilversum.nl/>
- BodyFit By Amy. (2016). *Workout to do with baby of any age*. Opgehaald van Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=Ni9MxZpCHbk>
- Brando, A. (Regisseur). (2011). *Sophie & Itay Yatuv (Contact Improvisation Festival: Ibiza)* [Film]. Opgeroepen op december 2018, van <https://www.youtube.com/watch?v=zkreiRt8GEY>
- De Craemer, M. (2018, November 09). *Nieuws: 9 op 10 Vlaamse kleuters halen richtlijn rond slaap, beweging en schermtijd niet*. Opgeroepen op November 2018, van Universiteit Gent: <https://www.ugent.be/nl/actueel/kleuters-beweging-slaap-scherm-tv-tablet-onderzoek-gent.htm>
- Els Delvaux. (2018). *Ouder-Kind Yoga*. Opgehaald van Feel Happy: <http://feelhappy.be/inschrijven-ouder-kind-yoga/>
- Faveere, S., & Steelandt, D. (2018, Mei 02). *Fitmom*. Opgeroepen op Oktober 2018, van Lannoo: <https://www.lannoo.be/nl/fitmom>
- Fit met Army. (2018). Opgeroepen op Oktober 2018, van Baby Bootcamp NL: <https://baby-bootcamp.nl/>
- Gezinsbond. (2018, mei 30). *Nieuw beweegplatform zet gezinnen aan om van thuis uit te bewegen*. Opgehaald van Gezinsbond: <https://nieuws.gezinsbond.be/nieuw-beweegplatform-zet-gezinnen-aan-om-van-thuis-uit-te-bewegen?fbclid=IwAR3r0Lv-CwMm1UsiNi0nuM7AXw-a1DGC2FpIbflqYw5feEZg-97UI2fj7tk>
- Gezinsport Vlaanderen. (2018). Opgeroepen op November 2018, van FamilieFit: <https://www.familiefit.be/>
- Harlinde. (2019). *Wat is Contakids?* Opgeroepen op Oktober 2018, van Harlinde: <http://www.harlinde.be/wat-is-contakids/>
- Horler Kristen. (2001, Augustus). Opgeroepen op Oktober 2018, van Baby Bootcamp: <https://www.babybootcamp.com/>
- IDEO.org. (2015). *The Field Guide to Human-Centered Design*. Canada.
- Kaatje Molenberghs. (2018). *Specialisatie pre- en postnatale kinesitherapie: Baby Bootcamp*. Opgehaald van Kine Lisp: <https://www.kinelisp.be/specialisaties/pre-en-postnatale-kinesitherapie/baby-bootcamp-02/>
- Land, M. (2015). Opgehaald van Talk Human To Me: <https://marketingland.com/wp-content/ml-loads/2015/10/ss-talk-conversation-speech-bubble-800x450.jpg>
- LO-Land. (2018). *LO-LAND: aflevering 1 - Lola wordt een vleermuis*. Opgehaald van Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=tybSKJRYJyA&fbclid=IwAR1LCalpBADcW7TFgOyRMMyTGsobmQ3QegZqu8cL5E6VYUJzY6aRyVjYtpuQ>
- Neefs, F. (2014). *Bres spelenboek*. Antwerpen: Kosmos Uitgevers. Opgeroepen op Januari 2019
- Nerys, W. (2017, Juli 15). *The Borg Rating of Perceived Exertion (RPE) scale*. Opgehaald van Oxford Academic: <https://academic.oup.com/occmed/article/67/5/404/3975235>
- Nicole Pascher. (2008). Opgeroepen op Oktober 2018, van Kangatraining: <https://kangatraining.info/index.php>
- Plomp, T., & Nieveen, N. (2013, november). Educational Design Research. Enschede, Nederland.
- R.E. van Holk. (2019). *Word weer regisseur i.p.v. toeschouwer!* Opgehaald van Kracht en Aandacht: <https://www.krachtaandacht.nl/>
- Rolf en Melanie. (2014, April 25). *Ouderkind Yoga*. Opgeroepen op Oktober 2018, van Happy With Yoga: [https://www.happywithyoga.com/kinderyoga/ouder-kind-yoga-versterk-de-onderlinge-band/?fbclid=IwAR3LK2hD\\_I8ZNcX7EaMBm2ae2rYdoB61kMUEhDkMI9SV3U6I6ciqnJ8ogmk](https://www.happywithyoga.com/kinderyoga/ouder-kind-yoga-versterk-de-onderlinge-band/?fbclid=IwAR3LK2hD_I8ZNcX7EaMBm2ae2rYdoB61kMUEhDkMI9SV3U6I6ciqnJ8ogmk)

- Sabine Libbrecht. (2011). Opgehaald van De Yoga Studio: <https://www.deyogastudio.be/#>
- Sport Vlaanderen. (2017). *Multimove*. Opgeroepen op Oktober 2018, van Gezinsport Vlaanderen: <https://www.gezinsportvlaanderen.be/multimove>
- Sport Vlaanderen. (2017). *Multimove voor kinderen*. Opgeroepen op Oktober 2018, van Sport Vlaanderen: <https://www.sport.vlaanderen/sportactiviteiten/voor-elke-leeftijd-wat/multimove/>
- Stichting Voedingscentrum Nederland. (2017). *Encyclopedie: Bewegen*. Opgeroepen op Oktober 2019, van Voedingscentrum: <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/bewegen.aspx>
- Suys, K., Carbonez, S., Cappan, H., & Velghe, B. (2017-2018, juni). Hoe kunnen we kleuters (3 t.e.m. 5 jaar) meer laten functioneel. Gent.
