FRAME RUNNING

# HANDLEIDING BEGELEIDING & TRAINING

VOOR KINDEREN VAN 3 TOT 6 JAAR

# PRAKTISCHE INFORMATIE & TIPS

*In samenwerking met studenten kinderfysiotherapie*

HOGESCHOOL UTRECHT

# Studenten Master Kinderfysiotherapie

## Leerjaar 2, 2022-2023

**Hogeschool Utrecht:**

Brigitte Huijser

Elise Sietsema

Femke Kneppers

Melissa Beekhof

**Email:**

info@framerunning.nl

**Website:**

www.framerunning.nl

# Inhoud

1. Algemene informatie
2. Verkeersveiligheid & autonomie
3. Belevingswereld
4. Motorische ontwikkeling
5. Frame Runningtraining
6. Metaforen
7. Warming-up
8. Stickers verdienen!
9. Uitleg spellen op stickervel
10. Trainingsvoorbeelden
11. Cooling down
12. Extra tips

# Algemene informatie

## Wat is Frame Running?

Deelname aan een sport is voor alle kinderen een belangrijk aspect. De meeste kinderen die aan Frame Running doen zijn vanaf de geboorte mindervalide en/of rolstoel gebonden. Het lopen is niet of beperkt mogelijk. Frame Running, van oudsher bekend als RaceRunning, is een para-atletieksport.

Door het loopframe met drie wielen, zadel, borststeun en een stuur kan iemand die beperkt is in lopen toch wandelen of zelfs rennen. Om tot stilstand te komen zit op ieder frame een handrem. Deze wordt op maat gemonteerd. Naast het gebruik bij sport kan het frame ook worden ingezet voor revalidatie of recreatief in de woonomgeving. Door gebruik van een frame wordt de bewegingsvrijheid in het dagelijks leven vergroot en daarmee ook de kwaliteit van leven. Het verbetert de fysieke activiteit en het psychosociale welzijn.

# Verkeersveiligheid & autonomie

## Veiligheid

Kinderen van 3-6 jaar hebben een egocentrische kijk op de wereld. Zij ontwikkelen een zelfbeeld waarbij ze zichzelf meestal overschatten. Tot ongeveer het 4e levensjaar kan een kind geen gevaar herkennen en is het gedrag onvoorspelbaar. Zelfstandig deelnemen aan het verkeer zou daarom tot die leeftijd moeten worden afgeraden. Recreatieve deelname van kinderen tussen de 3-6 jaar aan het verkeer met een running frame zal ten alle tijden onder begeleiding van een volwassene moeten gebeuren.

## Autonomie

Als kinderen voor het eerst te maken krijgen met een running frame kan het voorkomen dat zij meer autonomie en bewegingsvrijheid ervaren. Een kind dat voornamelijk in een rolstoel voortbeweegt en door het frame ineens kan lopen, zou er spontaan vandoor kunnen gaan. Het is daarom belangrijk het kind goed in de gaten te houden en te begeleiden bij de eerste kennismaking.

# Belevingswereld

Kinderen vanaf ongeveer 2,5 jaar leren denken en spelen vanuit fantasie. Fantasiespel is aanwezig tot het 7e jaar met een hoogtepunt rond de leeftijd van 5 jaar. Fantasie kan worden omschreven als het creëren van visuele beelden in het hoofd. Hierdoor kunnen we allerlei ideeën bedenken en uitwerken zonder rekening te hoeven houden met de grenzen van de 'echte' wereld. Jonge kinderen vinden het moeilijk om onderscheid te maken tussen fantasie en werkelijkheid. Deze periode wordt ook wel het 'magisch denken' genoemd.
Fantasie stimuleert het probleemoplossend vermogen van kinderen, het bedenken van nieuwe mogelijkheden en de vaardigheid om dingen vanuit een ander perspectief te zien. Zo leren kinderen zelfs kritisch denken. Door fantasie kan een kind verschillende rollen aannemen in een spel en inleven in verschillende perspectieven. Dat wat kinderen nog niet weten of niet snappen wordt ingevuld met fantasie. Fantasiespel kan kinderen ook voorbereiden op nieuwe uitdagingen in hun leven en een rol spelen bij het verwerken van ervaringen.

