



MakeMeMove gaat de strijd aan met de vier c's

Veel kinderen zijn te dik. Dat komt door de vier c's: cola, chips, chocolade en computer. 'Vijfentwintig jaar geleden had je nauwelijks obesitas onder kinderen', weet TNO-projectleider drs. Tinus Jongert. 'Maar kinderen leven tegenwoordig in een obesogene omgeving.' TNO heeft daar een groot onderzoek naar gedaan. Wat blijkt? Kinderen voldoen bij lange na niet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Ze krijgen veel minder lichaamsbeweging dan de gewenste vijf keer per week 'matig intensief' en twee keer 'intensief'. Naast die vier c's komt nog, dat ze steeds later zelfstandig naar school gaan, lopend of fietsend. Er is steeds minder speelruimte in woonwijken. En sportvelden zijn door gemeenten naar de periferie gedrongen.



Overgewicht bij kinderen wordt een epidemie. Sportstimulering is het devies, vindt TNO. Samen met ondernemers en overheden belegde TNO een conferentie om ideeën uit te werken. Zoals de speelstoep MakeMeMove. 'Weg van die computer. Buiten spelen, die kinderen!', bezweert oud-topvoetballer Hans van Breukelen. Drs. Tinus Jongert van TNO pleit meer nog voor 'beweging in brede zin' dan voor breedtesport.

Binnen, in het kantinehuis van Sportcomplex Woensel Noord in Eindhoven, kijken we uit op zo'n sportveld. Zonovergoten tennisbanen en speelvelden, op deze eerste lentedag. En het zonnetje in huis is Hans van Breukelen, directeur Stichting Sports and Technology, die voorzitter is van de bijeenkomst die TNO organiseert rond het zogeheten veldlaboratorium Sportstimulering. Een veldlaboratorium is een broedplaats van sportinnovaties voor top- en breedtesport. Voor beide zet TNO zich sinds enkele jaren intensief in. De boomlange ex-keeper van PSV en het Nederlands Elftal is de ideale voorzitter. Hij straalt als Jongert uitweidt over speelplekken voor jonge kinderen en een mogelijke oplossing die TNO bedacht met de interactieve MakeMeMove-speelstoep (zie kader).

Van Breukelen: 'Buiten spelen is fantastisch voor kinderen, zoveel beter dan voor de tv of dat computerscherm hangen. Ik zelf ben vroeger ook met voetballen op straat begonnen, en later bij een amateurclubje.'

En hij komt direct met weer alternatieve ideeën om buitenspelen voor kinderen aantrekkelijker te maken met behulp van slimme technologie. 'Hang bij een speelplaatsje een groot tv-scherm waarop je de tien mooiste schijnbewegingen van Ronaldinho vertoont. Of zet een muur neer waar je op kunt zien hoe hard je 'm raakt met de bal.'

Gouden driehoekjes

Van Breukelen draagt de proeftuin voor innovatieve speelconcepten, die TNO opzette,

worden.' Jongert van TNO spreekt liever nog van 'beweging in brede zin' in plaats van 'breedtesport'. Breedtesport is met name het 'werkerterrein' van NOC*NSF, stelt hij. 'Sporten is uiteraard belangrijk, maar er is méér: kinderen moeten ook meer buiten spelen, en – veilig – lopend of fietsend naar school gaan. Onze core business is het bewegen van mensen.' Vroeger heeft hij als bewegingswetenschapper en inspanningsfysioloog topsporters begeleid, maar hij zet zich nu graag breder in. 'Net als veel meer mensen binnen TNO. We maken nu een omslag, we zetten ons echt structureel in voor speelmogelijkheden voor kinderen.'

