



Uitleg MQ Scan rapportage

Deze rapportage geeft een toelichting op de uitslag van de MQ Scan. Met als doel richting geven in mogelijke vervolgstappen in het positief beïnvloeden van de motorische ontwikkeling van kinderen tussen 4 en 12 jaar. De MQ Scan is gebaseerd op het feit dat de kwaliteit van bewegen sterk samenhangt met de snelheid waarop de MQ Scan wordt doorlopen. De snelheid (tijd) op de volledige beweegbaan is bepalend voor de MQ Scan score. Deze score is objectief en wetenschappelijk getoetst door de Hogeschool van Den Haag en Vrije Universiteit Amsterdam. Voor verdere verdieping is een subjectieve observatie van toepassing die een professional inzet tijdens het afnemen van de MQ Scan. Aan de hand van deze beoordeling kan een specifiekere rapportage worden gegeven.

De MQ Scan is opgebouwd uit diverse grondvormen van bewegen (Basic Movement Skills) om een zo breed mogelijk repertoire op te nemen. De snelheid waarmee kinderen de beweegbaan doorlopen wordt met name bepaald door het coördinatief vermogen. Het Athletic Skills Model maakt onderscheid in zeven coördinatieve vermogens (Wormhoudt, Savelsbergh, & Teunissen, 2012) die een sterke onderlinge samenhang kennen:

1. Het aanpassingsvermogen

Het kunnen aanpassen aan de gevraagde omstandigheden en daarmee (on)bewust de meest efficiënte beweegoplossing te kiezen en uit te voeren.

2. Het koppelingsvermogen

Het gelijktijdig en/of achtereenvolgend met elkaar kunnen combineren van meerdere beweegvaardigheden.

3. Het ruimtelijk-oriëntatie vermogen

Het bewustzijn en de controle over het lichaam in tijd en ruimte en over objecten in de omgeving.

4. Het ritmisch vermogen

Het kunnen maken van efficiënte ritmes en patronen in bewegen, daarin kunnen wisselen en het kunnen volgen en herkennen van ritmes in de omgeving.

5. Het kinetisch differentiatievermogen

Het specifieke technische gevoel en de coördinatieve afstemming van materiaal of omgeving.

6. Het reactievermogen

Het snel en efficiënt kunnen reageren en anticiperen op een veranderende omgeving.

7. Het evenwichtsvermogen

Het in balans kunnen houden van het lichaam tijdens (complexe) beweegvaardigheden.

Naast de coördinatieve vermogens benoemt het ASM ook vijf voorwaarden van bewegen (Wormhoudt, Savelsbergh, & Teunissen, 2012):

1. Behendigheid
2. Stabiliteit
3. Flexibiliteit
4. Uithoudingsvermogen
5. Kracht en Snelheid (Power)

In de rapportage worden de onderscheidende coördinatieve vermogens en voorwaarden van bewegen binnen de onderdelen van de MQ Scan verder uitgelicht.

Alle onderdelen doen in meer of mindere mate een beroep op meerdere coördinatieve vermogens. Een paar daarvan kennen 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 beweegbaan 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.

De rapportage vanuit de MQ Scan kan inzicht en onderbouwing bieden voor beleidskeuzes en beweegprogramma's. Daarbij blijft het oog van de juf/meester met de onderbouwing van de professional uiteindelijk het uitgangspunt.

Wil je meer weten over de relatie tussen coördinatie en de MQ Scan? Lees dan het artikel over '[het topje van de ijsberg](#)'.

MQ Scan track 1	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 evenwichtsvermogen heeft een sterke samenhang met het aanpassingsvermogen. Beide coördinatieve vermogens vormen dan ook de basis voor de stabiliteit 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.
Voorwaarts lopen	Tijdens het onderdeel met de BMS 'Springen en landen' zijn naast zweefbalans, het ritmisch vermogen en het ruimtelijk-oriëntatie vermogen de twee coördinatieve vermogens met het grootste aandeel in de kwaliteit van uitvoering. Voldoende romp- en beenkracht zorgen er daarbij voor dat het meerdere keren achter elkaar kan worden volgehouden.
Praktijkadvies:	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 koppelingsvermogen en het evenwichtsvermogen . Daarnaast is hier rompstabiliteit en armkracht nodig.

