



Actieplan Laat Utrechtse kinderen meer en beter bewegen!

Juni 2023

Has Bakker | Nadia Stylianou

D66
utrecht

Inleiding.

Een bal vangen. Door een hoepel springen. Een koprol maken. Het klinkt misschien makkelijk maar veel kinderen kunnen het niet. Motorische vaardigheden zoals lenigheid, behendigheid en beenkracht lopen snel achteruit blijkt onder andere uit onderzoek van het Mulier Instituut.¹ Kinderen op de basisschool zitten ruim 7 uur per dag en op de middelbare school stijgt dit naar zo'n 11 uur per dag. En uit onderzoek van Jantje Beton blijkt dat één op de vijf kinderen helemaal niet buiten speelt.² Specifiek in Utrecht weten we dat minder dan de helft van de Utrechtse jongeren voldoende beweegt.³ Onderzoek van NOC*NSF wijst uit dat veel jongeren na de coronacrisis zijn afgehaakt en de draad van het sporten niet meer oppakken.⁴ Ten slotte brachten het CBS en RIVM het nieuws dat een kwart van de jongeren overgewicht heeft en dit aantal stijgt.⁵

Sporten en bewegen van groot belang

Dit zijn alarmerende cijfers. Steeds minder kinderen sporten, spelen en bewegen op dagelijkse basis voldoende en er is te weinig aandacht voor goed leren bewegen. Dit terwijl sporten, spelen en bewegen van groot belang zijn voor de ontwikkeling van kinderen en jongeren. Niet voor niks noemt het Mulier Instituut dit één van de zes grootste maatschappelijke uitdagingen voor de sport.⁶

Het beoefenen van een sport en goed leren bewegen, zijn bewezen goed voor de ontwikkeling, het helpt kinderen om hun talenten te ontdekken en zijn onmisbaar voor een goede fysieke en mentale gezondheid. Meer sporten, spelen en bewegen zijn ook dé manier om concreet werk te maken van de vaak gehoorde wens van meer preventie. Daarnaast is het sportveld een van de weinige plekken waar Utrechters uit verschillende bevolkingsgroepen elkaar nog makkelijk tegenkomen. Bovenal brengt sporten en bewegen veel plezier.

Beweegrichtlijn.

Voor kinderen van 4 tot 8 jaar geldt de volgende beweegrichtlijn;

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens elke dag een uur aan matige intensieve inspanning;
- Langer, vaker en/ of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel;
- Doe minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten;
- En: voorkom veel stilzitten.

Groeiende urgentie

De urgentie is gezien bovenstaande punten hoog om kinderen en jongeren meer aan het sporten en bewegen te krijgen, en deze nood is de afgelopen jaren alleen maar groter geworden. Door de coronacrisis en de hoge inflatie en energieprijzen, staat sportdeelname van kinderen en jongeren onder druk. Sporten en bewegen zou voor iedereen als basisvoorziening toegankelijk moeten zijn, zowel op en rond school, als bij de sportclub en in de buurt.



Utrecht: stap erbij zetten

Hoewel Utrecht er landelijk gezien relatief goed voor staat wanneer het gaat om sportdeelname en gezondheid van kinderen en jongeren, is dit zeker geen reden om achterover te leunen. Ook hier is de noodzaak groot om een stap erbij te zetten. Lokaal onderzoek van Petra Plumers naar 100 Utrechtse jongeren leerde dat 75% van hen niet structureel sport, maar 68% geeft wel aan graag te willen sporten. De belangrijkste factoren die voor hen een rol spelen zijn geld, locatie en tijd.⁷ Uit vele gesprekken, bijeenkomsten en andere onderzoeken over dit onderwerp komt naar voren dat dit herkenbare thema's zijn. Om te zorgen dat kinderen en jongeren meer gaan sporten en bewegen is het belangrijk dat dat deze thema's verweven worden in de dagelijkse activiteiten van kinderen en jongeren, laagdrempelig en in voldoende mate toegankelijk zijn en alle kinderen en jongeren zich ook echt uitgenodigd voelen om mee te doen.

Tijd voor actie

Vanuit die ambitie hebben wij dit actieplan geschreven: een bijdrage leveren aan dat kinderen en jongeren nog meer in beweging gaan komen. De coronacrisis is door experts vaak een wake-up call over het gebrek aan beweging genoemd. We dreigen nu weer in slaap te vallen. Tijd voor actie. Want als er een stad is waar het moet kunnen om nóg meer kinderen en jongeren in beweging te krijgen, dan is het hier in Utrecht. We zijn het de kinderen en jongeren in Utrecht verplicht om er nog een scherp bovenop te doen.

