



COLOR YOUR MOVES

PRAKTISCH HANDBOEK

In samenwerking met



Inhoud

Hoofdstuk 1. Introductie	1
1.1 G-sport Vlaanderen en het 'Color Your Moves' project	2
1.2 ICP-move VZW en het ontstaan van de methode	3
1.1.1 Het ontstaan van de methode	3
1.1.2 ICP-move VZW	3
1.3 Wetenschappelijke onderbouwing van de methode	4
1.1.3 2019-2021 IKONS Erasmus+ project	4
1.1.4 2023-2025 Color Your Moves project	5
1.4 Voor wie is dit handboek?	6
1.5 Toepasbaarheid ICP-move	6
Hoofdstuk 2. Materialen.....	7
2.1 Polsbandjes.....	7
2.2 Matten	8
2.3 Richtingskaarten en positiekaarten.....	9
2.1.1 Richtingskaarten	9
2.1.2 Positiekaarten	11
2.4 Andere didactische hulpmiddelen.....	12
Hoofdstuk 3. Didactische principes	13
3.1 Kopiëren op de spiegelmat.....	13
3.2 Keypoints	13
3.3 Klappen.....	14
3.4 Fives.....	14
Hoofdstuk 4. Gebruik van de materialen.....	15
4.1 Kleurgebruik	15
4.2 Opbouw van de methode.....	15
Hoofdstuk 5. Extra oefenstof voor basisvaardigheden.....	18
5.1 Voetenwerk ter ondersteuning van stappen, lopen en springen	18
5.2 Werpen en vangen	18
5.3 Slagbewegingen.....	19
5.4 Stoppen en trappen.....	20
5.5 Richten naar een doel.....	20
5.6 Kruipen en sluipen.....	21
Hoofdstuk 6. Transfer naar specifieke sportcontexten.....	22
6.1 Krijgskunst	22

6.2 Dansen.....	23
6.3 Extra: ritmische oefeningen.....	23
<i>Appendix A: catalogus van de matten</i>	24
1. Oefenmat 'ICP-lopers mat' voor personen die kunnen stappen.	24
1.1 Basismat (vinyl).....	24
1.2 Yogamat	25
1.3 Puzzelmatten	25
2. Handenmatten.....	26
2.1 Basismatten (vinyl)	26
2.2 Puzzelmatten	27
3. Matten voor personen in een rolstoel.....	27
3.1 Basismatten (vinyl)	28
4. Matten voor zittend gebruik.....	28
4.1 Basismatten (vinyl)	29
4.3 Puzzelmatten	30
<i>Appendix B: het gebruik van extra materialen</i>	31
1. Spuit mal.....	31
2. Geplastificeerde print-out van de ICP-mat	31
3. Lijst van bijkomende materialen	32
<i>Appendix C: Overzicht van fives</i>	34

Hoofdstuk 1. Introductie

Dit handboek fungeert als een praktische gids en geeft directe richtlijnen om aan de slag te gaan met ICP-move.

ICP-move geeft je als trainer of sportbegeleider handvaten om jouw sportles nog beter af te stemmen op kinderen, jongeren en volwassenen met een beperking. De methode maakt gebruik van kleuren en pictogrammen om zo structuur te brengen in jouw uitleg. Er wordt bijvoorbeeld gewerkt met rood en blauw als rechts en links, waarbij polsbandjes een visueel houvast bieden. Daarnaast worden er ook matten met pictogrammen gebruikt om zo bewegingen nog makkelijker aan te leren.

‘Rechtervoet één stap naar voor’ wordt dan “Rode voet op de zon plaatsen”, wat voor kinderen die moeite hebben met communicatie en complexe instructies veel meer structuur zal bieden. Er is binnen ICP-move veel ruimte voor variatie, pro- en regressies, waardoor elke les opnieuw uitdagend en leuk kan opgebouwd worden. De methode wordt momenteel al toegepast in sportclubs, scholen en zorgsettings, en kan zo een overkoepelend structureel houvast bieden voor zowel de sporters als de trainers die in meerdere settings actief zijn.

Met behulp van deze handleiding willen we jouw creativiteit stimuleren, steeds vertrekkend vanuit de basisprincipes van de ICP-move methode. Alvorens we hier dieper op ingaan kaderen we eerst nog even G-sport Vlaanderen, het ‘Color Your Moves’ project, ICP-move VZW en hoe de ICP-move methode is ontstaan

1.1 G-sport Vlaanderen en het 'Color Your Moves' project

G-sport Vlaanderen inspireert, creëert kansen en neemt drempels weg zodat alle (potentiële) G-sporters op een gezonde en kwaliteitsvolle manier aan sport en beweging kunnen doen - op maat van hun eigen behoeften, mogelijkheden en ambities.

Dit doet G-sport Vlaanderen door zich te focussen op de mogelijkheden, en erop te staan dat elke G-sporter de mogelijkheid heeft om kwaliteitsvol te sporten. Elke sporter met een beperking moet zijn sport of bewegingsvorm kunnen uitoefenen in een omgeving waarin hij zich goed voelt en waarbij in de eerste plaats wordt uitgegaan van zijn mogelijkheden. Elke sporter met een beperking zou binnen zijn mogelijkheden én interesses moeten kunnen kiezen waar, met wie en in welke context hij gaat sporten. G-sport Vlaanderen toont de ambitie om ervoor te zorgen dat de omgeving weet en (h)erkent dat elke persoon met een beperking de mogelijkheid heeft om te sporten.

Omdat G-sport Vlaanderen laagdrempelig sporten hoog in het vaandel draagt ging in 2023 het 'Color Your Moves' project van start, in samenwerking met ICP-move VZW, de faculteit Revalidatiewetenschappen van Universiteit Hasselt, en met subsidies van Sport Vlaanderen. Binnen het 'Color Your Moves' project wordt ingezet op het verder uitwerken van de sporttak overschrijdende methode, het wetenschappelijk valideren van de methode én het opleiden van trainers over heel Vlaanderen. Het project loopt van 2023 tot en met 2025 met als doelstelling dat de acties binnen het project daarna volledig verdergezet worden door de VZW ICP-move.

www.gsportvlaanderen.be

1.2 ICP-move VZW en het ontstaan van de methode

1.1.1 Het ontstaan van de methode

De ICP-move (Inclusive Color Picture – move) methode vindt zijn ontstaan in de G-Karate, waar oprichter Eric Bortels op zoek was naar een oplossing om G-Karate zo laagdrempelig mogelijk te kunnen aanbieden. Eric is al sinds 1996 actief in zijn eigen karateclub, en de VZW G-karate kwam er in 2013, gevolgd door de eerste G-karatewedstrijd in 2014 en de oprichting van ICP-move VZW in 2018. Sindsdien zet Eric zich ook dagelijks in op het verder uitbouwen, verfijnen en verspreiden van de ICP-move methode.

1.1.2 ICP-move VZW

ICP-move VZW formuleert hun missie als volgt: ***“het aanbieden en verspreiden van een universele, unieke basismethode gebaseerd op vaste bewegingspatronen, die begrijpelijk is voor iedereen, die bijdraagt aan het mentale welzijn en toepasbaar is binnen elke bewegingsdiscipline.”***

Het ontbreken van een universeel aanbod tussen sportclubs, voorzieningen en scholen creëerde de behoefte aan uniformiteit. Door een basismethodiek toe te passen binnen diverse bewegingsdomeinen ontstaat er eenzelfde structuur die overal herkenbaar is. Deze structuur kan worden geïntegreerd in zowel bestaande als nieuwe sporten.

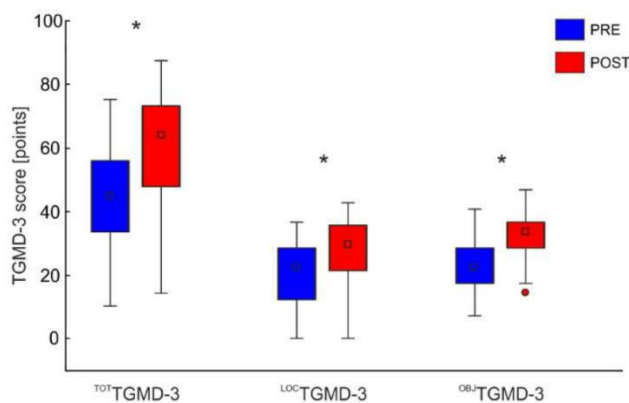
“De ICP-move methode is primair gericht op de beoefenaar voordat er eventueel overgegaan wordt naar inclusie en integratie. Uiteindelijk zou het gebruik van deze methode kunnen tot een vlottere communicatie, stimuleert het vertrouwensbanden, verbetert het mentale welzijn en bevordert het de sociale betrokkenheid.” zegt Eric Bortels van ICP-move.

www.icp-move.com

1.3 Wetenschappelijke onderbouwing van de methode

1.1.3 2019-2021 IKONS Erasmus+ project

Italiaanse onderzoekers vergeleken de motorische vaardigheden van volwassenen met het syndroom van Down voor en na één jaar ICP-move trainingen met de motorische vaardigheden van gezonde volwassenen zonder het syndroom van Down. Voor het trainingsprogramma scoorden de volwassenen met het syndroom van Down heel wat lager op alle vaardigheden in vergelijking met de valide volwassenen. Na één jaar scoorden de volwassenen met het syndroom van Down beter op zowel locomotorische tests als tests voor objectcontrole dan voor de trainingen, maar nog belangrijker was dat ze na één jaar op sommige vaardigheden even goed scoorden als de valide volwassenen (Quinzi et al., 2022). Dit zijn belangrijke bevindingen, want het is reeds aangetoond dat kinderen en volwassenen met een hogere motorische competentie meer kans hebben om duurzaam aan sport te gaan doen (Hulteen et al., 2018). Hieruit zouden we dus kunnen aannemen dat deelnemen aan ICP-move gebaseerde trainingen de motorische competentie bij personen met een (verstandelijke) beperking kan verhogen, en zo ook kan aanzetten tot duurzaam sporten.