# Motorische ontwikkeling

In de loop van de jaren behalen kinderen spelenderwijs verschillende motorische mijlpalen. Motoriek bestaat uit een samenwerking tussen de hersenen en de spieren. Hierbij zijn ook het evenwicht, zintuigen en het autonome zenuwstelsel betrokken. De grove motoriek wordt als eerst ontwikkeld. Wanneer en/of hoe tijdens de ontwikkeling de motorische mijlpalen worden behaald, verschilt per kind. Meestal gaat dit onopgemerkt. Soms heeft een kind langer de tijd nodig en soms wijkt de ontwikkeling af.

Bij kinderen met een beperking kan op jonge leeftijd sprake zijn van een motorische ontwikkelingsachterstand. Op kleuterleeftijd kunnen in toenemende mate problemen voorkomen. Dit kan zich uiten in een minder snelle verwerking, gebrek aan vaardigheid en inzicht in een activiteit.
Om iets aan te leren of te verbeteren, is vaak meer herhaling en persoonlijke aandacht nodig.

# Opbouw van een training

De opbouw van een Frame Runningtraining sluit aan zoals bij iedere sporttraining:

- Warming-up
- Stretchen
- Kern gericht op:
  - uithoudingsvermogen
  - kracht
  - snelheid
  - coördinatie
  - lenigheid
- Cooling-down

Voor de leeftijd van 3-6 jaar bestaat de focus van training voornamelijk uit spel. Niet te specialistisch maar breed en veelzijdig bewegen is van belang. Op deze leeftijd wordt de basis ontwikkeld voor fundamentele vaardigheden. Deze vaardigheden zijn:

- Snelheid
- Kracht
- Coördinatie
- Lenigheid
- Uithoudingsvermogen

Competitie speelt nog geen rol. Plezier in sport staat hier bovenaan. Op deze manier kunnen vanaf 6 jaar complexere vaardigheden worden uitgevoerd.
De intensiteit kan worden aangepast door de spellenoefeningen te variëren met de omtrek van het trainingsveld, de afstanden, het aantal herhalingen, complexiteit en verschillende ondergronden.
De volgende ondergronden zijn meestal beschikbaar rondom het trainingsgebied, van licht naar zwaar:

- Atletiek baan
- Speelplein
- Gymzaal
- Op gras
- Op zand

Alternatieve opties:

- Bos
- Schaatsbaan

# Ridders en Prinsessen

Om aan te sluiten bij de fantasiewereld van de jonge kinderen kunnen trainingen in thema's worden gegeven. Denk aan: jungle, seizoenen, oceaan, boerderij, sinterklaas, buitenaards etc. Om het leuk te maken en om kinderen te motiveren kunnen stickervellen worden gemaakt op basis van de bovengenoemde thema's. Op de volgende pagina's staan voorbeelden van een warming-up en kern beschreven met het thema Ridders en Prinsessen. Bij een les kan een aantal van deze oefeningen en/of spellen worden gekozen, zodat de kinderen stickers kunnen verdienen.

# Warming up

## Loopvormen

- Wandeltempo > Lopen als de bewakers
- Rentempo > Rennen als de ridders
- Tenen lopen > Op tenen als hakken van de prinses
- Hakken lopen > Als een klunzige lakei
- Stampen > Stampen als een draak
- Huppelen > Ridders te paard in galop
- Knieheffen > Als paarden
- Hakken billen > Als paarden
- Hinkelen op één been > Als paarden
- Achteruit > Zodat je ziet dat niemand je volgt in de gangen van het kasteel
- Zacht lopen > Maak de draak niet wakker