Leeswijzer

We hebben in dit actieplan vier plekken aangewezen waar het nog beter kan of waar we kansen zien om sporten en bewegen onder kinderen en jongeren te stimuleren: (1) in de stad en op het stadskantoor, (2) op en rondom school, (3) in de buurt en (4) bij sportclubs. Per plek beschrijven we de door ons voorgestelde acties. Deze acties kunnen uitgevoerd of aangejaagd worden door de gemeente Utrecht, maar leiden natuurlijk niet tot succes zonder het enthousiasme van onder andere Sport Utrecht, scholen, sportclubs en de kinderen en jongeren zelf. Dit actieplan is dan ook bedoeld als stimulans om samen nog beter te werken aan de ambitie om méér Utrechtse kinderen en jongeren met plezier te laten sporten, spelen en bewegen.



Actieoverzicht.

Actie 1:

Expliciet een gezamenlijke doelstelling te formuleren en vast te leggen om meer Utrechtse kinderen en jongeren aan het sporten, spelen en bewegen te krijgen. Inspirende voorbeelden komen bijvoorbeeld uit [Arnhem](#) (het 2+1+2-concept) en uit [Dordrecht](#) (gezamenlijke bewegingambitie). Betrek hier ook belangrijke maatschappelijke partners zoals FC Utrecht bij.

Actie 2:

Het Utrechts Sportakkoord voort te zetten, hierin ook de verbinding met scholen, voorschool en bso's te zoeken en de ambitie om meer kinderen en jongeren aan het sporten, spelen en bewegen te krijgen een prioriteit te maken.

Actie 3:

Een (zich herhalend) onderzoek uit te laten voeren naar de oorzaken van achterblijvende sportdeelname van kinderen en jongeren in Utrecht en de (on)toegankelijkheid van het Utrechts sport- en beweegaanbod, en op basis hiervan concrete beleidsaanbevelingen te formuleren. Besteed hierin specifiek aandacht aan de positie van meisjes en andere achterblijvende 'doelgroepen', en naar sportdeelname/-behoefte van tieners.

Actie 4:

Betrek kinderen en jongeren veel meer bij het sportbeleid en het sportvastgoed, en bedenk met hen een vorm om kinderen en jongeren structureel over sporten en bewegen in Utrecht mee te laten praten en beslissen.

Actie 5:

Organiseer met diverse sportaanbieders en andere betrokken partijen kortere sport-kennismakingscursussen en werk hierin een Utrechtse vorm van brede sportoriëntatie voor kinderen en jongeren uit. De nieuwe website 'doe-meinutrecht.nl' kan hier een mooie rol in kunnen spelen.

Actie 6:

Geef nieuwe sporten (ook urban sports) en de Special Olympics een podium, ga voor sportevenementen die inclusief zijn en verbind hier een gericht activatieprogramma aan.

Actie 7:

Zet als onderdeel van de Utrechtse Onderwijsagenda in op de ontwikkeling van een Utrechts Bewegingprogramma waarin we een gezamenlijke visie en doelstellingen formuleren en in de aanpak aansluiten bij de behoeften en mogelijkheden van het onderwijs. Het zou in Utrecht de norm moeten worden om drie uur per week aan bewegingsonderwijs te doen op school. De verbinding met de Rijke Schooldag is hierin cruciaal (zie actie 8 en 9).

Actie 8:

Neem sporten en bewegen op als een focus en prioriteit in het vervolg en de uitrol van de Rijke Schooldag -aanpak en maak dit onderdeel van de lobby richting het Rijk. Het risico is dat het een ondergeschoven kindje wordt. Zorg dat scholen ook meer een 'thuisbasis' voor kinderen worden om te sporten en bewegen door het aanbod daar naartoe te halen. Dat kan ook perfect op groene en beweegstimulerende schoolpleinen! (zie actie 14 en 15).

Actie 9:

Zorg dat er meer aandacht komt voor sport- en beweegaanbod tijdens de les – bijvoorbeeld via het aanbod van de brede school en de Rijke Schooldag. Het maken van een 'Utrechtse menukaart' kan een mooie eerste stap zijn. Zoek samenwerking met partners in de wijk, ontzorg de leraar en stimuleer dat zij/hij zelf ook een rolmodel is die meedoet met het bewegingsonderwijs.

Actie 10:

Breng in kaart hoe groot het tekort aan gekwalificeerde gymdocenten precies is en over de uitkomsten hiervan te publiceren en communiceren om zo meer bewustwording over dit onderwerp te creëren.

Actie 11:

Zet als onderdeel van de aanpak 'Utrecht Leert' een aanvalsplan en campagne op voor meer gymdocenten in het Utrechtse onderwijs. Onderdeel hiervan is het verkennen van een mogelijke komst van een mogelijke ALO-opleiding naar Utrecht. Daarnaast is een 'out of the box' oplossing nodig, zoals de pilot Bewegingteams waarbij ALO-docenten, N4-sportcoördinatoren, buurtsportcoaches en sportstagiars het bewegingsonderwijs en diverse beweegmomenten in en rondom school inrichten en uitvoeren. Dit stimuleert de kansen voor MBO'ers om een rol te spelen in het bewegingsonderwijs.