Figuur 1. Vergelijking van de motorische competentie bij volwassenen met het syndroom van Down voor (blauw) en na (rood) 1 jaar ICP-move trainingen (uit Quinzi et al., 2022)

Tijdens de studie van Quinzi en collega's namen 51 volwassenen met het syndroom van Down deel aan het ICP-move trainingsprogramma, en over de periode van één jaar stopten slechts 2 deelnemers met de training. Dit geeft aan dat deze vorm van sportbeleving mogelijk een positieve invloed heeft op de motivatie om te blijven sporten. Waarschijnlijk is dit te wijten aan de manier waarop ICP-move is aangepast aan de beperking van de sporter.

1.1.4 2023-2025 Color Your Moves project

Binnen het 'Color Your Moves' project wordt ingezet op het verder uitwerken van de sporttak overschrijdende methode, het opleiden van trainers, en het wetenschappelijk valideren van de methode. Voor de wetenschappelijk onderbouwen van de methode wordt samengewerkt met de onderzoekers van de faculteit Revalidatiewetenschappen van Universiteit Hasselt.

Op basis van de studie van Quinzi en collega's zou voorzichtig aangenomen kunnen worden dat deelnemen aan ICP-move gebaseerde trainingen de motorische competentie bij personen met een (verstandelijke) beperking kan verhogen, wat weer zou kunnen leiden tot meer duurzaam sporten. G-sport Vlaanderen wil de ICP-move methode verder gaan verfijnen en breed uitrollen in sportactiviteiten voor kinderen en jongeren met een verstandelijke beperking. Echter is een bredere wetenschappelijke onderbouwing van de ICP-move methodenodig, waarbij onderzocht wordt of vergelijkbare resultaten ook behaald worden bij kinderen en jongeren met een verstandelijke beperking, bij andere sportactiviteiten dan karate en of het ook leidt tot een actievere participatie aan beweegactiviteiten in het dagelijks leven. Daarnaast wordt ook onderzocht op welke wijze de ICP-move methode het best geïmplementeerd kan worden.

Het doel van deze studie is het onderzoeken van de haalbaarheid van implementatie van de ICP-move methode in sportactiviteiten voor kinderen en jongeren met een verstandelijke beperking. Op drie locaties in Vlaanderen zullen wekelijks trainingen worden gegeven aan personen met een verstandelijke beperking, met een IQ onder de 65 en in de leeftijdscategorie van 10 tot 18 jaar. Deze trainingen zullen de ICP-Move methode volgen en worden verzorgd door 3 trainers die de ICP-opleiding hebben afgerond. Hierbij gaan we op zoek naar een antwoord op de volgende onderzoeksvragen:

1. Hoe ervaren sportinstructeurs, kinderen en ouders de implementatie van de ICP-move methode in de sportactiviteit?
2. Welke veranderingen treden er op in de motorische competenties, de competentiebeleving en de motivatie om te sporten van kinderen en jongeren met een verstandelijke beperking na het volgen van sportactiviteiten waarin de ICP-move methode is toegepast?

De resultaten van deze studie worden eind 2025 verwacht.

1.4 Voor wie is dit handboek?

Dit handboek is voor iedereen die personen met een beperking aan het bewegen wil krijgen, ongeacht of dat nu is tijdens de sporttraining, op school, in een voorziening of nog ergens anders. Of het nu gaat om laagdrempelig bewegen, of sport specifieke trainingen, als jij beweegmomenten of sportlessen wil aanbieden aan personen met een beperking, dan kan je uit dit handboek en deze methode zeker en vast inspiratie halen.

1.5 Toepasbaarheid ICP-move

De ICP-move methode is zo opgebouwd dat deze bijna overal gebruikt kan worden. De brede mogelijkheden tot variatie, en tot pro- en regressies maken van deze methode een breed toepasbaar concept waar trainers en sportlesgevers met wat creativiteit telkens weer nieuwe inspiratie kunnen halen. De methode biedt een houvast voor kleine ruimtes, grote ruimtes of zelfs oefeningen aan tafel. Je kan aan de hand van deze methode zowel intensieve sportlessen geven als laagdrempelige beweegmomenten, zowel binnen als buiten, en met een beetje creativiteit gebruik je deze methode zelfs in de zwembad of op de manege.

Dankzij de brede toepasbaarheid kan je ICP-move gebruiken bij de verschillende doelgroepen zoals bijvoorbeeld personen met een verstandelijke beperking of autisme, maar ook personen met een fysieke of meervoudige beperking. [Meer informatie over deze doelgroepen vind je op de website van G-sport Vlaanderen.](#) Op dit moment is de methode nog niet aangepast voor blinden en slechtzienden, maar ook daar wordt aan gewerkt. Voor alle andere doelgroepen kan je ICP-move perfect gebruiken, de matten zijn zowel ontwikkeld voor personen die kunnen stappen als voor rolstoelgebruikers, en je kan ze ook al zittend aan tafel gebruiken. Dit maakt de methode heel laagdrempelig, en geeft handvaten om iedereen, ongeacht de beperking, te laten bewegen.

Wil je meer weten over het omgaan met de verschillende doelgroepen? Raadpleeg dan zeker de brochure van G-sport Vlaanderen: "Omgaan met G-sporters".

Hoofdstuk 2. Materialen

De ICP-move methode is opgebouwd rond een aantal basisprincipes en bijhorende materialen die speciaal voor de methode ontworpen werden. Deze combinatie van basisprincipes en materialen maakt de methode uniek, en zorgt ervoor dat je telkens opnieuw nieuwe inspiratie en combinaties voor je lessen kan bedenken. We starten in dit hoofdstuk met een overzicht van de specifieke ICP-move materialen die je kan gebruiken in je lessen.

2.1 Polsbandjes

De ICP-move methode maakt gebruik van rode en blauwe polsbandjes, die links en rechts vervangen. Deze polsbandjes worden elke les gedragen en helpen zo ook visueel met het aangeven van rood (rechts) en blauw (links) tijdens de oefeningen.

De polsbandjes bestaan als siliconebandjes en als katoenen zweetbandjes. De siliconebandjes zijn waterbestendig en komen in verschillende maten. De katoenen bandjes zijn niet geschikt om in het water te gebruiken, en zullen ook regelmatig gewassen moeten worden.



Figuur 2. ICP-move bandjes in silicone en katoen

De polsbandjes worden gebruikt om de sporter te helpen bepalen wat de linker- en rechterkant is, zonder dat ze het verschil tussen links en rechts moeten kennen. Het dragen van de bandjes aan de polsen geeft ook een visueel houvast tijdens de instructie.

- ✓ Het **blauwe** bandje wordt **links** gedragen
- ✓ Het **rode** bandje wordt **rechts** gedragen

De polsbandjes komen ook overeen met de kleuren op de ICP-matten, en op de richtingskaarten. Zo wordt er eenheid en structuur gecreëerd. Indien de sporter de bandjes niet rond de pols kan of wil dragen kunnen ze ook rond de hand, voet of enkel gedragen worden. Bij amputatie waarbij het bandje niet gedragen kan worden, kan ervoor gekozen worden om het bandje aan de kant van de amputatie te vervangen door een pittenzakje neer te leggen aan de juiste zijde om zo toch een houvast te bieden.

Sporters kunnen in het begin hulp nodig hebben bij het aandoen van de bandjes, maar zullen dit op termijn zelfstandig kunnen. Het is wel belangrijk dat aan het begin van elke les een oefening gedaan wordt waarbij gecontroleerd kan worden of iedereen de bandjes aan de juiste kant aanheeft. De woorden 'links' en 'rechts' worden tijdens de sportles dan ook niet meer gebruikt.

2.2 Matten

Naast de polsbandjes vormen de matten het tweede basiselement van de ICP-move methode. De matten bestaan uit 4 groepen van elementen:

- Voeten/handen
- Pictogrammen
- Kleuren
- Getallen

Deze elementen kunnen gecombineerd worden om zo tot een uitgebreid programma van oefeningen en bewegingen te komen. De elementen geven hierbij richting om de beweging uit te voeren, zo hoef je als lesgever geen termen zoals “voorwaarts”, “achterwaarts” of “zijwaarts” te gebruiken, maar kan je concrete instructies geven aan de hand van de elementen op de matten. We lichten dit later in dit handboek nog verder toe.