## Stretchen

- Zo lang als mogelijk maken > Probeer naar de torens van het kasteel te reiken
- Armen in de lucht van links naar rechts zwaaien, hele romp meenemen > Wees de wind die heel hard langs de torens heen waait
- Armen zwaaien > Als drakenvleugels vliegen
- Schouders draaien > Je harnas goed laten zitten
- Hak naar bil vasthouden met hand > Alsof je je pijl en boog op spanning zet
- Been van voor naar achter zwaaien 10 seconden > zwaai de indringers weg

# Stickers verdienen!

RIDDER/PRINSES:

## Kastelen stickervel

KASTEEL BOUWEN

Materiaal (pittenzakjes of blokken) stapelen

LOPEN ALS EEN PRINSES OP HAKKEN

Op tenen lopen

RENNEN ALS EEN PAARD

In 'galop' rennen

RED DE PRINSES

Parcours (zigzaggen/rennen/ etc) naar de prinses heen en terug

PAARDEN-RACE, BEN JIJ DE SNELSTE RIDDER?

Wedstrijdje rennen

HOUD DE WACHT OP 1 BEEN

Op 1 been staan (evt iets overgooien)

Annemaria koekoek

HOUD DE INDRINGERS TEGEN

Hand in hand staan als ketting

DE DEUR VAN HET KASTEEL OPEN TE DOEN

SPRING OVER HET WATER NAAR HET KASTEEL

Springen naar de overkant

PRINSES KAN MET BOEK OP HOOFD LOPEN

Met materiaal (pittenzak) op hoofd lopen

# Uitleg spellen op stickervel

**Kasteel bouwen**
Een stapel bouwen met materiaal, bijvoorbeeld: pittenzakjes of blokken. Het materiaal ligt aan een kant en het 'kasteel' wordt aan de andere kant gebouwd. Zo moeten de kinderen steeds heen en weer lopen. De materialen kunnen op een verhoging worden gelegd om te pakken en evt. met slee achter het frame of een fietsmandje wanneer het kind niet met één hand kan sturen.

**Red de prinses**
Parcours waarbij je 'de prinses gaat redden'. Dit parcours kan bijvoorbeeld met dopjes waar ze moeten zigzaggen, ergens overheen rijden, verschillende renvormen, pionnen onderweg omgooien etc.

**Paardenrace**
Rennen, galopperen of knieheffen van start tot de finishlijn.

**Houd de wacht**
Zo lang mogelijk op 1 been staan en evt. een bal overgooien.

**Houd de indringers tegen**
Annemaria koekoek. Één kind staat met de rug naar de andere kinderen toe. Op het moment dat het kind 'annemaria koekoek' zegt, mogen de andere kinderen rennen. Wanneer het kind zich omdraait moet iedereen stil staan. De kinderen die niet stilstaan moeten opnieuw beginnen.

**Ketting maken**
In een kasteel zijn vaak veel kettingen. Alle kinderen maken een lange ketting door elkaar of het frame aan te raken. Hierbij moeten ze samenwerken. Lukt het om gezamenlijk als ketting een stuk vooruit te lopen?

**In balans lopen**
Een prinses kan lopen met boeken op haar hoofd. Loop van een kant naar de andere kant met een pittenzakje of ander materiaal wat zacht is op het hoofd.

**Spring over het water**
Voor het kasteel is vaak water met een brug. Maak met aanloop, een zo groot mogelijke sprongen naar de overkant zodat je niet in het water valt.

# Trainingsvoorbeelden

## 1. In het spoor

- Deelnemers: één of meer.
- Uitvoering: teken met stoepkrijt een lijn. De kinderen kunnen met hun frame de lijn volgen van begin tot eind.
- Variatie:
  - Begin met een rechte lijn en maak het steeds moeilijker
  - Een zigzaglijn
  - Allemaal lussen en bochten

## 2. Het doolhof

- Deelnemers: twee of meer.
- Uitvoering: maak een doolhof met verschillende kleuren paden door elkaar, laat de kinderen de paden volgen.
- Variatie:
  - Meerdere paden toevoegen of meerdere bochten in de lijnen maken
  - Alle paden dezelfde kleur geven