Actie 12:

Schaal de pilots die lopen met het meten van motorische vaardigheden en sportvoorkeuren op en ga zoveel mogelijk werken met één methode (bijv. [BLOC-methode](#)). Stimuleer hiermee dat scholen en sportclubs meer en beter naar elkaar kunnen doorverwijzen.

Actie 13:

Stel de ambitie om voor 2030 alle Utrechtse schoolpleinen te vergroenen en hierin volop aanbod voor sport, spel en bewegen te hebben. Onderteken als gemeente de [petitie van IVN](#) die actief hiertoe oproept, stimuleer multifunctioneel gebruik en neem drempels weg in het nieuwe Meerjarenplan Onderwijshuisvesting.

Actie 14:

De Utrechtse buitenruimte veel meer beweegstimulerend in te richten en iedere wijk - het liefst in samenspraak met kinderen en jongeren - één beweegstimulerend fysiek project uit te voeren de komende jaren. Dat kan zo groot zijn als de baan uit Odense, maar het kunnen ook pump tracks, free run paden of een 'Skills Garden' zijn. Zie sport daarnaast ook als een vorm van mobiliteit: freerunnen, skaten, skeeleren, fietsen, hardlopen, wandelen zijn allemaal manieren om je te verplaatsen, richt het 'grijs' daar op in.

Actie 15:

In gebiedsontwikkelingen wordt via een 'pas toe of leg uit'-regel standaard plek in gebouwd voor sport- en beweegfaciliteiten. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de zeer populaire urban gyms en calisthenics parkjes. Idealiter worden functies gemengd zoals: groen schoolplein met sportfaciliteiten en ontmoetingsplek. Zoek functiemenging ook in combinatie van werk (kantoren) en sport.

Actie 16:

Met, voor en door meisjes. Met die aanpak gaat de gemeente Utrecht een inhaalslag maken om te zorgen voor meer aanbod voor meisjes om te kunnen sporten en bewegen in de buurt. Vanaf nu worden sport- en beweegplekken ingericht waarbij aanbod voor jongens, meisjes maar ook voor bijvoorbeeld kinderen met een handicap in evenwicht is.

Actie 17:

Onderzoek op welke manier het mogelijk te maken is om een Utrechts programma voor sportkader op te zetten waarmee clubs die minder vitaal zijn geholpen worden in het aantrekken en behouden van goede trainers e/o clubmanagers. Betrek hier, naast SportUtrecht, ook de sterkere clubs en sportprofessionals bij (zie ook actie 12).

Actie 18:

Bundel met het Paul Verweel Sportfonds, Stichting Leergeld, U-pas, Jeugdfonds Sport & Cultuur, sportclubs, onderwijs en ander sportaanbieders nu eens écht de krachten. Zorg dat er één bekende en duidelijke regeling is met één loket voor alle kinderen en jongeren voor wie sportdeelname te duur is.

Actie 19:

Ga in gesprek met clubs of waar nodig de landelijke sportbonden om te kijken of er andere mogelijkheden zijn voor sportmateriaal dat (erg) duur is om aan te schaffen én om te zorgen dat sportkleding op alle mogelijke vlakken inclusief is en geen kinderen en jongeren uitsluit.

Actie 20:

Het uitbreiden van sportcapaciteit is een belangrijke randvoorwaarde om sportdeelname te kunnen faciliteren in onze groeiende stad. Plannen van clubs om meer te doen met hun sportlocaties – zoals die van Zwaluwen en de ideeën van basketballclub Cangeroes – worden serieus en snel opgepakt. Dat vraagt mogelijk herprioritering of extra financiële middelen. Met scholen en sportclubs komt er een aanpak om sportlocaties die overdag leegstaan beter te benutten. Bij nieuw- en verbouw van vastgoed wordt het mengen van maatschappelijke functies (waaronder sport) de norm.

Plek 1: In de stad en op kantoor

De eerste plek waar het beter kan is op stadsniveau en op het stadskantoor. De plek waar plannen en beleid worden gemaakt, evenementen plaatsvinden en organisaties met elkaar samenwerken.

Utrecht, stad van jong sporttalent

Om meer kinderen en jongeren te laten sporten, spelen en bewegen is het van belang om een gezamenlijke doelstelling hierop te formuleren en meten. Jong sporttalent is wat D66 betreft waar het om draait. Daarbij gaat sporttalent niet over topsporttalent, dat kan hooguit een resultaat zijn. Het gaat er om dat elk kind de kans krijgt haar of zijn talent te ontdekken. Goed leren bewegen, een breed motorische ontwikkeling, kennis maken met meerdere sporten en een passend aanbod voor elk kind, maakt dat de kans op een leven lang sportplezier zo groot mogelijk is. Plezier maken en lekker bewegen op je eigen niveau staat centraal. Daarin kan topsport stimulerend zijn. Andersom leidt deze aanpak voor alle Utrechtse kinderen ongetwijfeld ook tot nieuwe topsporters. Een gezamenlijke ambitie en doelstelling geven richting en helpen te bepalen of we op koers zijn.