MQ Scan track 1	Toelichting
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 ruimtelijk-oriëntatie vermogen in combinatie met het kinetisch differentiatievermogen belangrijk. Zo kan het voetenwerk optimaal worden aangestuurd. Dit zorgt voor een goede behendigheid .
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 koppelingsvermogen en het ruimtelijk-oriëntatie vermogen van belang voor een adequate uitvoering. Daarnaast speelt ook de kracht 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.

*BMS betekent Basic Movement Skill (grondvormen van bewegen)

MQ Scan track 2	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 evenwichtsvermogen heeft een sterke samenhang met het aanpassingsvermogen. Beide coördinatieve vermogens vormen dan ook de basis voor de stabiliteit van het lichaam in houding en beweging. Samen vormen ze een groot aandeel in de kwaliteit van uitvoering.
Praktijkadvies	Balancevormen 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 ritmisch vermogen en het ruimtelijk-oriëntatie vermogen van belang in combinatie met de behendigheid en voldoende power .
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 ritmisch vermogen en het ruimtelijk-oriëntatie vermogen de twee coördinatieve vermogens met het grootste aandeel in de kwaliteit van uitvoering. Voldoende romp- en beenkracht zorgen er daarbij voor dat het meerdere keren achter elkaar volgehouden kan worden.

MQ Scan track 2	Toelichting
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.
Handen-voeten lopen	De BMS 'Gaan en lopen' op handen en voeten vraagt veel van het koppelingsvermogen en het evenwichtsvermogen . Daarnaast is hier ook voldoende rompstabiliteit en armkracht 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 ruimtelijk-oriëntatie vermogen in combinatie met het kinetisch differentiatievermogen belangrijk. Zo kan het voetenwerk optimaal worden aangestuurd. Dit zorgt voor een goede behendigheid .
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 ruimtelijk-oriëntatie vermogen en het koppelingsvermogen zijn van belang voor een efficiënte uitvoering in combinatie met de behendigheid .
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 koppelingsvermogen en het ruimtelijk-oriëntatie vermogen van belang voor een adequate uitvoering. Daarnaast speelt ook de kracht 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.

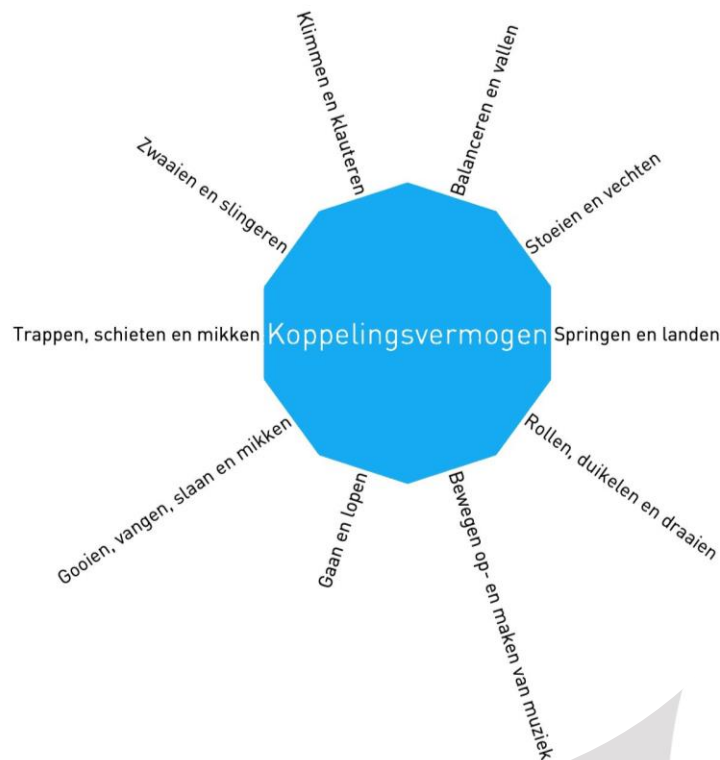
MQ Scan track 3	Toelichting
Balanceren	Binnen de BMS 'Balanceren en vallen' is hier met name aandacht voor steunbalans en zweefbalans. De kwaliteit van balanceren komt terug in het evenwichtsvermogen. Het evenwichtsvermogen heeft een sterke samenhang met het aanpassingsvermogen. Beide coördinatieve vermogens vormen dan ook de basis voor de stabiliteit 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).

