

Hasselaar Eric Bortels ontwikkelde een methode met kleuren en pictogrammen om mensen met Down karate aan te leren. En die methode werpt zijn vruchten af, zo blijkt uit Europees onderzoek. Na tien maanden sporten waren de mensen met Down niet alleen sportiever, maar ook socialer en slimmer.



Hasselaar Eric Bortels (midden) ontwikkelde een methode met kleuren en pictogrammen om mensen met Down karate aan te leren. FOTO: DICK DEMEY

Karate maakt mensen met Down sportiever, socialer én slimmer

EUROPEES ONDERZOEK
PELT
Koen Snoeck

Karateleer Eric Bortels uit Hasselt bracht zijn passie voor de vechtsport zo'n vijftien jaar geleden voor het eerst over aan mensen met een beperking. "Ik ben gestart met karatelessen voor mensen met autisme en spraak- en gehoorstoornissen en al snel kwamen daar ook mensen met een zware verstandelijke beperking bij", zegt Bortels. "In het begin liep dat niet van een leien dakje en daarom ben ik op zoek gegaan naar een eigen methodiek."

Eric Bortels dokterde een systeem met kleuren en pictogrammen uit om mensen met een beperking de beginselen van karate bij te brengen. "Dankzij gekleurde armbandjes, waarbij de kleuren rood en blauw staan voor rechts en links, weten ze welke arm ze moeten bewegen. De voetbewegingen leren we aan met gekleurde pictogrammen op een mat." De methode van Bortels kreeg internationaal bijval en in samenwerking met de Italiaanse sportuniversiteit Foro Italice werd er een Europees onderzoek opgestart, waarvoor Bortels 400.000 euro subsidies kreeg.

Vijf landen

Het onderzoek werd uitgevoerd in vijf Europese landen. Naast België zijn dat Italië, Roemenië,

Hongarije en Oostenrijk. "Ik ben eerst gestart met het opleiden van trainers in die landen", zegt Bortels. "Vervolgens zijn we

"Onder meer in de opleiding kinesist aan de UHasselt en orthopedagogie aan de UCLL zijn er plannen om mijn methode te implementeren"

Karateleer Eric Bortels

in al die landen op zoek gegaan naar mensen met het Syndroom van Down die nog nooit aan karate hadden gedaan." Van de 66 kandidaten deden er uiteindelijk 37 het hele traject uit. "Dat traject bestond erin om veertig weken lang twee karatetrainingen per week af te leggen. Door corona kon dat jammer genoeg niet fysiek, maar we zijn er toch in geslaagd om via filmpjes online les te geven", zegt Bortels.

"Tijdens het traject werd er twee keer geëvalueerd: een eerste keer na één maand en een eindevaluatie na tien maanden", zegt kinderarts Carlo Oud, die samenwerkt met Bortels. "Tijdens de evaluaties werden de deelnemers fysiek getest. Daarnaast kregen ook de ouders een vragenlijst voorgeschiedeld. Daarin moesten ze onder meer aangeven of hun kind door de karatelessen meer bewoog, een gedragsverandering doormaakte, zoals bijvoorbeeld een betere concentratie, en of er vooruitgang was in het dagelijks leven, zoals een betere structuur."

Concentratie

"Uit het onderzoek komt duidelijk naar voren dat de deelnemers dankzij de karatelessen fysieke vooruitgang hebben geboekt",

zegt dr. Carlo Oud. "Daarnaast is hun zelfvertrouwen opgekrikt en hebben ze ook op cognitief vlak progressie gemaakt."

Mathieu Winters uit Oudsbergen, vader van Kris (42) die deelnam aan het onderzoek, kan die positieve resultaten alleen maar beamen. "De opmerkelijkste verbetering bij Kris is dat hij sinds de trainingen zijn evenwicht veel beter kan houden en voor het eerst in zijn leven op één been kan staan. Ook zijn concentratie is verbeterd. En heel belangrijk nog: hij is dankzij het hele traject veel socialer geworden." Ook in het dagelijks leven past Kris de methode van zijn karateleer toe. "Als we met Kris gaan fietsen dan draagt hij ook de rode en blauwe armbandjes. Als we dan naar links of naar rechts draaien, roepen we een kleur zodat hij weet naar welke kant hij moet", zegt papa Mathieu.

Die andere toepassingen, dat is net waar Bortels naartoe wil. "Ik wil mijn methodiek graag uitbreiden naar nog meerdere sporten, maar ook naar andere disciplines. Onder meer in de opleiding kinesist aan de UHasselt en orthopedagogie aan de UCLL zijn er plannen om mijn methode te implementeren."

De grootste dakspecialist in Limburg!

Golfplaten,
profielplaten,
dakpanplaten...
Maak uw keuze uit onze enorme voorraad!



Houbrechts
BOUWSPECIALITEITEN

Meerdegatstraat 165, Alken
T. 011 31 29 31
www.houbrechts-bouw.be

