

Verdieping **Trouw**

Verschenen in *Trouw* op 13 februari 2008

Gamen zonder stil te zitten

Computerspellen spelen en tegelijk aan je conditie werken. In de sportschool E-fitzone in Eindhoven besturen kinderen met hun eigen lichaamsbeweging videogames. En zo wordt gamen een heuse sport. 'Thuis mag ik niet de hele dag computeren maar hier wel, want dit is gezond'.

Amanda Bulthuis

Zo hard als hij kan fiets Nick den Hollander (13) op een hometrainer van de E-fitzone in Eindhoven. 'Kijk uit, man! Daar lopen mensen!', roept zijn vriend Tom Antonissen (14) ineens. Hij wijst naar een beeldscherm waarop een man op een mountainbike te zien is die door een berglandschap fiets. De man is van de gebaande paden afgeweken en rijdt diverse voorbijgangers en verkeersborden omver.

Het gaat hier om een computerspel waarop de hometrainers van Nick en zijn vriend Maxim Nederhand (14), tegen wie het opneemt in een race, zijn aangesloten. De E-fitzone, waar de jongens zich bevinden, is dan ook geen gewoon fitnesscentrum. Het is een sportschool waar kinderen en jongeren kunnen sporten met behulp van computergames.

Naast de hometrainers staan in deze op een Amerikaanse gamehall lijkende fitnessruimte diverse computerspellen waarbij kinderen moeten bewegen. Er is bijvoorbeeld een dansmat genaamd *Dance Dance Revolution Arcade 2* waarop de spelers pasjes moeten nadoen die op een beeldscherm worden aangegeven. Maar ook de bekende *Eye-toy* van Playstation en de Nintendo Wii waarop onder meer tennis en bowlingspellen gespeeld kunnen worden, zijn aanwezig.

"Kinderen vinden fitness leuk, maar mogen nog niet naar gewone sportscholen. Of het is te zwaar voor ze", zegt initiatiefneemster Carla Scholten. "En omdat kinderen vaak dol zijn op gamen, leek dit me een goede manier waarop ze wel kunnen fitnessen".

Volgens Scholten is de E-fitzone het eerste gamefitnesscentrum in Nederland. Zij bedacht zelf de naam 'E-fitness' voor deze nieuwe sport. De 'E' staat voor *embedded*, legt ze uit. "Dit is afgeleid van de Amerikaanse term *embedded systems* die slaat op apparaten die aanzetten tot bewegen." En dat is ook precies de bedoeling van de games in de E-fitzone: kinderen stimuleren om meer te bewegen.

Nick en zijn vrienden zijn echter nog niet helemaal overtuigd tijdens de open dag op 7 februari. Het racespel vonden ze alledrie 'wel leuk', maar ze zien zichzelf niet snel terugkomen in het fitnesscentrum. "Echt fietsen is leuker", zegt Tom.

De 9-jarige Patty van den Elshout is wel enthousiast over het gamesporten. "Ik houd heel erg van gamespelletjes en ook van sporten. En hier kan ik dat samen doen." Het spel met de interactieve dansmat vindt ze het leukst. "Ik vind dansen heel leuk en met het spel kan ik heel goed pasjes leren", zegt ze.

Ook haar leeftijdsgenootje Matthew Kouwenberg ziet zichzelf hier wel vaker komen. Hij zit nog niet op een sport en is dus nog naar iets op zoek. "Maar dit wil ik wel gaan doen", zegt

Matthew. Het ziet er op het eerste gezicht enigszins bizar uit dat hij met een blauwe band om zijn middel op nauwelijks één vierkante meter heen en weer rent en springt. Maar wie het beeldscherm van het spel *Trazer* dat hij aan het doen is erbij ziet, begrijpt meteen wat er aan de hand is. Een grijs, robotachtig poppetje verplaatst zich met Matthews bewegingen mee over een veld met vlakjes. De bedoeling is om een rode stip die steeds in één van de vakken verschijnt te raken. Af en toe valt er een vlak weg en moet Matthew springen om het poppetje niet in het gat te laten vallen. “Het is leuk, maar wel moeilijk”, zegt hij, “vooral het springen”. Zijn zus Allison (11) heeft de smaak van het gamesporten inmiddels ook te pakken. “Ik vind het grappig dat je overal bij moet bewegen”, zegt ze.