MQ Scan track 3	Toelichting
Wendsprongen	Voor het snel en efficiënt uitvoeren van de BMS 'Springen en landen' in dit onderdeel zijn het ritmisch vermogen en het ruimtelijk-oriëntatie vermogen van belang in combinatie met de behendigheid en voldoende power .
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 BMSs 'Springen en Landen' zijn naast zweefbalans, het ritmisch vermogen en het ruimtelijk-oriëntatie vermogen de twee coördinatieve vermogens met het grootste aandeel in de kwaliteit van uitvoering. Voldoende romp- en beenkracht zorgen er daarbij voor dat het meerder 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.
Handen-voeten lopen	De BMS 'Gaan en lopen' op handen en voeten vraagt veel van het koppelingsvermogen en het evenwichtsvermogen . Daarnaast is hier ook voldoende rompstabiliteit en armkracht 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 ruimtelijk-oriëntatie vermogen in combinatie met het kinetisch differentiatievermogen belangrijk. Zo kan het voetenwerk optimaal worden aangestuurd. Dit zorgt voor een goede behendigheid .
Praktijkadvies	Vormen van de BMS 'Gaan en lopen', in alle richtingen, gericht op het voetenwerk van de beweging. Denk hierbij aan complexe vormen binnen badminton, tennis en voetbal, maar ook schaatsen, skiën en skeeleren.
Rol voorwaarts	De zijwaartse koprol valt binnen de BMS 'Rollen, duikelen en draaien'. Het ruimtelijk-oriëntatie vermogen en het koppelingsvermogen zijn van belang voor een efficiënte uitvoering in combinatie met de behendigheid .
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 koppelingsvermogen en het ruimtelijk-oriëntatie vermogen van belang voor een adequate uitvoering. Daarnaast speelt ook de kracht 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.

Advies

Het Athletic Skills Model stimuleert professionals beweegprogramma's te maken met een veelzijdigheid in coördinatieve vermogens en voorwaarden van bewegen. Dit kan worden gestructureerd door een veelzijdige toepassing van de 10 Basic Movement Skills van het ASM (Wormhoudt, Savelsbergh, & Teunissen, 2012):

1. Balanceren en vallen
2. Gaan en lopen
3. Stoeien en vechten
4. Springen en landen
5. Rollen, duikelen en draaien
6. Gooien, vangen, slaan en mikken
7. Trappen, schieten en mikken
8. Klimmen en klauteren
9. Zwaaien en slingeren
10. Bewegen op- en maken van muziek



Figuur 1. Basic Movement Skills

Deze rapportage geeft inzicht in de bekwaamheid van een aantal coördinatieve vermogens en voorwaarden van bewegen. In de MQ Scan worden ze middels een of meerdere grondvormen van bewegen (Basic Movement Skills) uitgevoerd. Het is niet de bedoeling dat de onderdelen specifiek geoefend worden, maar alle coördinatieve vermogens en voorwaarden van bewegen horen op een gerichte, veelzijdige wijze te worden ontwikkeld. In de beweegprogramma's kunnen ze dus door middel van alle Basic Movement Skills worden ontwikkeld (zie figuur 1). Hierdoor draagt een beweegprogramma vanuit de visie van het ASM bij aan een veelzijdige en kwalitatieve motorische ontwikkeling.