

## MQ Scan – toelichting tracks

Drie van de zeven coördinatieve vermogens hebben een overkoepelende rol in de uitvoering en vragen daarom een algemene toelichting.

Allereerst het aanpassingsvermogen. Elke beweging die iemand maakt is uniek, ook al lijkt het een herhaling. Dus elke keer dat een kind de MQ Scan aflegt, maakt hij/zij elke keer net weer andere bewegingen, om elke keer zo efficiënt en zo snel mogelijk de bewegebaun af te leggen. Het aanpassingsvermogen binnen al deze complexe beweegsituaties is belangrijk en draagt bij aan een betere MQ Scan score.

Daarnaast is het vloeiend en snel kunnen overgaan van de ene bewegingsvorm naar de bewegingsvorm binnen de MQ Scan ook een belangrijke indicator voor de eindscore op de MQ Scan. Dit heet het koppelingsvermogen en kan gezien worden als het coördinatief verband in de overgang tussen de diverse onderdelen.

Tot slot is het evenwichtsvermogen altijd van belang voor een gecontroleerde uitvoering bij alle onderdelen. Dit evenwichtsvermogen komt in alle verschillende vormen tot uiting, zoals tijdens het lopen, kruipen, springen, rollen, draaien en klimmen.

MQ Scan track 1 (groep 1&2)		Toelichting
Balanceren		Binnen de Basic Movement Skills (BMS*) 'Balanceren en vallen' is hier met name aandacht voor steun- en zweefbalans. De kwaliteit van balanceren komt terug in het evenwichtsvermogen. Het <b>evenwichtsvermogen</b> heeft een sterke samenhang met het aanpassingsvermogen. Beide coördinatieve vermogens vormen dan ook de basis voor de <b>stabiliteit</b> van het lichaam in houding en beweging. Samen vormen ze een groot aandeel in de kwaliteit van uitvoering.
	<b>Praktijkadvies:</b>	Balanceervormen waaronder steunbalans op handen en op voeten, glijbalans, rolbalans, draaibalans, hangbalans en zweefbalans. Zowel statisch als dynamische en in allerlei verschillende omgevingen.
Voorwaarts lopen		Tijdens het onderdeel met de BMS 'Springen en landen' zijn naast zweefbalans, het <b>ritmisch vermogen</b> en het <b>ruimtelijk-oriëntatie vermogen</b> de twee coördinatieve vermogens met het grootste aandeel in de kwaliteit van uitvoering. Voldoende <b>romp- en beenkracht</b> zorgen er daarbij voor dat het meerdere keren achter elkaar kan worden volgehouden.
	<b>Praktijkadvies:</b>	Springvormen die zich richten op het verspringen, hoogspringen, touwtjespringen in diverse afstanden en richtingen. Als ook ritmische vormen in bijvoorbeeld atletiek en dans.
Handen-voeten lopen		De BMS 'Gaan en lopen' op handen en voeten vraagt veel van het <b>koppelingsvermogen</b> en het <b>evenwichtsvermogen</b> . Daarnaast is hier <b>rompstabiliteit</b> en <b>armkracht</b> nodig.
	<b>Praktijkadvies:</b>	Alle vormen van de BMS 'lopen' met armen en benen waaronder rennen, kruipen, huppelen en tijgeren, maar ook vormen van 'gaan' zoals fietsen, skaten, schaatsen, roeien, skiën en zwemmen. Het koppelingsvermogen wordt ook versterkt bij balspelen en bijvoorbeeld stabiliteitsvormen tijdens acrobatiek of judo. Ook bijvoorbeeld het bespelen van drums of

MQ Scan track 1 (groep 1&2)	Toelichting
	bodypercussie kan een goede bijdrage leveren aan het koppelingsvermogen van de armen en benen.
Slalom	Voor de BMS 'Gaan en lopen' in een slalom is naast het evenwichtsvermogen ook het <b>ruimtelijk-oriëntatie vermogen</b> in combinatie met het <b>kinetisch differentiatievermogen</b> belangrijk. Zo kan het voetenwerk optimaal worden aangestuurd. Dit zorgt voor een goede <b>behendigheid</b> .
Praktijkadvies:	Vormen van de BMS 'Gaan en lopen', in alle richtingen, gericht op het voetenwerk van de beweger. Denk hierbij aan complexe vormen binnen badminton, tennis en voetbal, maar ook schaatsen, skiën en skeeleren.
Klauteren	In dit onderdeel met de BMS 'Klimmen en klauteren' is het <b>koppelingsvermogen</b> en het <b>ruimtelijk-oriëntatie vermogen</b> van belang voor een adequate uitvoering. Daarnaast speelt ook de <b>kracht</b> van met name het bovenlichaam en romp een belangrijke rol.
Praktijkadvies:	Vormen binnen de BMS 'Klimmen en klauteren' en 'Zwaaien en slingeren' in combinatie met materiaal, omgeving of personen. Judovormen en acrobatiek passen hier ook bij.