Sportakkoord

De gemeente kan zelf het goede voorbeeld geven en met haar eigen beleid verandering in gang zetten om kinderen en jongeren meer in beweging te krijgen. Dit is in belangrijke mate randvoorwaardelijk: de gemeente heeft altijd anderen in de stad nodig om haar doelen op dit vlak te bereiken. Het Utrechts Sportakkoord is hierin belangrijk geweest de afgelopen jaren. Het is momenteel onduidelijk of en hoe het Sportakkoord wordt voortgezet. Volgens D66 verdient het Utrecht Sportakkoord een vervolg. Wat ons betreft moet de ambitie om meer kinderen en jongeren aan het sporten, spelen en bewegen te krijgen hierbij een (grotere) prioriteit zijn. Concrete acties daarbij zijn bijvoorbeeld sporten en bewegen voor peuters in het voorschools aanbod en de 'sport-bso als normale bso'.

Actie 1:

Expliciet een gezamenlijke doelstelling te formuleren en vast te leggen om meer Utrechtse kinderen en jongeren aan het sporten, spelen en bewegen te krijgen. Inspirerende voorbeelden komen bijvoorbeeld uit [Arnhem](#) (het 2+1+2-concept) en uit [Dordrecht](#) (gezamenlijke beweegambitie). Betrek hier ook belangrijke maatschappelijke partners zoals FC Utrecht bij.

Actie 2:

Het Utrechts Sportakkoord voort te zetten, hierin ook de verbinding met scholen, voorschool en bso's te zoeken en de ambitie om meer kinderen en jongeren aan het sporten, spelen en bewegen te krijgen een prioriteit te maken.

Verfijn de kennis

Uit onderzoek weten we dat er grote verschillen zijn in sportdeelname tussen verschillende wijken en (doel)groepen. De 'sociaal-economische status' (SES) van kinderen en hun gezin speelt hierin een belangrijke rol. Daarnaast weten we ook dat meisjes veel minder sporten dan jongens en dat we tieners steeds jonger 'kwijt raken' in het verenigingssportaanbod. We weten niet goed waarom en of dit ook te voorkomen is. Uit de Utrecht Monitor en de Volksgezondheidsmonitor is al veel kennis te halen. Toch is het belangrijk om nog een spade dieper te gaan om de probleemanalyse scherper in beeld te krijgen. Dit helpt ons te snappen aan welke knoppen gedraaid moeten worden om sportdeelname bij kinderen en jongeren die nu nog weinig bewegen te laten toenemen.

Geef kinderen en jongeren een stem

De manier waarop we sporten en bewegen verandert. In algemene zin sporten we steeds minder in verenigingsverband. 'Losser' en anders-georganiseerd sporten groeit en urban sports zijn razend populair. Lid worden van communities is misschien wel het nieuwe verenigingsleven, maar we weten nog veel te weinig van de robuustheid van zo'n community en op welke manier we die kunnen ondersteunen en verstevigen. Dit is wenselijk omdat kinderen zo niet alleen sporten, maar ook onderdeel uitmaken van een sociaal netwerk, waarin ze zelf een actieve rol kunnen spelen. Het is daarom belangrijk om met kinderen en jongeren zélf in gesprek te blijven over wat hun wensen en ideeën zijn op sportgebied. Wat D66 betreft mag het verder gaan dan alleen meepraten en moeten kinderen en jongeren ook zelf aan de knoppen zitten over keuzes die de gemeente maakt op sportgebied.

Jaarlijkse periode van sportoriëntatie

In 2021 heeft de gemeente – mede naar aanleiding van een motie in #raad030 – met veel andere partijen werk gemaakt van de Utrechtse Sportzomer. Dit smaakt naar meer. Het zou goed zijn als eenmaal per jaar de krachten gebundeld worden tussen allerhande sportaanbieders in de stad en zoveel mogelijk kinderen en jongeren (weer) ervaren hoe leuk sporten en bewegen kan zijn. Ook de buurtsportclub die met vier sportclubs in Rijnvliet werd opgericht, trok veel nieuwe jonge leden aan. Een divers aanbod, gedurende een kortere periode, lijkt een goed middel om kinderen te enthousiasmeren en sluit ook aan bij het inzicht dat breed motorisch opleiden een goede basis voor een leven lang met

Actie 3:

Een (zich herhalend) onderzoek uit te laten voeren naar de oorzaken van achterblijvende sportdeelname van kinderen en jongeren in Utrecht en de (on)toegankelijkheid van het Utrechts sport- en beweegaanbod, en op basis hiervan concrete beleidsaanbevelingen te formuleren. Besteed hierin specifiek aandacht aan de positie van meisjes en andere achterblijvende 'doelgroepen', en naar sportdeelname/-behoefte van tieners.