De basis ICP-move mat is de mat voor stappers. Deze mat bevat alle vier de elementen: voeten, pictogrammen, kleuren en getallen. Rood (rechts) en blauw(links) komen ook hier terug aan de juiste zijde. Op deze manier kan de mat heel divers gebruikt worden, aangepast aan het niveau van bewegen en het niveau van begrijpen. Het meest laagdrempelige is om te starten met pictogrammen, of de combinatie van pictogrammen en kleuren. Zo kan je bijvoorbeeld de opdracht geven om ‘de rode voet’ (= de rechtersoet) op de ‘gele hoed’ te plaatsen. Dit staat gelijk aan één stap naar voor met de rechtersoet, maar is veel gemakkelijker te begrijpen.

Binnen de ICP-move methode wordt in het begin aangeleerd om te stappen op schouderbreedte, dit zorgt voor een beter evenwicht en is zeker aan te raden bij sporters die moeite ondervinden met evenwicht en/of stappen. Afhankelijk van het vaardigheidsniveau kan er dan later overgegaan worden naar stappen op één lijn. In Hoofdstuk 4, 5 en 6 krijg je een aantal voorbeelden van oefenmateriaal, die jou nog meer inzicht zullen geven in de verschillende manieren waarop deze matten gebruikt kunnen worden.



Figuur 3. ICP-move mat voor stappers

Er bestaan op deze mat intussen al verschillende varianten om tegemoet te komen aan de verschillende doelgroepen. Zo bestaat er een kleinere mat voor kinderen, een eenvoudigere versie om het nog laagdrempeliger te maken, een mat voor Kaye-walkers of looprekjes, en een mat voor gebruik met de handen. Daarnaast bestaan er ook nog puzzelmatten, waardoor je zelf nog extra varianten op de matten kan gaan samenstellen. Als laatste bestaan de matten ook in verschillende materialen, voor elk wat wils dus!

Een overzicht van alle matten vind je terug achteraan in dit boek, in Appendix A.

2.3 Richtingskaarten en positiekaarten

2.1.1 Richtingskaarten

Om bewegen in de ruimte te faciliteren bestaan er binnen de ICP-move methode richtingskaarten. Ook de richtingskaarten bevatten de 4 groepen van elementen:

- Handen
- Pictogrammen
- Kleuren
- Getallen



Figuur 4. De vier richtingskaarten.

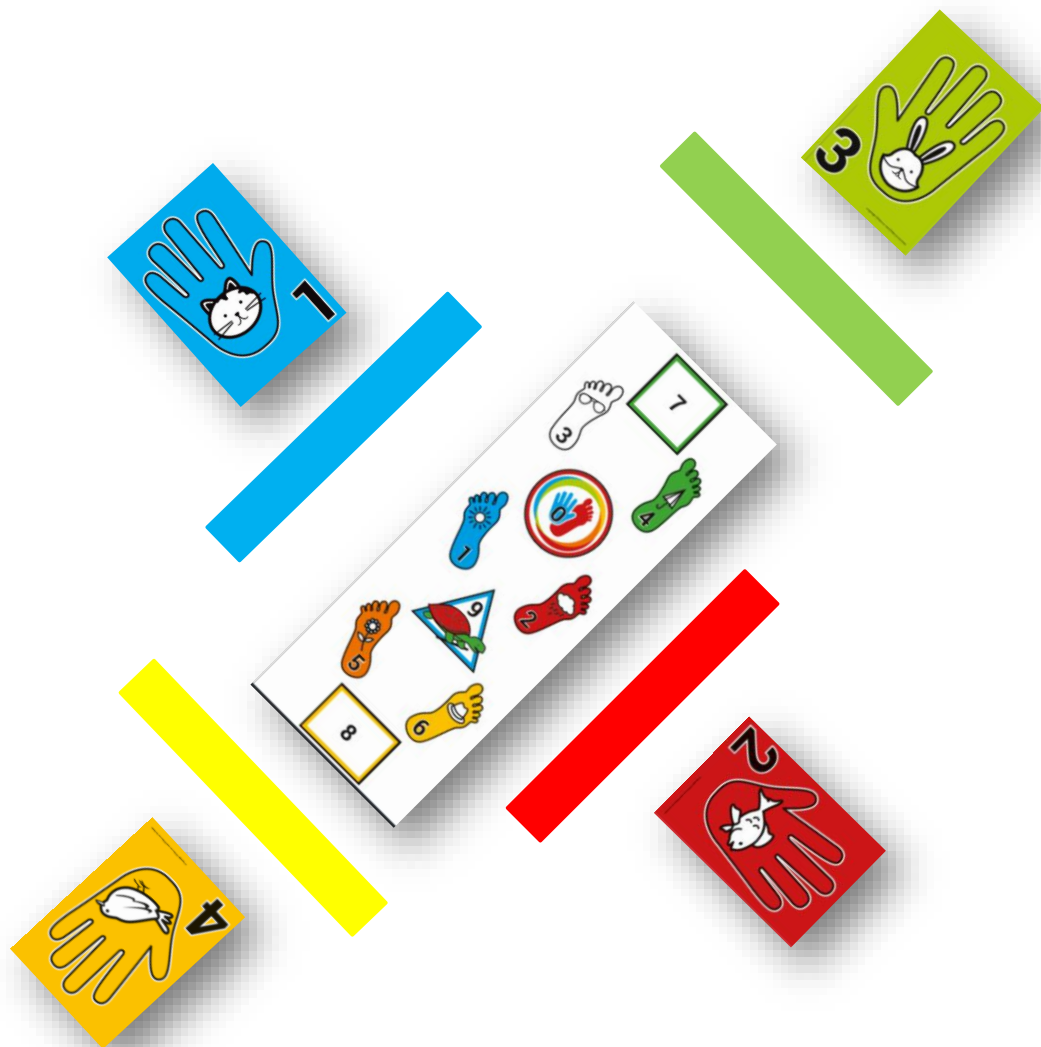
De richtingskaarten worden gebruikt om aan te geven in welke richting de sporter zal draaien en/of bewegingen zal uitvoeren. Ze vervangen abstracte termen zoals “naar voor” of “naar achter”. Deze kaarten worden op vaste posities aan de vier zijden van een ruimte geplaatst, meestal in standaard A3-formaat voor een sportzaal of een lokaal. De kaarten kunnen zowel dicht bij de mat als ver van de mat geplaatst worden, afhankelijk van de oefeningen en de beschikbare ruimte.

Om de richtingen ook globaal aan te geven aan de zijden van de sportzaal of het lokaal, kunnen naast de richtingskaarten ook kleuren worden gebruikt op matten of doeken. Deze grotere gekleurde oppervlakken kunnen helpen bij het visueel markeren van de richtingen en ondersteunt de deelnemers bij het begrijpen van de bewegingsrichtingen in de ruimte (zie ook Figuur 5).

Het grote voordeel van deze richtingskaarten is dat ze in verschillende ruimtes kunnen geplaatst worden, en zo voor herkenning kunnen zorgen, ondanks het feit dat sporters zich niet in de vertrouwde omgeving bevinden. Dit creëert bij heel wat doelgroepen een gevoel van vertrouwen, en kan angst of onwennigheid verminderen bij verandering van omgeving.

Het rangschikken van de kaarten ten opzichte van de oefenmat en de ruimte kan als volgt worden gedaan (zie ook Figuur 5):

- ✓ Plaats de kaarten op vaste posities aan de vier zijden van de ruimte, rondom de oefenmat.
- ✓ Zorg ervoor dat elke kaart overeenkomt met een specifieke zijde die overeenkomt met de voetposities op de mat zoals aangegeven op de figuur. Zo komt bijvoorbeeld de blauwe hand aan dezelfde zijde als de blauwe voet.
- ✓ Positioneer de kaarten op een manier dat ze gemakkelijk zichtbaar zijn voor deelnemers die zich op de oefenmat bevinden, zodat ze duidelijk de richting kunnen aflezen die ze moeten volgen tijdens de oefeningen.
- ✓ Overweeg het gebruik van kleuren of andere visuele markeringen op matten of doeken aan elke zijde van de ruimte om de richtingen visueel te versterken en te corresponderen met de kaarten.



Figuur 5. Positionering van de richtingskaarten tegenover de mat.

2.1.2 Positiekaarten

Naast verbale instructie kan je ook gebruik maken van positiekaarten om bewegingen op de mat aan te duiden. Voor elk element op de mat bestaat er een positiekaart, en in totaal zijn er dus 10 verschillende positiekaarten (figuur x).



Figuur 6. positiekaarten voor de basismat (voeten).

Deze kaarten worden gebruikt door de trainer om instructies visueel te ondersteunen. Dit is een handige manier om vertrouwd te raken met de mat en als startpunt voor de oefeningen. Bij het gebruik van de positiekaarten zijn gesproken instructies of gebarentaal niet noodzakelijk. De visuele kaarten dienen dan als een effectieve manier van communicatie tussen trainer en deelnemer wanneer verbale communicatie moeilijk loopt. De positiekaarten bestaan zowel voor de handenmat (Figuur 7) als voor de voetenmat (Figuur 6).



Figuur 7. positiekaarten voor de handenmat.