MQ Scan track 2 (groep 3,4,5)	Toelichting
Balanceren	Binnen de BMS 'Balanceren en vallen' is hier met name aandacht voor steunbalans en zweefbalans. De kwaliteit van balanceren komt terug in het evenwichtsvermogen. Het <b>evenwichtsvermogen</b> heeft een sterke samenhang met het aanpassingsvermogen. Beide coördinatieve vermogens vormen dan ook de basis voor de <b>stabiliteit</b> van het lichaam in houding en beweging. Samen vormen ze een groot aandeel in de kwaliteit van uitvoering.
Praktijkadvies	Balanceervormen waaronder steunbalans op handen en op voeten, glijbalans, rolbalans, draibalans, hangbalans en zweefbalans. Zowel statisch als dynamische en in allerlei verschillende omgevingen (land, strand, water, lucht, sneeuw en ijs).
Wendsprongen	Voor het snel en efficiënt uitvoeren van de BMS 'Springen en landen' in dit onderdeel zijn het <b>ritmisch vermogen</b> en het <b>ruimtelijk-oriëntatie vermogen</b> van belang in combinatie met de <b>behendigheid</b> en voldoende <b>power</b> .
Praktijkadvies	Sprong en steunvormen met rotaties om alle assen van het lichaam. Zowel in statische vorm als in dynamische vorm gekoppeld aan andere BMS.
Hinkelen	Tijdens het onderdeel met de BMS 'Springen en Landen' zijn naast zweefbalans, het <b>ritmisch vermogen</b> en het <b>ruimtelijk-oriëntatie vermogen</b> de twee coördinatieve vermogens met het grootste aandeel in de kwaliteit van uitvoering. Voldoende romp- en <b>beenkracht</b> zorgen er daarbij voor dat het meerdere keren achter elkaar volgehouden kan worden.
Praktijkadvies	Combinaties van verschillende coördinatieve sprongen, waaronder hinkelen, touwtjespringen, ver- en hoogspringen en trampoline springen, alsook ervaringen opdoen in verschillende variaties van complex voetenwerk zoals o.a. badminton, voetbal en basketbal.

MQ Scan track 2 (groep 3,4,5)	Toelichting
Handen-voeten lopen	De BMS 'Gaan en lopen' op handen en voeten vraagt veel van het <b>koppelingsvermogen</b> en het <b>evenwichtsvermogen</b> . Daarnaast is hier ook voldoende <b>rompstabiliteit</b> en <b>armkracht</b> voor nodig.
Praktijkadvies	Alle vormen van de BMS 'lopen' met armen en benen waaronder rennen, kruipen, huppelen en tijgeren, maar ook vormen van 'gaan' zoals fietsen, skaten, schaatsen, roeien, skiën en zwemmen. Het koppelingsvermogen wordt ook versterkt bij balspelen en bijvoorbeeld stabiliteitsvormen tijdens acrobatiek of judo. Ook bijvoorbeeld het bespelen van drums of bodypercussie kan een goede bijdrage leveren aan het koppelingsvermogen van de armen en benen.
Slalom	Voor de BMS 'Gaan en lopen' in een slalom is naast het evenwichtsvermogen ook het <b>ruimtelijk-oriëntatie vermogen</b> in combinatie met het <b>kinetisch differentiatievermogen</b> belangrijk. Zo kan het voetenwerk optimaal worden aangestuurd. Dit zorgt voor een goede <b>behendigheid</b> .
Praktijkadvies	Vormen van de BMS 'Gaan en lopen', in alle richtingen, gericht op het voetenwerk van de beweger. Denk hierbij aan complexe vormen binnen badminton, tennis en voetbal, maar ook schaatsen, skiën en skeeleren.
Rol zijwaarts	De zijwaartse koprol valt binnen de BMS 'Rollen, duikelen en draaien'. Het <b>ruimtelijk-oriëntatie vermogen</b> en het <b>koppelingsvermogen</b> zijn van belang voor een efficiënte uitvoering in combinatie met de <b>behendigheid</b> .
Praktijkadvies	Allerlei variaties in vormen van draaien om alle assen van het lichaam (en combinaties daarvan). Veelal in combinatie met andere BMS zoals de BMS 'Gaan en lopen', 'Springen en landen', 'Bewegen op- en maken van muziek'. Denk hierbij aan turnactiviteiten, judo, parcours, zwemmen en dansen.
Klauteren	In dit onderdeel met de BMS 'Klimmen en klauteren' is het <b>koppelingsvermogen</b> en het <b>ruimtelijk-oriëntatie vermogen</b> van belang voor een adequate uitvoering. Daarnaast speelt ook de <b>kracht</b> van met name het bovenlichaam en romp een belangrijke rol.
Praktijkadvies	Vormen binnen de BMS 'Klimmen en klauteren' en 'Zwaaien en slingeren' in combinatie met materiaal, omgeving of personen. Judovormen en acrobatiek passen hier ook bij.

