

## **Workshop 4:**

### ***”Veelzijdig bewegen is veelzijdig redzaam“***

Door technologische ontwikkelingen als mobiele telefoons, spelcomputers en digitale media groeien kinderen op in een andere beweegcultuur, waarin het buitenspelen geen hoofdrol meer speelt. Kinderen sporten minder en zitten vaker. Zij missen het plezier in bewegen. Kinderen stoppen eerder met sport en zijn ook op latere leeftijd minder gemotiveerd om te bewegen. Ze bewegen niet alleen te weinig, maar ze bewegen ook nog eens te eenzijdig. De verstoorde motorische ontwikkeling vormt een maatschappelijk probleem met grote gevolgen voor de gezondheid, fitheid en creativiteit, maar ook voor prestaties in de sport.

Het Athletic Skills Model introduceert hiervoor de Schijf van 10! die bestaat uit tien grondvormen van bewegen. Deze grondvormen zijn gezamenlijk belangrijk voor een optimale motorische ontwikkeling voor iedereen. De wetenschappelijke en praktische onderbouwing geeft inzicht in ons beweeggedrag en biedt een structuur voor beweegprogramma's. Kom onder leiding van Yordi Vermaat ervaren wat veelzijdig bewegen vanuit de Schijfvan10! met je doet.

## **Informatie over de spreker:**

### **Yordi Vermaat:**

Yordi Vermaat diende zes jaar binnen het Korps Mariniers. Hierna rondde hij de Academie voor Lichamelijke Opvoeding (ALO Amsterdam) met het predicaat cum laude en als honours student af. De implementatie van de Athletic Skills Model (ASM) Adaptaball stond centraal in zijn afstudeeronderzoek. Yordi werkte meerdere jaren als opleidingsdocent op de ALO Amsterdam en bij het CIOS Haarlem. Daarnaast was hij performance trainer van diverse sporten en momenteel nog actief voor Kyokushin Karate. Op dit moment werkt Yordi fulltime voor het ASM en is verantwoordelijk voor alles omtrent de ASM Academy.

(bron: <https://www.denkfysio.nl/meedenkers-de-experts/yordi-vermaat>)