2.4 Andere didactische hulpmiddelen

Naast de hierboven beschreven basismaterialen kun je jouw sportlessen nog heel wat gevarieerder maken aan de hand van extra didactisch materiaal. Verder in dit boek, in Appendix B, vind je nog heel wat inspiratie aan extra materialen die je kan gebruiken, en bij de verschillende instructievideo's die je in dit boek terugvindt wordt ook gedemonstreerd hoe je ermee aan de slag kan. Je kan bij het gebruik aan materialen zo ver gaan als je zelf wil, maar het is wel absoluut aan te raden om je altijd te houden aan de basiskleuren binnen de methode.

Hoofdstuk 3. Didactische principes

3.1 Kopiëren op de spiegelmat

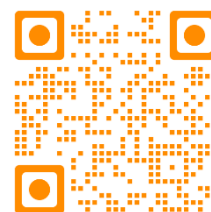
Om instructie duidelijk te houden bestaat er binnen de ICP-move methode een spiegelmat voor de trainer. Dat wil zeggen dat de trainer, die met het gezicht naar de sporters staat bij het geven van instructies, de oefening altijd gespiegeld zal uitvoeren. De trainer draagt in dit geval dus ook de polsbandjes aan de tegenovergestelde pols (rood op links, en blauw op rechts). Op deze manier zullen de sporters de trainer de bewegingen in dezelfde richting zien doen als de richting waarin zij deze moeten uitvoeren.

In **deze video** kan je zien hoe het spiegelen in zijn werk gaat.

We gebruiken hiervoor dus de polsbandjes, de sportermat en de spiegelmat.

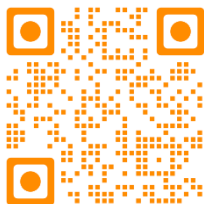
Het is hierbij ook belangrijk dat je let op de volgende **aandachtspunten**:

- Polsbandjes aan de omgekeerde pols aandoen als trainer (rood op links, blauw op rechts)
- Bewegingen spiegelen tegenover wat de sporter moet doen.



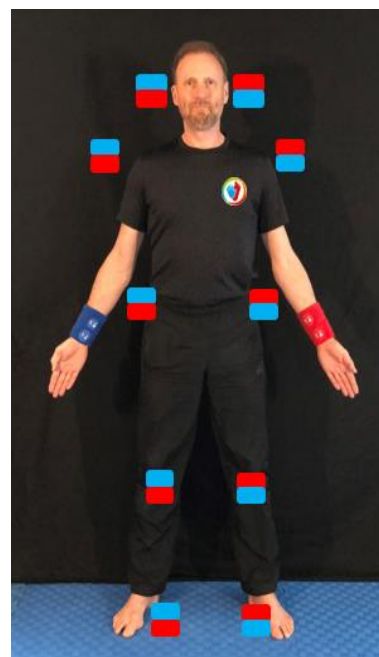
3.2 Keypoints

Met “keypoints” bedoelen we het gestructureerd aanraken of aantikken van specifieke delen van het lichaam met behulp van de rode en/of blauwe hand. Er zijn vijf keypoints aan elke kant van het lichaam: de oren, de schouders, de heupen, de knieën en de voeten (zie Figuur 8). De keypoints kunnen zowel aan dezelfde zijde of gekruist gebruikt worden en kunnen zo dienen om het lichaamsbewustzijn te vergroten, om bewegingen aan te leren, of als tussenstap voor een complexere oefening.



Binnen de ICP-move methode worden de 10 keypoints op het lichaam als eerste aangeleerd. Op **deze video** kan je de keypoints en de bijhorende instructies bekijken.

Je hebt hiervoor enkel de rode en blauwe polsbandjes nodig.



Figuur 8 Visuele weergave van de keypoints.

3.3 Klappen

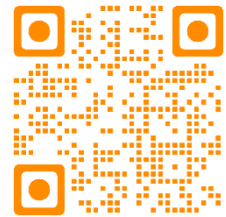
Binnen de ICP-move methode wordt ook vaak gebruik gemaakt van klappen. Dit kan zowel gebruikt worden om een oefening te vertragen als om meer structuur of ritme te bieden aan een beweging. Daarnaast kan de klapbeweging ook als tussenstap gebruikt worden bij de opbouw van complexere oefeningen.

ICP-move maakt gebruik van klapbewegingen in 12 verschillende richtingen. Centraal klappen we boven het hoofd, ter hoogte van de borst, laag en achter de rug. Zijwaarts kunnen we zowel aan de rode als aan de blauwe kant hoog, middelhoog, laag en onder de knie klappen.

Het klappen in de 12 richtingen wordt aangeleerd na de keypoints.

Op **deze video** kan je het klappen en de bijhorende instructies bekijken.

Je hebt hiervoor enkel de polsbandjes nodig, maar je kan ook de matten gebruiken om je te positioneren.

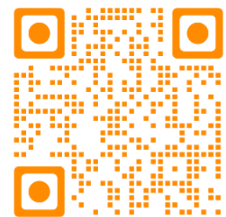


3.4 Fives

Een 'high five' is een beweging die door velen gekend is, en vaak gebruikt wordt bij een overwinning, een goede uitvoering of gewoon om positieve energie te delen. Door deze beweging met maar liefst 26 varianten te integreren in de methode wordt er ingezet op meer interactie en samenwerking, en nog meer variatie in het opbouwen van bewegingen of oefeningen. De fives kunnen dus net zoals de klapbewegingen gebruikt worden om een oefening te vertragen, of als tussenstap bij de opbouw naar een complexere oefening. Doordat de fives altijd met twee worden uitgevoerd creëer je hier ook extra interactie en samenwerking tussen de sporters, of tussen sporter en trainer.

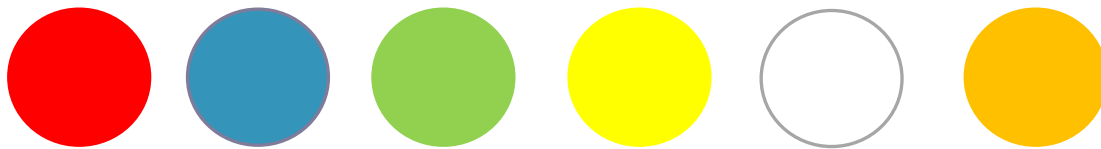
In Appendix C worden alle 26 varianten van de five bewegingen weergegeven in foto's, en op **deze instructievideo** kan je ze ook bekijken.

Je hebt enkel de polsbandjes nodig, en eventueel de matten om je te positioneren.



Hoofdstuk 4. Gebruik van de materialen

4.1 Kleurgebruik



De basiskleuren van de ICP-move methode zijn rood, blauw, geel en groen, en bijkomend worden ook nog wit en oranje gebruikt. De combinatie van kleuren, pictogrammen en cijfers biedt een unieke manier om structuur te bieden aan instructies. We geven hieronder een voorbeeld om dit te duiden:

- “Plaats je rechterhand op deze aangeduide plaats/daar”: dit is een vage instructie die niet voor iedereen duidelijk zal zijn.
- “Plaats je rechterhand op deze rode bol”: dit is duidelijker, maar vereist kennis van links en rechts
- “Plaats je hand met het rode polsbandje (rode hand) op deze rode bol”: een duidelijke instructie die enkel kennis van kleuren vereist.
- “Plaats de rode hand op de witte bril”: een duidelijke instructie, die enkel kennis van kleuren of pictogrammen vereist.

4.2 Opbouw van de methode

Zoals al eerder vermeld is het gebruik van de basis materialen als opstart heel belangrijk. De methode steunt dus volledig op het wederkerend gebruik van de polsbandjes, de juiste ICP-mat, de spiegelmat van trainer, de vaste opstelling van de richtingskaarten en het gebruik van de kleuren.

Met deze elementen kan je dan de methode opbouwen in de volgende stappen:

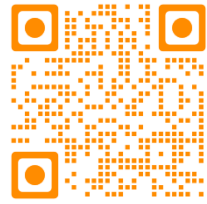
- **Ter plaatse spiegelen van de armen samen met de trainer.**
- **Laterale en richtinggevende stapbewegingen samen met de trainer, met behulp van de mat.**
- **Ter plaatse ‘keypoints’ toevoegen (zie ook de instructievideo onder 3.2 Keypoints).**
- **Ter plaatse klapbewegingen toevoegen (zie ook de instructievideo onder 3.3 Klappen).**
- **Ter plaatse met de trainer ‘five’ bewegingen toevoegen (zie ook de instructievideo onder 3.4 Fives).**
- **Combinatie met ‘keypoints’, klap en ‘five’ bewegingen.**
- **Stapbewegingen toevoegen.**
- **Stapbeweging in combinatie met ‘keypoints’, klap en ‘five’ bewegingen. Op de volgende pagina vind je enkele voorbeelden terug van hoe je verschillende combinaties kan maken.**

In **deze video** tonen we een voorbeeldoefening van hoe je **keypoints, klappen en five bewegingen** kan combineren.

We gebruiken de polsbandjes en de ICP-matten. Belangrijk is dat je ook rekening houdt met de

volgende **stappen**:

- Zeg als trainer wat je doet en voer mee uit. Benoem duidelijk de kleuren en de zijdes.
- Zeg als trainer wat de leerling moet doen en doe niet meer mee.
- De leerling voert nu alles zelf uit.