Dat geldt ook voor gebiedsmanager Henny Beekwilder van het Eindhovense Sportcom-



een meer dan warm hart toe, licht hij later toe. 'Leerkrachten Lichamelijke Opvoeding zijn massaal van de basisscholen afgehaald. Zonde. En wat zie je? Voor een kind met dyslexie zijn allerlei begeleiders beschikbaar, maar voor een kind met obesitas niemand. Bovendien is breedtesport ook goed voor de topsport, sterker nog, een brede basis is noodzakelijk.' De driehoekssamenwerking van TNO met overheid en bedrijfsleven in de nieuwe veldlaboratoria is voor hem een belangrijke extra motivatie om erbij te zijn. 'Ik ben gek op zulke gouden driehoekjes', benadrukt Van Breukelen. 'Ik geef veel adviezen in de sector personeel & organisatie. Ik ben actief in het coachen van teams, in motivatieprogramma's. Mijn vak is het bij elkaar brengen van mensen. Zodat al die verschillende mensen gelukkiger

plex Woensel Noord; het reusachtige complex telt maar liefst 32 hectare. 'Veel kinderen worden niet lid van een sportvereniging. Dat heeft ons aan het denken gezet. Wij hebben, bij wijze van naschoolse opvang, naschoolse sportactiviteiten opgezet. Zo laten we kinderen kennis maken met verschillende sporten, in blokken van negen weken.' Het is een groot succes. Hij trekt er nu elke week achthonderd kinderen mee. 'Wij zijn ook een proeftuin', zegt Beekwilder met een knipoog naar het veldlaboratorium.

Harry Potter-rage

Wellicht neemt MakeMeMove zo'n vlucht dat kinderen straks vechten om MakeMeMove-streepjescodes op melkpakken, die je nodig hebt voor MakeMeMove-software. Want dat

Wat is MakeMeMove?

MakeMeMove is een nieuw spel dat jonge kinderen stimuleert om te bewegen. Letterlijk spelenderwijs. Het spel bestaat uit oplichtende stoeptegels. De elektrische tegels zijn even groot als gewone stoeptegels. Daardoor kan de speelstoep zelfs op de kleinste speelplaatsen of schoolpleintjes gemakkelijk worden geïnstalleerd. Deze eigentijdse variant op de hinkelbaan is door TNO bedacht en ontwikkeld samen met de unit Health van de faculteit Industrial Design van de Technische Universiteit Eindhoven (TU/e). Het project kreeg financiële ondersteuning van de Stichting Loosco-Fonds. Het spelconcept MakeMeMove, gebaseerd op computergames, illustreert hoe vruchtbaar samenwerking binnen een veldlaboratorium kan zijn. 'TNO zegt niet alleen dat het belangrijk is om kinderen meer te laten bewegen om overgewicht tegen te gaan', betoogt onderzoeker/projectleider Jongert van TNO. 'TNO toont met MakeMeMove ook ideeën over hoe dat kan.' Voor Peter Joore van TNO Industrie en Techniek is MakeMeMove een typische 'vingeroefening, een voorbeeld, een katalysator' van hoe de 'geniale dingen' die op een universiteit worden bedacht 'door ondernemers verder gebracht' worden. Zijn motto is: 'Deze speelstoep is misschien niet meteen het grote ideaal, maar wel dé case om mee te beginnen. Iemand moet aan de slag. Altijd maar wachten op anderen brengt je niets verder.' Inmiddels hebben drie fabrikanten van speeltoestellen interesse om MakeMeMove in productie te nemen.

is de droom van Jongert: dat het spel uitgroeit tot een soort Harry Potter- of Flippo-rage. Documentaire-filmmaker Charlot van der Hoeven, die fragmenten liet zien van haar film over de ontwikkeling van de speelstoep, ziet zo'n perspectief voor MakeMeMove wel zonnig in. Zij kent, van haar vorige leven als arts, het obesitasprobleem maar al te goed. 'Veel kinderen zijn te dik, dat heb ik zelf ondervonden. En bovendien ben ik moeder van twee kinderen in de doelgroep.' Daarnaast zegt ze: 'Het zou ook mooi zijn voor mijn film, als er een fabrikant komt die het oppakt.' En tot slot wil zij graag laten zien dat wetenschap 'helemaal niet eng' is. 'Het gaat over de lol van iets maken, iets tot stand brengen.'

Erwin Wijman

Info: tinus.jongert@tno.nl