Actie 4:

Betrek kinderen en jongeren veel meer bij het sportbeleid en het sportvastgoed, en bedenk met hen een vorm om kinderen en jongeren structureel over sporten en bewegen in Utrecht mee te laten praten en beslissen.

plezier sporten geeft. In dit soort periodes zou je ook sporten die nog minder populair zijn (en waar vaak geen wachtlijsten voor zijn) onder de aandacht kunnen brengen. In het land zijn goede voorbeelden van dergelijke 'sportoriëntatieweken' waarin kinderen en jongeren laagdrempelig met nieuwe sporten in contact komen en zij ook gestimuleerd worden te blijven sporten.

Nieuwe generatie sportevenementen

Utrecht heeft geweldige sportevenementen georganiseerd, waaronder drie keer een grote wielerronde. Zeker de Vuelta is ook met een prachtig activatieprogramma gecombineerd. We kunnen in onze beleving nog meer winnen door nieuwe sportevenementen aan te trekken, die juist interessant zijn voor mensen die nog niet sporten en bewegen. Welke sporten denken we dat aanspreken bij jongeren die nog niet sporten? Kunnen we zo'n evenement organiseren in de wijken, waar we denken dat het aansprekend zal zijn voor mensen en de activatie al starten vóórafgaand aan de selectie van nieuwe evenementen? Bijvoorbeeld evenementen met skateboarden, 3x3 basketbal, freerunning of BMX kunnen zo'n rol vervullen. Het hosten van de Special Olympics in 2026 is voor Utrecht een geweldige kans om het inclusieve en verbindende karakter van sport te laten zien.

Actie 5:
Organiseer met diverse sportaanbieders en andere betrokken partijen kortere sport-kennismakingscursussen en werk hierin een Utrechtse vorm van brede sportoriëntatie voor kinderen en jongeren uit. De nieuwe website 'doemeeinutrecht.nl' kan hier een mooie rol in kunnen spelen.

Actie 6:
Geef nieuwe sporten (ook urban sports) en de Special Olympics een podium, ga voor sportevenementen die inclusief zijn en verbind hier een gericht activatieprogramma aan.

Plek 2: Op school

De tweede plek waar het beter kan is tijdens en na schooltijd. Het mooie en kansrijke aan deze plek is dat alle Utrechtse kinderen naar school gaan en het bereik dus groot zal zijn.

Utrechts Bewegprogramma

Uit onderzoek blijkt dat kinderen van 4-12 jaar zeven uur (!) per dag zitten, waarvan een groot deel op school. Daarnaast voldoet in Utrecht minder dan de helft van de kinderen aan de beweegnorm. Volgens deze norm is 60 minuten per dag matig tot intensief bewegen essentieel voor een goede motorische, sociale en cognitieve ontwikkeling. Denk hierbij aan stress- en angstreductie, ontwikkeling van normen en waarden en verbeterde concentratie en impulscontrole.⁸ Het is duidelijk dat meer bewegen op school nuttig en noodzakelijk is. Toch zijn sporten en bewegen ondergeschoven kindjes op school. Verandering begint met dit te erkennen en sporten en bewegen de prioriteit te geven die het verdient.

Rijke Schooldag

De [Rijke Schooldag](#) en de brede school-aanpak zijn grote kansen om in Utrecht te groeien in de verbinding met de wijk, meer te doen aan talentontwikkeling bij kinderen en zeker ook om sport en bewegen veel meer het podium te geven. Het goede nieuws is dat er via pilots nu al veel gebeurt waarop voortgebouwd kan en moet worden.

De eerste resultaten uit de wijk zijn hoopgevend:

- Meer dan 80 verschillende activiteiten aangeboden samen met verenigingen in de wijk;
- Ruim 1600 inschrijvingen in een periode van 2 maanden door middel van het nieuwe platform 'Doe Mee in Utrecht';
- Kinderen zijn lid geworden van onder andere turnen, basketbal, ballet maar ook van bijvoorbeeld de scouting.

D66 is groot voorstander van het versneld en breed uitrollen van de Rijke Schooldag in Utrecht en het als gemeente zelf gaan organiseren van het 'perfecte plaatje' in de wijk.

Actie 7:
Zet als onderdeel van de Utrechtse Onderwijsagenda in op de ontwikkeling van een Utrechts Bewegprogramma waarin we een gezamenlijke visie en doelstellingen formuleren en in de aanpak aansluiten bij de behoeften en mogelijkheden van het onderwijs. Het zou in Utrecht de norm moeten worden om drie uur per week aan bewegingsonderwijs te doen op school. De verbinding met de Rijke Schooldag is hierin cruciaal (zie actie 8 en 9).

Actie 8:
Neem sporten en bewegen op als een focus en prioriteit in het vervolg en de uitrol van de Rijke Schooldag-aanpak en maak dit onderdeel van de lobby richting het Rijk. Het risico is dat het een ondergeschoven kindje wordt. Zorg dat scholen ook meer een 'thuisbasis' voor kinderen worden om te sporten en bewegen door het aanbod daar naartoe te halen. Dat kan ook perfect op groene en beweegstimulerende schoolpleinen! (zie actie 14 en 15).