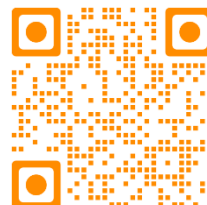


In **deze video** tonen we een oefening die **keypoints en verplaatsen** combineert.

We gebruiken twee ICP-matten (één trainersmat en één sportersmat) en de polsbandjes).

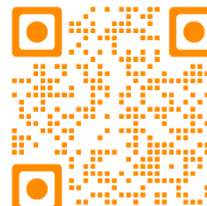
Je houdt best rekening met de volgende **tips**:

- Duidelijk de voeten aangeven, in combinatie met de juiste kleur en het juiste pictogram.
- Duidelijk de kleuren rood of blauw aangeven, in combinatie met dezelfde of gekruiste zijde.



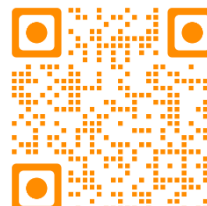
In **deze video** tonen we een oefening die **keypoints, klappen en verplaatsen** combineert.

We gebruiken twee ICP-matten (één trainersmat en één sportersmat) en de polsbandjes).



In **deze video** tonen we een oefening die **keypoints, klappen, fives en verplaatsen** combineert.

We gebruiken twee ICP-matten (één trainersmat en één sportersmat) en de polsbandjes).

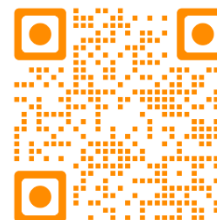


In **deze video** tonen we een tweede oefening die **keypoints, klappen, fives en verplaatsen** combineert.

We gebruiken twee ICP-matten (één trainersmat en één sportersmat) en de polsbandjes).

Je houdt best rekening met de volgende **tips**:

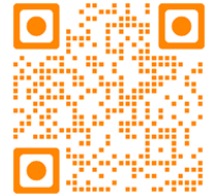
- Leg de matten voldoende over elkaar.
- Deze combinaties hier getoond dienen opgebouwd te worden.
- Eventueel kun starten met een klapbeweging om daarna een keypoint erbij te voegen.



- **Toevoegen van tools zoals pittenzakjes of balletjes.**

In deze video tonen we een oefening die toont hoe je tools kan gebruiken in combinatie met keypoints en verplaatsen. We gebruiken de volgende materialen:

- ✓ 2 ICP-matten (sporter en trainer)
- ✓ Polsbandjes rood en blauw
- ✓ 2 tennisballen
- ✓ 3 pittenzakjes: rood, blauw en groen



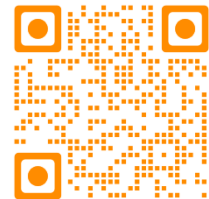
Je houdt best rekening met de volgende **tips**:

- Zorg dat je weet of de leerling de bal goed zal kunnen vangen, anders kun je ook met de bal de juiste voet aantikken om daarna de verplaatsing uit te voeren.
- Vergeet niet om de sporter ook de oefening alleen, zonder jouw voorbeeld, te laten uitvoeren.

- **Toevoegen van het gebruik van de richtingskaarten.**

In **deze video** tonen we hoe je de richtingskaarten kan gebruiken om de sporter te laten verplaatsen in de ruimte. We gebruiken de volgende **materialen**:

- ✓ 2 ICP-matten (trainer en sporter)
- ✓ Polsbandjes rood en blauw
- ✓ 4 Mandjes: rood, blauw, geel en groen
- ✓ 4 Pittenzakjes: rood, blauw, geel en groen
- ✓ 4 Richtingskaarten met houders
- ✓ 4 Richtingskaarten zonder houders



Tips:

- Je kan zelf kiezen hoe dicht of ver je de richtingskaarten positioneert
Hou wel altijd de oriëntatie van de richtingskaarten aan die in sectie 2.3.1 *Richtingskaarten* aangegeven wordt

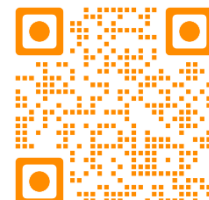
- **Gebruik van positiekaarten**

In **deze video** tonen we hoe je de positiekaarten kan gebruiken ter vervanging van het verbaal benoemen van de pictogrammen.

We gebruiken hierbij de matten, de polsbandjes, en uiteraard de positiekaarten.

Je houdt best rekening met de volgende **Tips**:

- Toon de kaarten aan de juiste zijde zoals ze op de mat zijn weergegeven.
- Indien je zelf mee beweegt, stel je eigen beweging dan even uit en laat de sporter het voortouw nemen zodat je deze kan observeren.



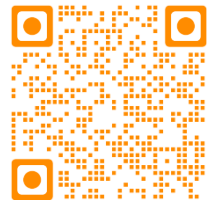
- **Opbouwen van meer complexe oefeningen en zelfs sportspecifieke technieken**

Hoofdstuk 5. Extra oefenstof voor basisvaardigheden

In dit hoofdstuk geven we inspiratie en voorbeelden van hoe je de ICP-move methode kan gebruiken om enkele basis motorische vaardigheden aan te leren. De voorbeelden die in dit hoofdstuk besproken worden zijn illustratief, en we raden jou ten eerste aan om met jouw eigen creativiteit aan de slag te gaan om zo oefeningen en trainingen op maat van jouw sporters op te stellen. Bij deze voorbeeldoefeningen maken we doorgaans gebruik van heel wat tools, je kan hier uiteraard zelf nog aanpassingen in maken door meer of minder materiaal te gebruiken, naar gelang het niveau van jouw sporter(s).

5.1 Voetenwerk ter ondersteuning van stappen, lopen en springen

Voor vele locomotorische vaardigheden vormen combinaties van voetenwerk de basis. Vaardigheden zoals stappen, lopen, springen en huppelen vereisen coördinatie van verschillende loop- stap- en springpatronen. Tijdens een opwarming, of voor het aanleren van complexere combinaties kan je twee (of meer) ICP-matten achter elkaar leggen om zo verschillende oefeningen op voetenwerk uit te voeren.



Tips:

- Voor dit soort oefeningen plaats je best meerdere matten achter elkaar
- Toon duidelijk voor en doe mee, kijk ook goed of iedereen het begrepen heeft
- Begin simpel en maak het gaandeweg moeilijker

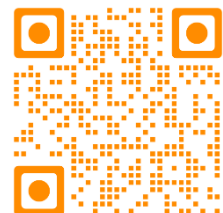
5.2 Werpen en vangen

Werpen en vangen zijn basisvaardigheden, maar ze vereisen heel wat coördinatie en zijn niet altijd makkelijk aan te leren. Ook hier kan de ICP-move methode handvaten bieden voor het stapsgewijs aanleren van werpen en vangen.

We geven hieronder een voorbeeldoefening.

De volgende **materialen** worden gebruikt:

- ✓ 1 ICP-mat (sporter)
- ✓ Polsbandjes rood en blauw
- ✓ Groene bal
- ✓ 4 Hoepels: rood, blauw, geel en groen
- ✓ 4 Richtingskaarten met houders
- ✓ 4 Richtingskaarten zonder houders



Tips:

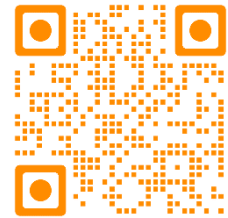
- Pin je niet vast op de opstelling die je ziet in de video, maar kies voor een opstelling op maat van jouw sporters.
- Je kan bijvoorbeeld ook vier matten plaatsen in de verschillende richtingen, en de sporter in het midden laten starten.
- Je kan de bal ook in een korf of bak laten plaatsen, zo hoeft de trainer niet telkens te vangen.

5.3 Slagbewegingen

Wanneer sporters werpen en vangen onder de knie hebben kan er overgegaan worden naar een complexere vaardigheden zoals de slagbeweging. Ook hier kan je de ICP-move methode gebruiken bij het stapsgewijs aanleren. We geven hieronder een voorbeeldoefening waarmee je aan de slag kan.

De volgende **materialen** worden gebruikt:

- ✓ 1 ICP-mat (sporter)
- ✓ Polsbandjes rood en blauw
- ✓ 4 Schuimballetjes: rood, blauw, geel en groen
- ✓ Oranje mand
- ✓ Rode en blauwe tennisracket

**Tips:**

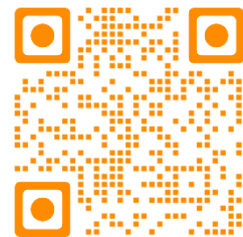
- Wees creatief in je gebruik van keypoints om de techniek te verbeteren.
- Je kan de oefening makkelijker maken door een tussenbots toe te laten.
- Ook hier kan je variëren in opstelling door meerdere matten en andere positioneringen te gebruiken zoals aangegeven bij 4.2. Geef hierbij dan wel vaste voetposities aan die de sporter in elk van de vier richtingen zal toepassen.