# Trainingsvoorbeelden

## 3. Hooghouden

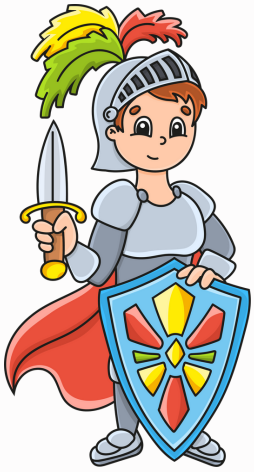
- Deelnemers: één of meer.
- Uitvoering: dit spel is geschikt voor een binnen training of als het niet waait. Laat kinderen een ballon zo lang als mogelijk van de grond houden.
- Variatie:
  - Voeg in een groep steeds meer ballonnen toe
  - Elk lichaamsdeel mag gebruikt worden
  - Alleen het hoofd mag gebruikt worden

## 4. Wasknijpers stelen

- Deelnemers: twee of meer.
- Uitvoering: ieder kind krijgt drie wasknijpers die aan het shirt worden gezet. Na het startsein mogen alle kinderen wasknijpers van de ander afpakken. Er wordt van te voren een tijd afgesproken. Als de tijd om is stopt het spel.
- Variatie:
  - Meer/minder wasknijpers
  - Verschillende renvormen

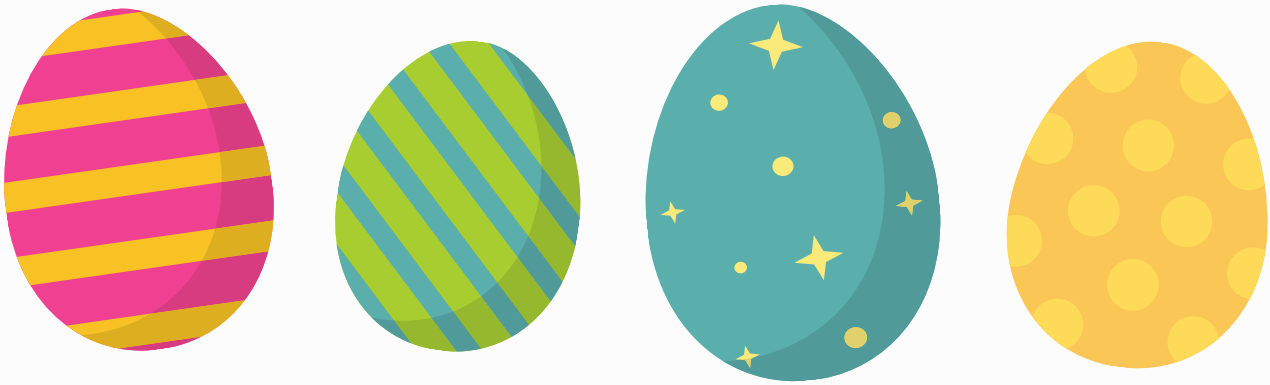
# 5. Beweeg op bevel van de ridderleider

- Deelnemers: twee of meer.
- Uitvoering: wijs iemand aan die de ridderleider is. Ga allemaal naast elkaar in rij staan. De ridderleider bepaalt: het starten, stoppen, tempo, versnellen en vertragen. De rest probeert de ridderleider precies na te doen en bij te houden.
- Variatie:
  - Wijs na een bepaalde tijd een andere ridderleider aan
  - In gelijkwaardige duo's
  - Vooruit/achteruit
  - Met: één been, stampend, tenenloop, knieën in de lucht ect.