MQ Scan track 3 (groep 6,7,8)	Toelichting
Balanceren	Binnen de BMS 'Balanceren en vallen' is hier met name aandacht voor steunbalans en zweefbalans. De kwaliteit van balanceren komt terug in het evenwichtsvermogen. Het <b>evenwichtsvermogen</b> heeft een sterke samenhang met het aanpassingsvermogen. Beide coördinatieve vermogens vormen dan ook de basis voor de <b>stabiliteit</b> van het lichaam in houding en beweging. Samen vormen ze een groot aandeel in de kwaliteit van uitvoering.
Praktijkadvies	Balanceervormen waaronder steunbalans op handen en op voeten, glijbalans, rolbalans, draaibalans, hangbalans en zweefbalans. Zowel statisch als dynamische en in allerlei verschillende omgevingen (land, strand, water, lucht, sneeuw en ijs).
Wendsprongen	Voor het snel en efficiënt uitvoeren van de BMS 'Springen en landen' in dit onderdeel zijn het <b>ritmisch vermogen</b> en het <b>ruimtelijk-oriëntatie vermogen</b> van belang in combinatie met de <b>behendigheid</b> en voldoende <b>power</b> .
Praktijkadvies	Sprong en steunvormen met rotaties om alle assen van het lichaam. Zowel in statische vorm als in dynamische vorm gekoppeld aan andere BMS.

MQ Scan track 3 (groep 6,7,8)	Toelichting
<p>Hinkelen</p> <p>Praktijkadvies</p>	<p>Tijdens het onderdeel met de BMSs 'Springen en Landen' zijn naast zweefbalans, het <b>ritmisch vermogen</b> en het <b>ruimtelijk-oriëntatie vermogen</b> de twee coördinatieve vermogens met het grootste aandeel in de kwaliteit van uitvoering. Voldoende romp- en <b>beenkracht</b> zorgen er daarbij voor dat het meerder keren achter elkaar volgehouden kan worden</p> <p>Combinaties van verschillende coördinatieve sprongen, waaronder hinkelen, touwtjespringen, ver- en hoogspringen en trampoline springen, alsook ervaringen opdoen in verschillende variaties van complex voetenwerk zoals o.a. badminton, voetbal en basketbal.</p>
<p>Handen-voeten lopen</p> <p>Praktijkadvies</p>	<p>De BMS 'Gaan en lopen' op handen en voeten vraagt veel van het <b>koppelingsvermogen</b> en het <b>evenwichtsvermogen</b>. Daarnaast is hier ook voldoende <b>rompstabiliteit</b> en <b>armkracht</b> voor nodig.</p> <p>Alle vormen van de BMS 'lopen' met armen en benen waaronder rennen, kruipen, huppelen en tijgeren, maar ook vormen van 'gaan' zoals fietsen, skaten, schaatsen, roeien, skiën en zwemmen. Het koppelingsvermogen wordt ook versterkt bij balspelen en bijvoorbeeld stabiliteitsvormen tijdens acrobatiek of judo. Ook bijvoorbeeld het bespelen van drums of bodypercussie kan een goede bijdrage leveren aan het koppelingsvermogen van de armen en benen.</p>
<p>Slalom</p> <p>Praktijkadvies</p>	<p>Voor de BMS 'Gaan en lopen' in een slalom is naast het evenwichtsvermogen ook het <b>ruimtelijk-oriëntatie vermogen</b> in combinatie met het <b>kinetisch differentiatievermogen</b> belangrijk. Zo kan het voetenwerk optimaal worden aangestuurd. Dit zorgt voor een goede <b>behendigheid</b>.</p> <p>Vormen van de BMS 'Gaan en lopen', in alle richtingen, gericht op het voetenwerk van de beweger. Denk hierbij aan complexe vormen binnen badminton, tennis en voetbal, maar ook schaatsen, skiën en skeeleren.</p>
<p>Rol voorwaarts</p> <p>Praktijkadvies</p>	<p>De zijwaartse koprol valt binnen de BMS 'Rollen, duikelen en draaien'. Het <b>ruimtelijk-oriëntatie vermogen en het koppelingsvermogen</b> zijn van belang voor een efficiënte uitvoering in combinatie met de <b>behendigheid</b>.</p> <p>Allerlei variaties in vormen van draaien om alle assen van het lichaam (en combinaties daarvan). Veelal in combinatie met andere BMS zoals de BMS 'Gaan en lopen', 'Springen en landen', 'Bewegen op- en maken van muziek'. Denk hierbij aan turnactiviteiten, judo, parcours, zwemmen en dansen.</p>
<p>Klauteren</p> <p>Praktijkadvies</p>	<p>In dit onderdeel met de BMS 'Klimmen en klauteren' is het <b>koppelingsvermogen</b> en het <b>ruimtelijk-oriëntatie vermogen</b> van belang voor een adequate uitvoering. Daarnaast speelt ook de <b>kracht</b> van met name het bovenlichaam en romp een belangrijke rol.</p> <p>Vormen binnen de BMS 'Klimmen en klauteren' en 'Zwaaien en slingeren' in combinatie met materiaal, omgeving of personen. Judovormen en acrobatiek passen hier ook bij.</p>