Meer bewegen tijdens de les

Naast goed beweegonderwijs is bewegen tijdens de andere lessen leuk en belangrijk. Er is al veel informatie over beschikbaar met bruikbare voorbeelden. Toch gebeurt het nog weinig, terwijl aangetoond is dat meer aandacht voor bewegen juist positieve effecten heeft, ook cognitief. De gemeente, schoolbesturen, SportUtrecht en andere partners kunnen Utrechtse docenten helpen en stimuleren om in beweging te komen tijdens de les door bijvoorbeeld meer energizers in te zetten, buiten rekenles te geven, aan bewegend taalonderwijs te doen of de Daily Mile te lopen.⁹

Te weinig gymdocenten

Om te zorgen dat kinderen goed leren bewegen en er voldoende uren (liefst 3 per week) bewegingsonderwijs gegeven kan worden, zijn gymdocenten onmisbaar. Deze zijn er helaas veel te weinig. Ook hier is sprake van een lerarentekort, al is dit tekort vaak nog onzichtbaar. Dat moet veranderen. Om de aanwas van gymdocenten te verbeteren is het wenselijk als er een Academie voor Lichamelijke Opvoeding (ALO) in Utrecht komt.

Actie 9:

Zorg dat er meer aandacht komt voor sport- en beweegaanbod tijdens de les – bijvoorbeeld via het aanbod van de brede school en de Rijke Schooldag. Het maken van een 'Utrechtse menukaart' kan een mooie eerste stap zijn. Zoek samenwerking met partners in de wijk, ontzorg de leraar en stimuleer dat zij/hij zelf ook een rolmodel is die meedoet met het beweegonderwijs.

Werk aan ieders beweegtalent

Beweegonderwijs gaat over het ontdekken van talenten, goed leren bewegen en het verleggen van grenzen. Het is daarbij niet belangrijk of je de nieuwe Dafne Schippers of Skate Keet bent, het is belangrijk dat je plezier hebt en houdt in sporten en bewegen. Daarbij helpt het als kinderen op hun eigen niveau lesstof aangeboden krijgen en er – net als voor andere vakken – goed gemonitord wordt welke ontwikkelingen een kind doormaakt. Er lopen pilots in Utrecht over talentontwikkeling in het onderwijs die goed werken en ook helpen om kinderen beter door te kunnen verwijzen naar sportclubs of andere beweegvormen.¹⁰

Actie 12:

Schaal de pilots die lopen met het meten van motorische vaardigheden en sportvoorkeuren op en ga zoveel mogelijk werken met één methode (bijv. BLOC-methode). Stimuleer hiermee dat scholen en sportclubs meer en beter naar elkaar kunnen doorverwijzen.

Actie 10:

Breng in kaart hoe groot het tekort aan gekwalificeerde gymdocenten precies is en over de uitkomsten hiervan te publiceren en communiceren om zo meer bewustwording over dit onderwerp te creëren.

Actie 11:

Zet als onderdeel van de aanpak 'Utrecht Leert' een aanvalsplan en campagne op voor meer gymdocenten in het Utrechtse onderwijs. Onderdeel hiervan is het verkennen van een mogelijke komst van een mogelijke ALO-opleiding naar Utrecht. Daarnaast is een 'out of the box' oplossing nodig, zoals de pilot Bewegteams waarbij ALO-docenten, N4-sportcoördinatoren, buurtsportcoaches en sportstagiairs het beweegonderwijs en diverse beweegmomenten in en rondom school inrichten en uitvoeren. Dit stimuleert de kansen voor MBO'ers om een rol te spelen in het beweegonderwijs.



Plek 3: In de buurt

De derde plek is de buurt. De plek waar je na schooltijd gaat spelen, waar je 'ongeorganiseerd' kan sporten en bewegen, en die letterlijk begint als je de deur uitstapt.

Groene schoolpleinen

De afgelopen jaren is door de gemeente samen met scholen hard gewerkt en geld uitgetrokken om schoolpleinen te vergroenen. Daar zijn prachtige voorbeelden van, zoals de Maaspleinschool in Rivierenwijk. We zijn er alleen nog niet. Alle Utrechtse schoolpleinen moeten transformeren naar natuurrijke schoolpleinen, waar kinderen naar hartenlust kunnen spelen in het groen. Dat is goed om meer te bewegen, goed voor de biodiversiteit en tegen de hittestress. Ook kan op deze plekken – bijvoorbeeld door de aanleg van een Tiny Forest – perfect buitenonderwijs gegeven worden.