# 6. De gekleurde draken eieren

- Deelnemers: één of meer.
- Uitvoering: verspreid gekleurde hoedjes over een groot oppervlakte 20m x 20m (afhankelijk van aantal deelnemers en snelheid van deelnemers). Dat zijn de draken eieren. De kinderen verspreiden zich over het oppervlak. de trainer roept een willekeurige kleur die in het veld ligt. De kinderen proberen zo snel als mogelijk naar de juiste kleur drakenei te gaan. Staat iedereen bij een ei? Noem een andere kleur en herhaal dit.
- Variatie:
  - Vergroot of verklein het veld
  - Leg van dezelfde kleur meerdere pionnen in het veld
  - Leg van elke kleur één pion in het veld
  - Laat een kind de kleur gezochte drakenei bepalen



# Trainingsvoorbeelden

## 7. Blijf op de weg

- Deelnemers: één of meer.
- Uitvoering: maak met stoepkrijt of tape een weg, de kinderen moeten met hun frame binnen de weg blijven.
- Variaties:
  - De weg breder of smaller maken
  - Voeg meer hoeken en bochten toe
  - Laat de kinderen een bal voetballend vanuit hun frame meenemen die ze op de weg moeten houden.

# Trainingsvoorbeelden

## 8. Zoekspel

- Deelnemers: één of meer.
- Uitvoering: teken vormen of leg hoepels neer op de grond, zet hierin met stoepkrijt een cijfer of letter, laat de kinderen vervolgens zo snel mogelijk naar dat cijfer gaan. Zo leren kinderen zowel tellen als meters maken op een frame.
- Variaties:
  - Symbolen te gebruiken: ''ga zo snel mogelijk naar het rondje''
  - Meer letters en cijfers toevoegen, hoe meer vakken en hoe verder uit elkaar hoe moeilijker de oefening

# 9. Schipper mag ik overvaren?

- Deelnemers: drie of meer.
- Uitvoering: Eén kind wordt verkozen tot de schipper en staat in het midden van een veld. De rest van de kinderen staan naast elkaar tegenover deze schipper. Vervolgens zingen deze kinderen het lied

Schipper mag ik overvaren, ja of nee?
Moet ik dan ook geld betalen, ja of nee?

- Daarna wachten de kinderen het antwoord van de schipper af. De schipper beslist of de kinderen mogen overvaren of dat ze moeten "betalen". In het geval dat de schipper 'nee' als antwoord geeft mogen de kinderen rennend oversteken getikt te worden. Als de schipper 'ja' als antwoord geeft, vraagt de rest van de kinderen aan deze persoon

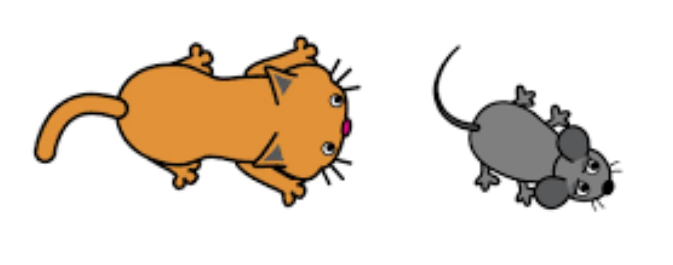
'hoe?'

- De schipper mag nu een manier verzinnen waarop de kinderen naar de overkant moeten gaan. Iedereen, inclusief de schipper, moet nu op deze manier de ronde spelen. Wordt er iemand bij het bewegen naar de overkant getikt door de schipper? Dan is deze persoon de volgende die in het midden mag gaan staan, en wordt er een nieuw potje Schipper mag ik overvaren gespeeld.

# Trainingsvoorbeelden

## 10. Kat en muis

- Deelnemers: drie of meer.
- Uitvoering: Elk kind heeft een lintje uit zijn of haar broek hangen die de kat moet zien te pakken. Heeft hij alle staarten gepakt? Dan is het spel afgelopen.
- Variatie:
  - Meerdere katten
  - Groter/kleiner speelveld