5.4 Stoppen en trappen

Voetbal is een immens populaire sport in Vlaanderen, en ook G-voetbal deelt in die populariteit. De basis van voetbal is het controleren van de bal met de voet, een moeilijke combinatie van voetenwerk en balcontrole. Ook hier kan je een stapsgewijze aanpak hanteren met de ICP-move methode. We geven opnieuw een voorbeeldoefening mee, maar vergeet niet om zelf aan de slag te gaan met de methode en je creativiteit te gebruiken. Zo kan je de oefening aanpassen op maat van jouw sporters.

De volgende **materialen** worden gebruikt:

- ✓ 1 ICP-mat (sporter)
- ✓ Polsbandjes rood en blauw
- ✓ Rode en blauwe bal
- ✓ 4 Kegels in de 4 richtingskleuren
- ✓ 4 Richtingskaarten met houders
- ✓ 4 Richtingskaarten zonder houders



Tips:

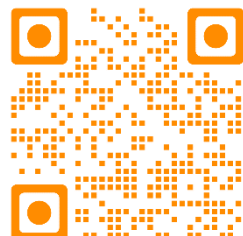
- Je kan meerdere positiekaarten aangeven om de bal op meerdere momenten te laten stoppen.
- Bij dergelijk oefeningen kan je de maten ook in een cirkel plaatsen, waarbij verschillende sporters de bal na de oefening naar elkaar kunnen spelen.

5.5 Richten naar een doel

Bij heel wat sporten is het belangrijk om te kunnen mikken of richten naar een doel, of dat nu al werpend, schietend of trappend is. De positiekaarten binnen ICP-move vormen ideale doelwitten, en zo kan je ook deze vaardigheid gaan opbouwen aan de hand van de methode. We geven hieronder een voorbeeldoefening.

De volgende **materialen** worden gebruikt:

- ✓ 2 ICP-matten (trainer en sporter)
- ✓ Polsbandjes rood en blauw
- ✓ 2 Stokken met blauwe markering in het midden
- ✓ 2 Stokken met rode markering op het uiteinde
- ✓ Rode zachte bal
- ✓ 4 Richtingskaarten met houders (of opgehangen aan de muur)
- ✓ 4 Richtingskaarten zonder houders



Tips:

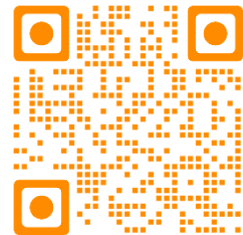
- Je hoeft je niet te beperken tot één verplaatsing alvorens naar doel te richten, wees creatief en combineer!
- Je kan bijvoorbeeld ook gebruik maken van de knieën, of een verplaatsing meermaals herhalen voordat er op doel gericht wordt.

5.6 Kruipen en sluipen

Kruipen en sluipen, of het voortbewegen op de handen en knieën/voeten is ook een belangrijke vaardigheid die heel wat coördinatie vereist. In sommige sporten, zoals klimmen, is deze vaardigheid zelfs van cruciaal belang. Dankzij de handenmat kun je ook op deze vaardigheden gaan oefenen aan de hand van de ICP-move methode. We geven hieronder een voorbeeldoefening.

De volgende **materialen** worden gebruikt:

- ✓ 1 ICP-mat (handenmat sporter)
- ✓ Polsbandjes rood en blauw
- ✓ 4 Hoepels: rood, blauw, geel en groen
- ✓ 4 Pittenzakjes: rood, blauw, geel en groen
- ✓ 4 Richtingskaarten met houders
- ✓ 4 Richtingskaarten zonder houders



Aandachtspunten:

- De pittenzakjes kunnen ook in de hand gehouden worden.
- De voeten hoeven zeker niet altijd in dezelfde cirkel geplaatst te worden: wees creatief en varieer.
- Wanneer je dit gebruikt ter voorbereiding van klimmen, gebruik dan steeds de mat als referentie in combinatie met de klimmuur.

Hoofdstuk 6. Transfer naar specifieke sportcontexten

Wanneer de sporters de basis beweegvaardigheden beheersen, en de ICP-move methode volledig onder de knie hebben kan er overgegaan worden naar het aanleren van sportspecifieke vaardigheden. Met wat creatief denken kan je ook hier gebruik maken van de ICP-move methode om sportspecifieke vaardigheden stapsgewijs aan te leren. We geven hieronder enkele voorbeelden uit de karate, het zwemmen en het dansen. Heb je moeite met het toepassen van de methode bij het aanleren van sportspecifieke vaardigheden in jouw sporttak, of weet je niet waar te beginnen? Dan kan je altijd bij Eric Bortels terecht voor begeleiding.

6.1 Krijgskunst

Het gebruik van de ICP-move methode bij karate is reeds volledig uitgeschreven in een apart handboek, dat kan je terugvinden [op de website van G-karate Vlaanderen](#). Bij karate wordt de methode heel specifiek opgebouwd als volgt:

- De basis zijn oefeningen ter plaatse, om daarna te vorderen naar oefeningen waarbij één stap naar voor of naar achteren gezet wordt.
- Daarna wordt er gestart vanuit een voorwaartse stand om zo verder door te stappen naar voor en naar achter, dit kan eindigen met een stap over of achter de mat. Later kunnen er meerder matten achter elkaar gelegd worden om meerdere stappen uit te voeren.
- De middellijn word eerder gebruikt om standen op 1 lijn in te oefenen, terwijl de richtingskaarten worden aangewend om een “kata” uit te voeren.
- Het is hierbij ook belangrijk om de evenwijdige verplaatsing voorwaarts en rugwaarts aan te leren in combinatie met een oefening met de armen aan dezelfde zijde daar waar het been voor staat. Alle keypoints kunnen worden gecombineerd met alle afweren.

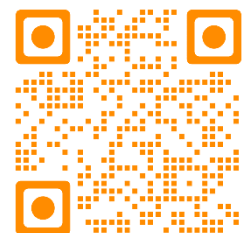
We geven hierbij ook een voorbeeldoefening mee.

De volgende **materialen** worden gebruikt in deze oefening:

- ✓ 2 ICP-matten (trainer en sporter)
- ✓ Polsbandjes rood en blauw
- ✓ Stootkussens rood en blauw

Tips bij de oefening:

- De trainer start met de stootkussens in de heupen.
- De trainer past de afstand aan zodat er met een gestrekte arm kan gestoten worden.
- Om het klappen te vervangen kan er ook eerst een keypoint aangetikt worden.
- Stoten is eerst tikken op dezelfde knie, afweren is eerst tikken gekruist op de knie.



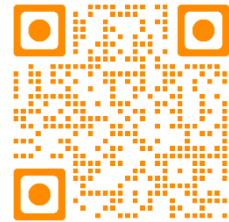
6.2 Dansen

De ICP-move methode kan ook prima gebruikt worden om danspassen aan te leren. Dankzij de matten wordt het veel gemakkelijker voor de danser om zich te oriënteren in de ruimte, en om de amplitude van de danspassen in te schatten. Dankzij de kleuren en pictogrammen kan je gemakkelijk verschillende passen in verschillende richtingen aanleren met éénduidige instructies.

We geven hiervoor ook een voorbeeldoefening mee met een aantal simpele danspassen. Je hebt hiervoor enkel twee matten en de polsbandjes nodig.

Tips bij de oefening:

- Je kan laagdrempelig starten door eerst ook positiekaarten te tonen.
- Je kan hier zo ver in gaan als je zelf wil, laat je creativiteit de volle loop.
- Vergeet natuurlijk niet om de oefening na voldoende oefenen ook op muziek uit te voeren!



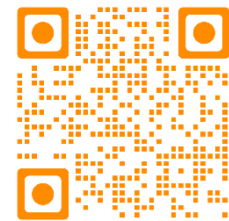
6.3 Extra: ritmische oefeningen

Als laatste geven we jullie graag ook nog mee dat je de methode ook breder dan puur sport kan gebruiken. Laat je creativiteit de vrije loop en bedenk zelf duizend en één toepassingen voor de methode in de sport, in vrije tijd en zelfs op school. Een leuk voorbeeld hiervan is hoe je ICP-move kan gebruiken om ritmische oefeningen te doen, zoals percussie.

In deze voorbeeldoefening gebruiken we zitballen als ‘trommel’, maar je kan evengoed een tafel, de grond of een echte trommel gebruiken.

We gebruiken hierbij de volgende materialen:

- ✓ 2 Zitballen op een steun
- ✓ Polsbandjes rood en blauw
- ✓ 2 Stokken met rode markering
- ✓ 2 Stokken met blauwe markering
- ✓ Stickers met de richtingskaarten



Tips:

- De stickers kunnen geplakt worden op een plek naar keuze, naargelang de oefening.
- Er kan voor een cirkel opstelling gekozen worden waarbij de deelnemers aan de binnen zijde van de cirkel staan, zo kunnen ze ook tikken op de zitbal van de andere deelnemer of verplaatsen naar de rode of blauwe zijde. Zo maak je er een echt groepsgebeuren van.

Appendix A: catalogus van de matten

1. Oefenmat 'ICP-lopers mat' voor personen die kunnen stappen.

Bij deze mat is er zowel een versie voor de sporter als een gespiegelde versie of een 'spiegelmat' voor de trainer.