Standaard beweegstimulerende omgeving

Onze buitenruimte is doorgaans wat saai en stimuleert niet om te gaan bewegen. Dit terwijl je juist geprikkeld moet worden in beweging te komen als je de deur uitgaat. Dat kan door het faciliteren van ommetjes, het aanleggen van hardlooperoutes maar het liefst óók door een stapje verder te gaan en wat meer gedurfde keuzes te maken. Een mooi voorbeeld komt uit het [Deense Odense](#) waar het

Six Flags voor atleten ligt: een atletiekbaan die letterlijk die wijk inloopt en een atletiek-attractiepark is. Daarnaast worden sportfaciliteiten te vaak vergeten in gebiedsontwikkelingen of zijn ze het kind van de rekening. Dit moet anders, want juist de herinrichting van een gebied of nieuwe ontwikkelingen bieden kansen om sporten en bewegen direct standaard mee te nemen.

Actie 14:

De Utrechtse buitenruimte veel meer beweegstimulerend in te richten en iedere wijk - het liefst in samenspraak met kinderen en jongeren - één beweegstimulerend fysiek project uit te voeren de komende jaren. Dat kan zo groot zijn als de baan uit Odense, maar het kunnen ook pump tracks, free run paden of een 'Skills Garden' zijn. Zie sport daarnaast ook als een vorm van mobiliteit: freerunnen, skaten, skeelers, fietsen, hardlopen, wandelen zijn allemaal manieren om je te verplaatsen, richt het 'grijs' daar op in.

Actie 15:

In gebiedsontwikkelingen wordt via een 'pas toe of leg uit'-regel standaard plek in gebouwd voor sport- en beweegfaciliteiten. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de zeer populaire urban gyms en calisthenics parkjes. Idealiter worden functies gemengd zoals: groen schoolplein met sportfaciliteiten en ontmoetingsplek. Zoek functiemenging ook in combinatie van werk (kantoren) en sport.

Waarom zo weinig plek voor meisjes?

Utrechtse jongeren willen graag in hun eigen tijd, niet gebonden en dichtbij huis sporten en mensen ontmoeten, bij voorkeur buiten. Dat blijkt uit onderzoek van Petra Pluimers.¹¹ Zij schrijft: "Van de jongens maakt 54% al gebruik van de openbare ruimte (straat, pannaveldjes). Maar bij de meiden is dat slechts 7%. De meiden vinden dat er onvoldoende beweegfaciliteiten in de wijk zijn: 'Waar moeten we dan sporten buiten? Ik houd niet van voetbal.'" Pluimers introduceerde daarom de Urban Dance Ground, waar meisjes kunnen dansen. Het grote verschil tussen ruimte voor jongens en voor meisjes moeten verkleind worden met genoeg aanbod voor alle doelgroepen.

Actie 16:

Met, voor en door meisjes. Met die aanpak gaat de gemeente Utrecht een inhaalslag maken om te zorgen voor meer aanbod voor meisjes om te kunnen sporten en bewegen in de buurt. Vanaf nu worden sport- en beweegplekken ingericht waarbij aanbod voor jongens, meisjes maar ook voor bijvoorbeeld kinderen met een handicap in evenwicht is.



Plek 4: Bij de sportclub

De laatste plek waar we veel kunnen bereiken is bij de kinderen die (nog niet) naar de sportclub gaan, bij de trainers/begeleiders en de clubs zelf.

Zorgen voor voldoende kader daar waar het nodig is

Sportclubs worstelen met het goed begeleiden van kinderen die wat extra aandacht nodig hebben. Het vraagt veel van trainers/begeleiders en vrijwilligers. Soms hebben ze ook niet de benodigde kennis in huis. Voor Faja Lobi KDS in Kanaleneiland was het bijvoorbeeld eerder een reden

om met jeugdvoetbal te stoppen. Op plekken waar kinderen en jongeren minder sporten maar waar het animo wél groot is, is extra ondersteuning gewenst voor deze clubs. Topprioriteit is het zorgen voor voldoende kader. Het ontbreekt vaak aan goede trainers die kinderen ook echt goed leren sporten (sportinhoudelijk/fysiologisch en pedagogisch) en dat lukt niet zonder financiële ondersteuning daarbij. Daarnaast is de inzet van professionals om minder vitale clubs (tijdelijk) organisatorisch te ondersteunen als clubmanager goed om te verkennen.

Bundel de krachten voor financiële ondersteuning

sportdeelname

Sporten is duur, denk aan de jaarlijkse contributie, de aanschaf van schoenen, sportkleding, sportmateriaal, etc. En dat iedere twee jaar opnieuw, of ook nog voor broertjes en zusjes. Voor sommige gezinnen is het té duur en daarom een reden om kinderen niet bij een club in te schrijven.¹² Ook sluit kleding soms uit: meisjes die zich in bepaalde (strakke) kleding niet senang voelen of de afwezigheid van kleding in kleine of juist grote maten. Er zijn veel regelingen en initiatieven, maar vaak zijn deze onvoldoende bekend of worden ze niet volledig benut. Dat is doodzonde en moet anders. Eén Utrechtse aanpak is nodig.¹³

Actie 17:

Onderzoek op welke manier het mogelijk te maken is om een Utrechts programma voor sportkader op te zetten waarmee clubs die minder vitaal zijn geholpen worden in het aantrekken en behouden van goede trainers e/o clubmanagers. Betrek hier, naast SportUtrecht, ook de sterkere clubs en sportprofessionals bij (zie ook actie 12).

