

VLAAMSE LOOPWEEKEN VOOR SCHOLEN

Tijdens de 'Vlaamse loopweken voor scholen' 2026 zetten we kleuters op een speelse manier aan tot meer bewegen.

Lopen staat centraal, maar ook alternatieve bewegingsvormen zoals loopfietsen kunnen een waardevolle aanvulling zijn. Zo krijgt elk kind de kans om op zijn eigen niveau actief deel te nemen. Plezier, ontdekken en samen bewegen staan voorop! Laat je inspireren door een aantal succesvolle voorbeelden.

Gemeente Gavere (Oost-Vlaanderen)

Concept

De kleuters nemen deel aan een **traditionele loop** waarbij ze een parcours van 200 meter afleggen over het voetbalterrein en door de zandbak. Net als bij de andere reeksen vindt hun wedstrijd plaats op woensdagnamiddag en wordt er afgesloten met een officieel podiummoment.



Concrete tips

- De kleuters worden tijdens de loop nauwgezet begeleid door **voor- en achterlopers** om alles in goede banen te leiden, waarbij ook leraren van harte welkom zijn om zij aan zij met hun leerlingen mee te lopen. De voor- en achterlopers bewaken een rustig tempo en voorkomen een te snelle start, zodat de loop voor elke kleuter haalbaar blijft en de focus op het plezier ligt.
- Door de kleuterloop aan te sluiten op de andere reeksen, wordt het bestaande **parcours optimaal benut**, mits de afstand wordt ingekort tot een haalbaar en laagdrempelig traject.

Gemeente Steenokkerzeel (Vlaams-Brabant & Brussel)

Concept

Sinds twee jaar zijn de **miniloopjes** een waardevolle aanvulling op de grote loopwedstrijd voor de hogere leerjaren. Terwijl de oudere leerlingen zich naar een centrale locatie verplaatsen, vinden voor de kleuters en de eerste graad van de basisschool loopmomenten plaats vlakbij de eigen school. Hoewel sommige scholen twijfelen over de deelname van de allerkleinsten, is het zinvol om hen juist aan te moedigen om mee te doen, omdat ook zij enorm veel plezier beleven aan het bewegen.



Het parcours van ongeveer 200 meter is ingericht als een echte **belevingsloop met verschillende hindernissen en opdrachten**. Vooraf wordt het traject samen met de kinderen verkend, al is er tijdens de loop volledige vrijheid voor een eigen invulling; het belangrijkste is dat de kinderen zich amuseren. Elke vorm van competitie wordt vermeden en de kinderen starten meestal één voor één met een korte tussenpauze, zodat zij rustig naar elkaar kunnen kijken en de oefeningen begrijpen.

Concrete tips

- Het laten supporteren van verschillende klassen voor elkaar verhoogt de sfeer en betrokkenheid aanzienlijk.
- De aanwezigheid van enthousiaste leerkrachten is essentieel voor het succes van de activiteit.
- Een goed afgebakend parcours met duidelijke hindernissen zorgt ervoor dat de loopopdrachten evident zijn en het voor de kinderen als een echte wedstrijd aanvoelt.
- Voldoende helpende handen van ouders, collega's of oudere leerlingen zijn noodzakelijk, zodat leerkrachten zich primair op de begeleiding van hun eigen klas kunnen focussen.
- Er moet rekening worden gehouden met een grote motorische verscheidenheid binnen groepen, aangezien de ontwikkeling tussen kinderen sterk kan verschillen.
- Om lange wachttijden voor kleuters te overbruggen, kan het aanbieden van een nevenactiviteit een waardevolle toevoeging zijn.
- Voor de opbouw van het parcours met dranghekken, lint en sportmateriaal moet ongeveer een uur tijd worden voorzien voor twee personen.

Speelse bewegingsvorm I Loopfietsen

De Vlaamse loopweken draaien rond een laagdrempelig en speels bewegingsaanbod:

- Korte, haalbare loopmomenten aangepast aan kleuters
- Afwisseling met loopfietsen voor kinderen die nood hebben aan ondersteuning of variatie
- Opbouw in tijd en afstand (bv. van 1 minuut naar enkele minuten bewegen)
- Spelvormen en parcours waarbij lopen en rijden gecombineerd worden
- Focus op plezier, motorische ontwikkeling en zelfvertrouwen



Loopfietsen helpen bij het ontwikkelen van evenwicht, coördinatie en zelfvertrouwen, en vormen een ideale opstap naar zelfstandig lopen en fietsen.

Voorbereiding: werken in fases

1. Opstartfase

- Kennismaken met bewegen via spel (lopen, stappen, rijden met loopfiets)
- Vrij ontdekken van materiaal (loopfietsen, kegels, parcours)
- Observeren van niveau en betrokkenheid

2. Opbouwfase

- Afwisseling tussen lopen en loopfietsen (bv. circuitvorm)
- Geleidelijk langer actief zijn (lopen + rijden)
- Gebruik van speelse opdrachten (stop-and-go, bochten, obstakels)

3. Actieve loopweek

- Dagelijkse korte beweegmomenten met keuzevrijheid (lopen of loopfiets)
- Organiseer een feestelijk slotmoment, bv. een parcours met loopfietsen zoals op de foto, met supporters, muziek en aankleding

Waar moet je rekening mee houden?

- Verschillen in motorische ontwikkeling
- Veilig gebruik van loopfietsen (helm, ruimte, toezicht)
- Voldoende materiaal en rotatiesysteem
- Weersomstandigheden
- Comfortabele kledij

Communicatie & promotie: hoe maak je iedereen warm?

Binnen de school

- Werk rond een bewegingsfeest met verschillende activiteiten (lopen én loopfietsen)
- Versier het parcours (ballonnen, vlaggen zoals op de foto)
- Maak het zichtbaar: “Vandaag zijn wij in beweging!”

Naar ouders

- Nodig hen uit om te komen supporteren
- Leg uit dat elk kind op eigen tempo deelneemt (lopen of loopfiets)
- Stimuleer actief verplaatsen naar school (te voet, met fiets)

Naar kleuters

- Maak er een avontuur van (“We racen door de jungle!”)
- Laat hen kiezen: lopen of rijden
- Beloon inzet met applaus, stickers of een diploma

SWOT-analyse

Sterktes

- Inclusief: elk kind kan deelnemen (lopen of loopfiets)
- Bevordert motorische ontwikkeling én evenwicht
- Verhoogt motivatie door variatie
- Speelse en visuele aanpak (parcours, publiek)

Zwaktes

- Extra materiaal nodig (loopfietsen, helmen)
- Organisatie vraagt meer voorbereiding
- Mogelijke drukte op het parcours

Kansen

- Betrokkenheid van ouders en publiek (zoals supporters langs de kant)
- Bewegingsfeest met verschillende stations
- Integratie van verkeer en mobiliteit

Gevaren

- Veiligheidsrisico's bij onvoldoende begeleiding
- Te veel focus op snelheid of competitie
- Overprikkeling bij sommige kleuters

Concrete tips

- Voorzie duidelijke zones (lopen vs loopfietsen)
- Werk met kleine groepjes en rotaties
- Gebruik visuele aankleding (ballonnen, vlaggen) voor extra beleving
- Laat kinderen vrij kiezen hoe ze deelnemen

- Zorg voor helmgebruik bij loopfietsen
- Bouw rustmomenten in
- Gebruik aanmoediging en applaus zoals bij een echte wedstrijd

Samen maken we van bewegen een feest voor iedereen! Met een combinatie van lopen en loopfietsen creëer je een inclusieve, veilige en motiverende omgeving waarin elke kleuter kan stralen.