

## Wat biedt Multimove?



[www.sport.vlaanderen/multimove](http://www.sport.vlaanderen/multimove)

V.U. Sport Vlaanderen, Arenberggebouw, Arenbergstraat 5 - 1000 Brussel

er beweegt iets!

**Multimove**  
VOOR KINDEREN  
Gevarieerd bewegen  
voor jonge kinderen



**SPORT.**  
VLAANDEREN

## Wat is Multimove voor kinderen?

Een gevarieerd en uitdagend bewegingsprogramma voor kinderen tussen 3 en 8 jaar. De focus ligt op de ontwikkeling van 12 bewegingsvaardigheden. Plezierbeleving staat centraal.



Kinderen moeten al op jonge leeftijd ervaringen opdoen in de 12 bewegingsvaardigheden om hun motorische ontwikkeling te bevorderen. Alle bewegingen die een kind nu en later zal gebruiken, zijn hierop gebaseerd.



Jonge kinderen hebben van nature de drang om te bewegen en te spelen. Het is goed om je kind hierin aan te moedigen en hem/haar zoveel mogelijk bewegingservaringen te laten opdoen.

Thuis en in de omgeving heb je heel wat mogelijkheden om je kind extra bewegingskansen te geven.

**Multimove voor kinderen is de start van een gezonde levensstijl met veel beweging en sport, je hele leven lang.**

## Waarom is gevarieerd bewegen zo belangrijk?

Gevarieerd bewegen heeft een positief effect op:

beter en efficiënter bewegen en sporten

zelfvertrouwen

meer fysiek actief zijn

mentale ontwikkeling

sport-specifieke vaardigheden

positieve ingesteldheid



probleem-oplossend vermogen

algemene gezondheid

respect en begrip voor anderen

goede sociale ontwikkeling