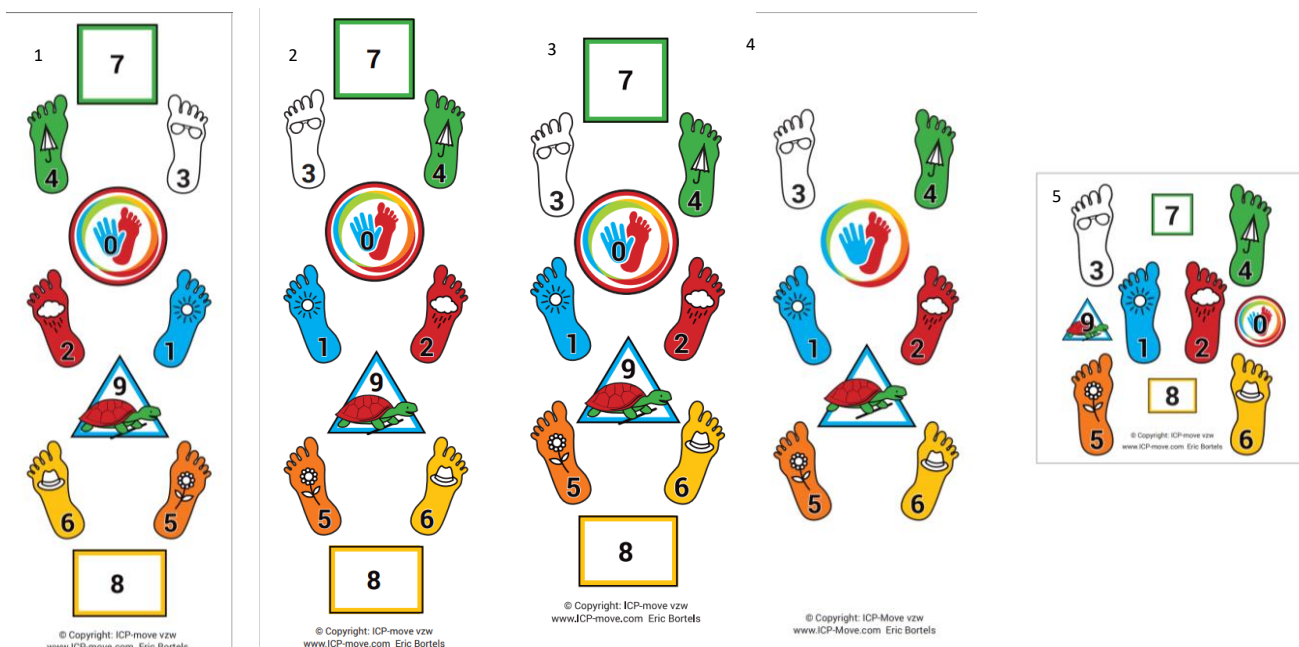
Zoals in het boek vermeld heeft deze mat vier niveaus van elementen:

1. Voeten.
2. Pictogrammen.
3. Kleuren.
4. Getallen.

1.1 Basismat (vinyl)

De mat bestaat in verschillende basisuitvoeringen, allen gemaakt uit vinyl en met omgezoomde randen:

- ICP-trainersmat (1) of leerling mat (2).
- o Aangepaste mat met kortere voetafstand met (3) of zonder (4) geometrische figuren.
- o ICP-mat voor personen met een kay-walker (rollator) (5).



De vinylmatten zijn slijtvast, dit betekent dat de schoenen kunnen aangehouden worden.

1.2 Yogamat

Je kan ook kiezen voor een yoga mat als ondergrond. Yogamatten zijn van hoogwaardige kwaliteit en bieden meer stabiliteit, ideaal voor thuisgebruik of in een fysiotherapiepraktijk. Ze zijn bedoeld om zonder schoeisel te worden gebruikt, want deze matten zijn niet slijtvast.



1.3 Puzzelmatten

Je kan ook kiezen voor puzzelmatten, met 10 verplaatsbare vakken die nog meer creativiteit toestaan. Ze kunnen ook gecombineerd worden met andere, bestaande puzzelmatten zoals bijvoorbeeld de gekende alfabetmatten.

De volgende pakketten en toevoegingen zijn beschikbaar:

- o ICP puzzelmat trainer (10 stuks).
- o ICP puzzelmat leerling (10 stuks).
- o Aparte blauwe of rode voet (1 stuk).
- o Aparte blauw of rode voet op 45° (1 stuk).
- o Rode en blauwe voet samen (1 stuk).



Figuur 9. Puzzelstukken voetenmat

2. Handenmatten

Bij deze mat is er zowel een versie voor de sporter als een gespiegelde versie of een 'spiegelmat' voor de trainer. Op deze matten zijn de voeten vervangen door handen, ideaal voor oefeningen waarbij de handen op de grond geplaatst moeten worden!

Zoals in het boek vermeld heeft ook deze mat vier niveaus van elementen:

1. Handen.
2. Pictogrammen.
3. Kleuren.
4. Getallen.

2.1 Basismatten (vinyl)

De mat bestaat in verschillende basisuitvoeringen, allen gemaakt uit vinyl en met omgezoomde randen:

- ICP-trainersmat (1)
- leerling mat (2).



2.2 Puzzelmatten

Je kan ook hier kiezen voor puzzelmatten, met 10 verplaatsbare vakken die nog meer creativiteit toestaan. Ze kunnen ook gecombineerd worden met andere, bestaande puzzelmatten zoals bijvoorbeeld de gekende alfabetmatten, of met de puzzelmatten voor de voeten die hierboven beschreven staan (zie ook figuur 10 en 11).

De volgende pakketten en toevoegingen zijn beschikbaar:

- o ICP puzzelmat met handen trainer (10 stuks).
- o ICP puzzelmat met handen leerling (10 stuks).
- o Aparte blauwe of rode hand(1 stuk).
- o Aparte blauw of rode hand op 45° (1 stuk).



Figuur 11 . Puzzelstukken handen en voeten



Figuur 10 puzzelstukken handen en voeten

3. Matten voor personen in een rolstoel

Binnen ICP-move bestaan er ook matten aangepast voor rolstoelgebruikers. Ook hier hebben we de gekende vier niveaus van elementen:

1. Voeten.
2. Pictogrammen.
3. Kleuren.
4. Getallen.

In eerste instantie is deze mat ontworpen voor mensen in een rolstoel. Maar ook mensen die wel kunnen lopen kunnen deze matten gebruiken, want ze bieden de mogelijkheid om met behulp van deze mat grotere verplaatsingen te maken in de ruimte. Daarnaast kunnen met deze matten ook mensen met en zonder rolstoel samen gaan bewegen.

Voor rolstoelgebruikers is het mogelijk om het wiel aan de aangeduide zijde op te rijden of tot de voet zich onder de rolstoel bevindt. De rolstoel kan ook schuin of dwars over de voet van de mat worden geplaatst. Het wordt aanbevolen om deze matten op een harde ondergrond te plaatsen voor de beste resultaten.

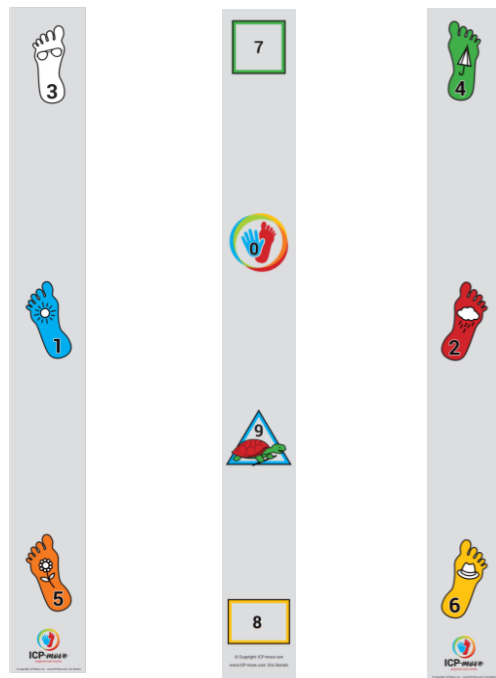
3.1 Basismatten (vinyl)

De mat bestaat in verschillende basisuitvoeringen, allen gemaakt uit vinyl en met omgezoomde randen:

- ICP-trainersmat (1)
- leerling mat (2).

