

## Bewegen volgens de ASM-methode:

### Visie

Het is ons doel om alle inwoners van de gemeente Leeuwarden vaardig in bewegen te maken. Dit willen we doen door inwoners veelzijdig te laten bewegen. Het **Athletic Skills Model (ASM)** zien we als hulpmiddel om dit doel te bereiken. Als het aan ons ligt, wordt het sport- en beweegklimaat in Leeuwarden straks alleen nog maar vorm en inhoud gegeven vanuit dit gedachtegoed. Ben jij al bekend met de ASM-methode?

Aan de slag met ASM?

**Bekijk en ontdek alle spelvormen**

[bvspor.nl/asm](https://bvspor.nl/asm)



## Wat is ASM?

### Athletic Skills Model

ASM staat voor het *Athletic Skills Model*. Een model dat ons anders laat denken over bewegen voor de top- en breedtesport, het bewegingsonderwijs én de gezondheidszorg. Het is een praktische en wetenschappelijke denkwijze waarbij **spel en plezier** zijn gekoppeld aan motorisch opleiden. Het model helpt sportverenigingen, scholen, sportbonden en gemeenten om een gestructureerde aanpak aan te bieden voor een gezonde leefstijl. Voor iedereen!

# ASM: motorisch vaardig in bewegen

#blij van veelzijdig bewegen!

### Toolkaart sportaanbieders

## Flexibele sporters

### Schijf van 10!

ASM inzetten ter bevordering van de flexibiliteit, fitheid en prestatie. Hoe? Door als sportaanbieder gestructureerd gebruik te maken van verschillende sporten en activiteiten in trainingen. Ook sporten die buiten het aanbod van je vereniging of sportclub vallen. Daarnaast is het belangrijk dat je alle grondvormen van bewegen (**schijf van 10**) toepast in verschillende beweegsituaties. Door veelzijdig te bewegen worden je sporters motorisch vaardiger en verklein je de kans op blessures.



## De voordelen van ASM

- Minder blessures onder (jeugd)spelers.
- Meer creativiteit bij de uitvoering van sport.
- Meer plezier in sport en bewegen.
- Betere sportprestaties.
- Talentontwikkeling komt eerder naar voren.



Bekijk alle **grondvormen** van bewegen

[Ga naar bvspor.nl/asm](https://bvspor.nl/asm)

## Als sportaanbieder inzetten op ASM?

### Tips om te beginnen!

- Sluit je aan bij sportaanbieders en werk samen.
- Doe mee met de inspiratiesessies die bv SPORT organiseert.
- Begin klein: vervang bijvoorbeeld een klassieke warming-up voor een oefen- of spelvorm uit de visie van ASM.
- Nodig een gasttrainer uit om een andere sport te geven.
- Hulp nodig? neem contact op met onze buurtsportcoaches: [sportontwikkeling@bvspor.nl](mailto:sportontwikkeling@bvspor.nl)*

## Introductie: gezond op school

### Aanpak

Het is belangrijk dat kinderen opgroeien in een gezonde (leer)omgeving. De sociale en fysieke omgeving spelen hierin een belangrijke rol, want een **gezonde (leer)omgeving** zet aan tot het maken van gezonde keuzes. Met name in de eerste 10 levensjaren is het belangrijk dat kinderen zich motorisch goed kunnen ontwikkelen. Deze toolkaart vertelt onderwijzers welke mogelijkheden er zijn in het onderwijs. De toolkaart richt zich op een breed motorische aanpak en de methode volgens ASM (lees achterkant).

## ASM toepassen

### Onderwijs

ASM is een methode dat bestaat uit de **10 basis grondvormen** van bewegen en is uitstekend toe te passen in het bewegingsonderwijs. ASM:

- › sluit aan bij de MQ scan;
- › biedt nieuwe uitdagingen op verschillende niveaus;
- › geeft een creatieve invulling aan de gymlessen;
- › En zorgt voor een wetenschappelijke onderbouwing tijdens de spelvormen.



# Veelzijdig bewegen

Samen met de buurtsportcoaches

## Toolkaart (bewegings)onderwijs

### MQ Scan

#### Meten motoriek

De MQ Scan meet de motorische ontwikkeling van een kind. MQ staat voor 'motorische quotiënt'. De scan bestaat uit een **beweegbaan** die volgens specifieke instructies is opgebouwd. De tijd die een kind erover doet om de baan af te leggen, geeft aan of een kind gemiddeld, boven- of ondergemiddeld motorisch vaardig is.

De MQ scan is opgebouwd vanuit ASM en is een tool om te meten wat de effecten zijn zodra je investeert in de ASM-leermethode.

## ASM toepassen

### Schoolplein

Leerlingen meer laten bewegen op het schoolplein? ASM heeft verschillende 'graphics' die je als **spelvorm** kunt gebruiken op het plein. Hiermee creëer je op een eenvoudige manier nieuwe beweegvormen voor leerlingen. Meer informatie? Vraag ernaar bij jouw buurtsportcoach!



## Bewegend leren

Hoe meer we bewegen, hoe beter we presteren. Ook als het om leren in de klas gaat. Door bewegen met leren te combineren verbeter je de concentratie. Ook de schoolprestaties worden beter als er meer aandacht is voor bewegen. De *graphics* van ASM maken bewegend leren mogelijk. Bijvoorbeeld door de rekenkundige spelvormen die zijn toegepast in de speelobjecten van ASM. Meer weten? Neem contact op met een buurtsportcoach: [sportontwikkeling@bv sport.nl](mailto:sportontwikkeling@bv sport.nl)

## Veelzijdig bewegen: de voordelen

- Een leven lang meer plezier in spelen, sporten en bewegen.
- Motorisch vaardiger in bewegen en sporten.
- Een betere concentratie in het leslokaal.
- Ontwikkelen sociaal-emotionele vaardigheden.

Ontdek alle voordelen: ga naar [bv sport.nl/asm](https://bv sport.nl/asm)

Aan de slag met  
**veelzijdig bewegen?**

Ontdek meer!

› [bv sport.nl/asm](https://bv sport.nl/asm)