- TNS Opinion & Social. (2014, Maart). *Special Eurobarometer 412. Sport and physical activity*. Opgehaald van European Commission: [http://ec.europa.eu/comfrontoffice/publicopinion/archives/ebs/ebs\\_412\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/comfrontoffice/publicopinion/archives/ebs/ebs_412_en.pdf)
- Universiteit Gent. (2018, November 9). *Nieuws - 9 op 10 Vlaamse kleuters halen richtlijn rond slaap, beweging en schermtijd niet*. Opgehaald van UGent: <https://www.ugent.be/nl/actueel/kleuters-beweging-slaap-schermtijd-tv-tablet-onderzoek-gent.htm>
- Van Bouchout, L., & Taeymans, R. (2013). *Nelsons Acrobatenboek* (Eerste druk ed.). Standaard Uitgeverij-Algemeen. Opgeroepen op Oktober 2018
- Van Gaalen, E. (2015). *Nina: Baby Bootcamp: Je kind als sportpartner en fitnesstoestel*. Opgehaald van HLN.be: <https://www.hln.be/nina/familie/baby-bootcamp-je-kind-als-sportpartner-en-fitnesstoestel~a1ddfa3d/>
- Vandenhout, J. (2017, Mei). *Wegwijzer sport. Sport als hefboom voor werkinlevingstrajecten voor jongeren*. Opgeroepen op Oktober 2018, van Sport Vlaanderen: [https://www.esf-agentschap.be/sites/default/files/170517\\_wegwijzer\\_sport.pdf](https://www.esf-agentschap.be/sites/default/files/170517_wegwijzer_sport.pdf)
- Verkerk, J. (2014). *Trainen met je kinderen: De volledige workout voor sportieve vaders*. Utrecht: A.W. Bruna Uitgevers B.V.,. Opgeroepen op Januari 2019
- Vexels. (sd). *Checklist*. Opgehaald van <http://br.vexels.com/png-svg/previsualizar/135933/cone-de-lista-de-verificao-de-arquivos>
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (2017). *Vlaamse gezondheidsaanbevelingen sedentair gedrag (lang stilzitten) en lichaamsbeweging*. Opgehaald van Gezond Leven: [https://www.gezondleven.be/files/beweging/Vlaamse-gezondheidsaanbevelingen-beweging.pdf?fbclid=IwAR0tQ0zUP4ZvUzBHVDvs\\_gM5gigqNXOMR1z7JOn3UPVFI1V7CaFGEMNpOqQ](https://www.gezondleven.be/files/beweging/Vlaamse-gezondheidsaanbevelingen-beweging.pdf?fbclid=IwAR0tQ0zUP4ZvUzBHVDvs_gM5gigqNXOMR1z7JOn3UPVFI1V7CaFGEMNpOqQ)
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (2018). *Bewegingsdriehoek*. Opgeroepen op Oktober 2018, van Gezond Leven: [https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek?gclid=CjwKCAiAl7PgBRBWEiwAzFhmmqaXGpgR-IBMI8wxJy0nB7pOZrkTU2fbYIQA\\_MEClco-b-Z25qiZ-BoCKYAQAvD\\_BwE](https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek?gclid=CjwKCAiAl7PgBRBWEiwAzFhmmqaXGpgR-IBMI8wxJy0nB7pOZrkTU2fbYIQA_MEClco-b-Z25qiZ-BoCKYAQAvD_BwE)
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (2018). *Wat doet gezond leven?* Opgehaald van Gezond Leven: <https://www.gezondleven.be/over-gezond-leven/wat-doet-gezond-leven>
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (s.d.). *Bewegen en sedentair gedrag. Beweegt de Vlaming of zit hij stil? Beweegt de Vlaming genoeg?* Opgehaald van Gezond Leven: <http://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/cijfers-beweging/beweegt-de-vlaming-genoege?fbclid=IwAR2kQw0-2VSSCXbgRlFONq7tw1nRBn7uTEMpnyS-AXD-kdambe8fRHA8nLo>
- Yatuv, I. (2016). Opgehaald van Contakids: <http://www.contakids.com/>