Dat kinderen het sporten met games zo leuk vinden komt volgens initiatiefneemster Scholten door het competitie-element. “Als kinderen zich inschrijven bij de E-fitzone krijgen ze een speciale pagina op de website waar ze hun scores kunnen bijhouden en de topscores bij elk spel kunnen bekijken. Daardoor zijn ze extra gemotiveerd de scores van zichzelf en anderen te verbeteren”.

De spellen die kinderen zelf het leukst vinden hebben vaak iets te maken met de sport die ze beoefenen. Melroy Prins (8) vindt het Nintendo Wii tennisspel, waarbij je met een controller in de hand zelf tenniselementen moet maken, het leukst omdat hij zelf ook aan tennis doet. “Écht tennis”, voegt hij er aan toe. En ook Noah de Koning (10) die aan jazzballet doen kiest voor een spel dat bij haar sport past. Haar favoriet is de dansmat.

De kinderen kunnen in de E-fitzone vrij sporten, maar vanaf deze week geven studenten van sportopleidingen in de omgeving er ook lessen. Daarin leren kinderen hoe ze moeten bewegen en worden ze begeleid om een steeds een hoger niveau te bereiken in de games.

Schouten wil in de toekomst ook lessen organiseren voor speciale groepen kinderen. Ze is al bezig met het ontwikkelen van programma's voor kinderen met overgewicht en sociaal motorische problematiek. Maar ze krijgt, naar eigen zeggen, ook mailtjes van ouders die graag met een groepje kinderen dat ADHD heeft een speciale les zouden willen volgen. Hoe de verschillende lesprogramma's eruit moeten gaan zien, bedenkt Scholten niet in haar ééntje. De E-fitzone werkt samen met de Technische Universiteit Eindhoven om onderzoek te doen naar gaming en sporten en te bekijken hoe de programma's het best op de kinderen kunnen worden afgestemd.

Niet alleen de kinderen zijn enthousiast over de E-fitzone ook uit andere hoeken komen volgens Scholten positieve reacties. “Ik heb al aanbiedingen gekregen om in andere steden zo'n centrum op te zetten. En ook scholen en bedrijven willen graag deze games gaan gebruiken”, vertelt ze.

Maar ondanks dat ze blij verrast is door het snelle succes gaat Scholten nog niet op deze aanbiedingen in. “Dit centrum is pas net twee weken open en ik moet eerst maar eens zorgen dat het hier allemaal goed loopt. Daarna zien we wel verder”, zegt ze.

Ondertussen ziet Davey van den Elshout (13) die in de rij voor het Nintendo Wii bowlingspel staat te wachten, alvast een groot praktisch voordeel van het nieuwe gamefitnesscentrum. “Ik ben gek op gamen. Maar thuis staat de computer boven en daar mag ik niet de hele dag zitten van mijn moeder”, zegt hij. “Maar hier mag ik lekker wel de hele dag gamen, want dit is sport en dus gezond.”

[Kader]

Ook voor feesten en groepsuitjes

De E-fitzone in Eindhoven is een fitnesscentrum waar kinderen en jongeren kunnen sporten met interactieve computerspellen. Op dinsdag tot en met vrijdag mogen kinderen vanaf zes jaar tussen 10.00 en 21.30 uur vrij gamesporten. De prijs van een lidmaatschap varieert van

15 tot 30 euro per maand afhankelijk van de leeftijd en hoe vaak per week het kind wil sporten.

Leden mogen ook deelnemen aan de instructielessen op dinsdag-, donderdag- en vrijdagmiddag. Er zijn dan aparte lessen voor kinderen van 6 tot 9, van 6 tot 12, van 9 tot 12 en van 12 tot 17 jaar oud.

De woensdag- en zaterdagmiddagen zijn gereserveerd voor kinderfeestjes. Wie zo'n partijtje wil houden bij het sportcentrum aan de Vijfkamplaan betaald 120 euro voor twee uur gamen met maximaal tien kinderen.

En ook voor groepen- en bedrijfsuitjes biedt het gamesportcentrum op aanvraag verschillende mogelijkheden. Meer informatie hierover en details over prijzen en lestijden zijn te vinden op de website www.e-fitzone.nl.