Actie 18:

Bundel met het Paul Verweel Sportfonds, Stichting Leergeld, U-pas, Jeugdfonds Sport & Cultuur, sportclubs, onderwijs en ander sportaanbieders nu eens écht de krachten. Zorg dat er één bekende en duidelijke regeling is met één loket voor alle kinderen en jongeren voor wie sportdeelname te duur is.

Actie 19:

Ga in gesprek met clubs of waar nodig de landelijke sportbonden om te kijken of er andere mogelijkheden zijn voor sportmateriaal dat (erg) duur is om aan te schaffen én om te zorgen dat sportkleding op alle mogelijke vlakken inclusief is en geen kinderen en jongeren uitsluit.

Meer hallen en velden zijn onmisbaar

De gemeente maakt gelukkig een inhaalslag met de aanleg van de benodigde sportfaciliteiten. Zonder voldoende hallen en velden worden de wachtlijsten alleen maar groter en spelen we onvoldoende in op de grote en groeiende vraag naar sportmogelijkheden. Juist clubs zelf hebben daar vaak goede ideeën over, denk bijvoorbeeld aan de plannen van Zwaluwen voor beter gebruik van sportpark Nieuw Welgelegen. Daarnaast staan veel sportlocaties doordeweeks overdag juist leeg. Dat moet anders.

Actie 20:

Het uitbreiden van sportcapaciteit is een belangrijke randvoorwaarde om sportdeelname te kunnen faciliteren in onze groeiende stad. Plannen van clubs om meer te doen met hun sportlocaties – zoals die van Zwaluwen en de ideeën van basketballclub Cangeroes – worden serieus en snel opgepakt. Dat vraagt mogelijk herprioritering of extra financiële middelen. Met scholen en sportclubs komt er een aanpak om sportlocaties die overdag leegstaan beter te benutten. Bij nieuw- en verbouw van vastgoed wordt het mengen van maatschappelijke functies (waaronder sport) de norm.



Colofon

Dit actieplan is een initiatief van D66 Utrecht onder verantwoordelijkheid en penvoering van raadslid Has Bakker, met inbreng en hulp van Noa Harmsen, Berdien van der Wilt, Nadia Stylianou en Iris de Jonge.

Met dank aan

Dit actieplan is tot stand gekomen op basis van vele gesprekken, raadsinformatiebijeenkomsten, werkbezoeken, ervaringen en (achtergrond) literatuur. Het werk en de publicaties van het Mulier Instituut, Kenniscentrum Sporten & Bewegen, NOC*NSF en Jantje Beton zijn zeer waardevol. In het bijzonder gaat dank uit naar Leonie Gotink van SportUtrecht voor haar tijd, inbreng en enthousiasme.

Reacties

Vragen, opmerkingen en suggesties zijn welkom en kunnen gestuurd worden naar d66@utrecht.nl o.v.v. Actieplan Sport.

Bronnen

¹ Mulier Rapport: Motorische fitheid van basisschoolkinderen (10-12 jaar), Een neerwaartse trend in de afgelopen 10 jaar. Oktober 2020.

² [40% van de kinderen speelt minder dan 1 uur per dag buiten - Jantje Beton](#)

³ [Beweging | Volksgezondheidsmonitor](#)

⁴ [Tweedeling zichtbaar in sportdeelname na corona - NOCNSF](#)

⁵ [Kwart 18- tot 25-jarigen te zwaar \(cbs.nl\)](#)

⁶ [De zes grootste maatschappelijke uitdagingen voor sport en bewegen in beeld | Mulier Instituut](#)

⁷ [In 8 stappen naar een dansplein in de openbare ruimte - Allesoversport.nl](#)

⁸ Het Human Capital Model vanuit Kenniscentrum Sport en Bewegen benoemt zo'n 80 effecten van sporten en bewegen op diverse kernwaarden: <https://hcm.kenniscentrumsportenbewegen.nl/>

⁹ Zie bijv: [Platform Bewegend Leren met tips om kinderen meer te laten bewegen op school | Mulier Instituut](#)

¹⁰ [Steeds meer basisscholen en gemeenten meten motorische vaardigheden van kinderen | Mulier Instituut](#)

¹¹ [In 8 stappen naar een dansplein in de openbare ruimte - Allesoversport.nl](#)

¹² [Verschil sport- en beweegdeelname naar sociaaleconomische status neemt toe | Mulier Instituut](#)

¹³ Zie ter achtergrond ook: [Raadsbrief Financiële regelingen om kinderen in armoede te laten sporten](#)