Er kan gekozen worden tussen:

- Leerling/trainers mat, bestaande uit twee aparte langwerpige matten
- Tussenmat met de geometrische figuren



Uiteraard zijn ook de puzzelmatten vermeld in 1.3 goed te gebruiken voor rolstoelgebruikers (Figuur 12)



Figuur 12. puzzelmat toepassing voor rolstoelgebruikers

Binnen de ICP-move methode bestaan er ook matten voor zittend gebruik, op een stoel of aan een tafel. De vier gekende niveaus van elementen komen opnieuw terug:

1. Voeten.
2. Pictogrammen.
3. Kleuren.
4. Getallen.

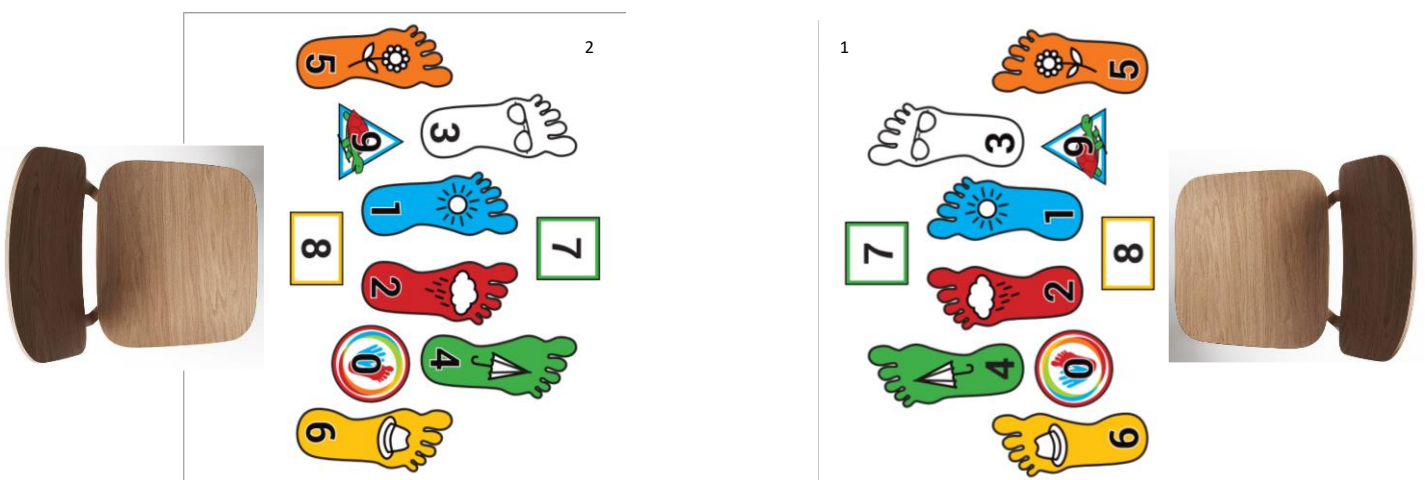
Deze mat is speciaal ontworpen voor mensen die moeite hebben om langdurig te staan, zoals ouderen of mensen met fysieke of chronische aandoeningen. Er zijn verschillende manieren waarop deze mat gebruikt kan worden:

- Een stoel kan op de vinyl mat geplaatst worden en kan nog aangepast worden afhankelijk van de mobiliteit van de persoon met betrekking tot de voeten.
- Een rolstoel kan ook op de mat geplaatst worden, zonder voetsteunen als de persoon in staat is om de benen te bewegen.
- Daarnaast is het doel van deze mat dat zowel mensen die zitten als lopen samen kunnen sporten en bewegen.

4.1 Basismatten (vinyl)

De mat bestaat in verschillende basisuitvoeringen, allen gemaakt uit vinyl en met omgezoomde randen:

- ICP-trainersmat (1)
- leerling mat (2).



4.3 Puzzelmatten

Ook voor de matten voor zittend gebruik werd een puzzelversie ontworpen die bestaan uit vier verplaatsbare vakken: drie vakken onderaan om aan te passen naar gelang de breedte van de stoel (aan te passen door middel van de blauwe cirkel, om daarna de rode noppen te verwijderen). Het vierde vak is de puzzelversie van de mat voor zittend gebruik, die in één stuk komt. Deze laatste kan ook vervangen worden door zes neutrale puzzelvakken.



Figuur 13 Puzzelmatten voor zittend gebruik

Appendix B: het gebruik van extra materialen

1. Spuit mal.

De mal wordt gebruikt om de positiekaarten volgens de ICP-mat op een buitenoppervlak te spuiten. Deze spuitmal is herbruikbaar. Het wordt aanbevolen om gevelverf te gebruiken voor het spuiten van de kaarten.



Figuur 15. Spuit mal



Figuur 14. Voorbeeld van toepassing van de spuit mal

Deze spuitmal is bedoeld voor buitengebruik op pleinen en scholen. Het biedt de mogelijkheid om verschillende legpatronen te creëren. Zo kan de mal voor de trainer gespiegeld worden en kunnen de ICP-matten in een halve cirkel of na elkaar gespoten worden.

2. Geplastificeerde print-out van de ICP-mat

Deze prints zijn verkrijgbaar in zowel A4 als A3 formaten. De prints hebben rode en blauwe markeringen, en eender welk voorwerp kan worden geplaatst op de groene zone die aangeduid is als "voorwerp".



Figuur 17. Print-out ICP-move mat



Figuur 16. Voorbeeld van toepassing van de print-out

Deze prints zijn ontworpen voor zittend gebruik aan tafel, bijvoorbeeld voor personen in een elektrische rolstoel. Met behulp van deze prints is het gemakkelijker om les te geven aan grotere groepen leerlingen in een klaslokaal, zonder dat polsbandjes nodig zijn. Voor leerlingen met zwaardere fysieke beperkingen kunnen extra gekleurde blokjes of pittenzakjes worden gebruikt. Deze prints kunnen ook via e-mail verstuurd worden om zelf af te printen.

3. Lijst van bijkomende materialen

Materialen met de wederkerende kleuren groen blauw rood en geel:

- 4 kleuren kleine plasticballen, softballen.
- 4 kleuren ballonnen.
- 4 kleuren vliegenmeppers.
- 4 kleuren plastic of soft bal.
- Rackets in rood en blauw.
- 4 kleuren hoepels.
- 6 kleuren Pittenzakjes.
- 4 kleuren spelers vestjes.
- 4 kleuren Lego blokjes.
- Blokjes met kleuren, pictogrammen en cijfers.
- 4 kleuren plastic bakjes.
- 6 kleuren voetbalpotjes.
- 4 kleuren kegels.
- 4 kleuren houders richtingskaarten.
- Teerling met positiekaarten.
- Opdrachtkaarten

Het gebruik van deze aanvullende materialen met terugkerende basiskleuren kan inderdaad een waardevolle ondersteuning bieden tijdens de lessen, zowel met als zonder het gebruik van ICP-matten. Door deze extra materialen toe te voegen aan de oefeningen, kunnen we de deelnemers extra motiveren en stimuleren om actief deel te nemen. De herhaalde basiskleuren vergemakkelijken de

herkenning en consistentie tijdens de activiteiten, waardoor de deelnemers beter kunnen begrijpen en reageren op de instructies. Dit kan bijdragen aan een verhoogde betrokkenheid en plezier tijdens de lessen.



Figuur 18. Foto's van de bijkomende materialen

Appendix C: Overzicht van fives

“High Five Straight” handen hoog dubbel en met één zijde van de hand.



“High Five Straight” handen hoog dubbel rugzijde en met één zijde van de hand.



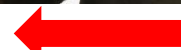
Low Five Straight” handen laag recht dubbel en met één zijde van de hand



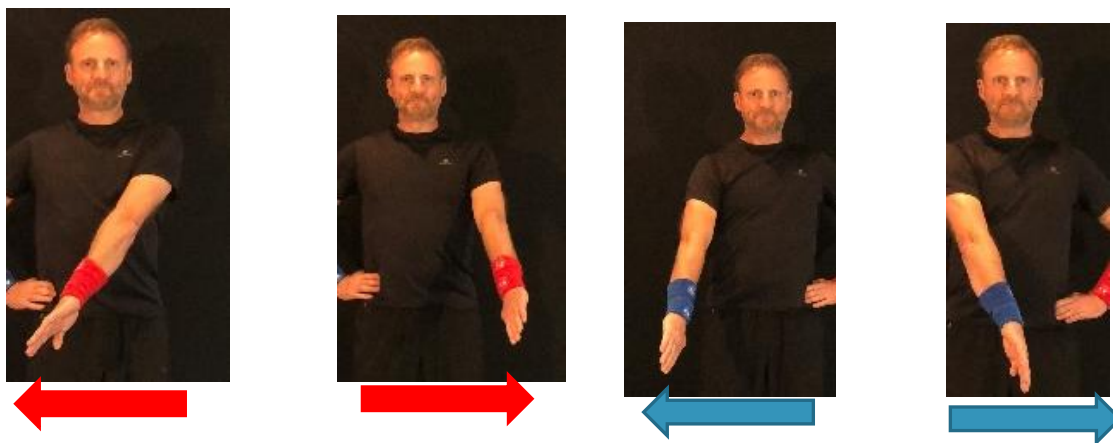
“Side Five High” handen zij hoog en rugzijde van de hand.



“Side Five Medium” handen zij medium en rugzijde van de hand.



“Side Five low” zijwaarts laag en rugzijde van de hand.



“Low Five Back” rugzijde met één zijde van de hand.





Colour Your Moves: een samenwerking tussen ICP-move en G-sport Vlaanderen

Dit beknopte en praktische handboek biedt inzicht in een unieke, laagdrempelige methode om jouw sportles vorm te geven. Dankzij deze methode krijgen mensen met diverse beperkingen kansen om te sporten en te bewegen, zowel individueel als in groepsverband. De methode is toepasbaar op meerdere sporten, waardoor een netwerk wordt gecreëerd waarin herkenning en voorspelbaarheid een sleutelrol spelen.

Het boek bevat voorbeeldoefeningen die toegankelijk zijn via QR-codes.

Together,
Anyone can move

