



Astrid Kok met spelmaterialen voor de Kangoeroes

Kinderen al op jonge leeftijd laten bewegen

Korfbalclub KCR Ridderkerk zet steeds meer in op bewegen voor de jeugd. Astrid Klok (54), al zeven jaar lang fanatiek trainster van de Kangoeroes, merkt dat de belangen enorm zijn, zowel op gezond als sociaal vlak.

door Jeffrey van der Maten

Ze praat met een groot enthousiasme over haar functie bij KCR. Sinds de fusie van Bolnes en Sagitta, waaruit KCR ontstond, bekleedt ze de rol als trainster bij de jongste korfbalers. "Kinderen van twee tot zes jaar komen meetrainen voor hun eerste aanraking met korfbal. Het is een soort voortraject

om aan wedstrijdcorfbal te beginnen."

Elke zaterdagochtend staat ze trouw op het veld om de jonge kinderen te vermaken. Dat varieert van spelletjes als zaklopen tot spellen om de balvaardigheid al vroeg te vergroten. "We merken dat kinderen vaak bang zijn voor de bal als ze jong zijn. Dat willen we er graag op een leuke manier uitkrijgen." Sinds enkele jaren is Ridderkerk een JOGG-gemeente (Jongeren Op Gezond Gewicht). Klok, zelf ook nog spelend bij KCR, merkt dat de belangen voor kinderen groot zijn. "Het is natuurlijk hartstikke belangrijk dat kinderen op jonge leeftijd bewegen. Er wordt veel

minder buiten gespeeld dan vroeger, dus kinderen moeten op een andere manier aan hun beweging komen. Naast schoolzwemmen gebeurt dat nu veel te weinig. Je kan er maar beter zo vroeg mogelijk mee beginnen."

Daarnaast vindt de 54-jarige trainster het sociale aspect belangrijk. "Zo komen kinderen in aanraking met elkaar. Het helpt vaak om van verlegenheid af te komen. Samenwerken, wat ze hier spelenderwijs leren, is een eigenschap die later altijd goed van pas komt." Vijftien jonge kangoeroes starten deze maand aan het nieuwe seizoen. Dat mogen er wel wat meer zijn, als het aan Klok ligt.