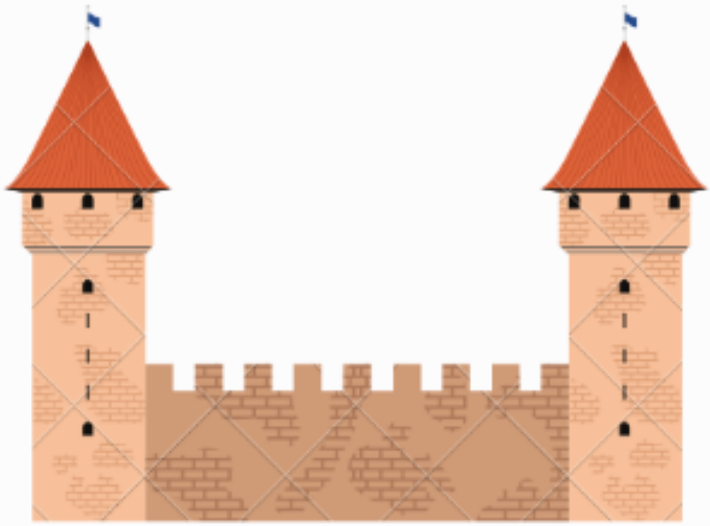


## 11. Standbeeld tikkertje

- Deelnemers: één of meer.
- Uitvoering: Er is 1 tikker en die probeert zoveel mogelijk spelers aan te tikken. Als iemand aangetikt is, wordt hij een standbeeld. Andere kinderen kunnen het standbeeld bevrijden door dezelfde positie aan te nemen naast het standbeeld.
- Variatie:
  - Groter/kleiner speelveld
  - Meer tikkers

# 12. Gooi de kasteelmuur omver

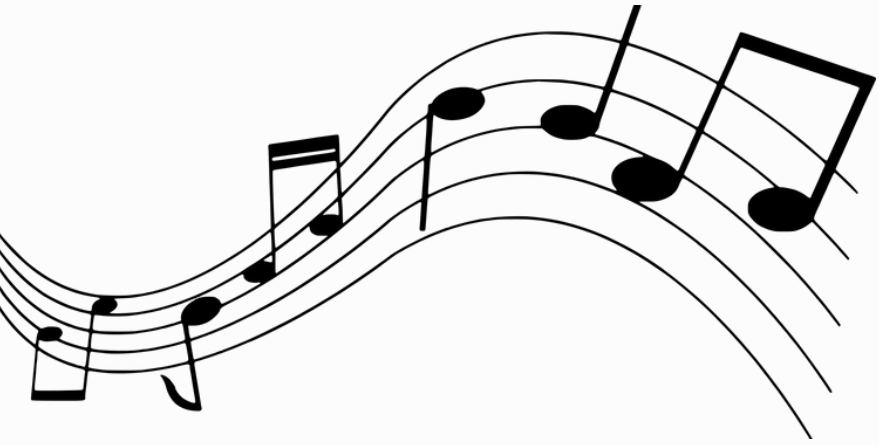
- Deelnemers: één of meer.
- Uitvoering: Maak een lange, hoge muur van materiaal wat omver gegooid kan worden. Leg 1 meter er vandaan een lijn van touw. Leg daar weer 5 meter vandaan een verhoging waar ringen op liggen zodat ze makkelijk gepakt kunnen worden vanuit een frame.
- Laat de kinderen één ring pakken voor om het stuur. Loop vervolgens tot het touw en probeer met de ring de muur omver te gooien. Herhaal dit tot de muur omver gegooid is.
- Variatie:
  - Groter/kleinere loop afstand
  - Groter/kleinere gooi afstand
  - Gooimateriaal



# Cooling down

De cooling-down is bedoeld om kinderen tot rust te laten komen. Hieronder staan een aantal voorbeelden van een cooling down:

- Rustig bewegen op muziek
- Joggen en iedereen die je tegenkomt een high five geven
- Stretchen
- Spel waarbij de kinderen in slow motion moeten bewegen



# Extra tips

Voor extra informatie kunt u terecht op de website van Frame Running Nederland.

Om het frame te integreren in het dagelijks leven van een kind kunt u de informatie pagina van de Hogeschool Utrecht bekijken.

FRAME RUNNING

# HANDLEIDING BEGELEIDING & TRAINING

## VOOR KINDEREN VAN 3 TOT 6 JAAR

# VEEL PLEZIER!

*In samenwerking met studenten kinderfysiotherapie*

HOGESCHOOL UTRECHT