

DUBBEL MINI en MAXI TRAMPOLINE

Trampoline: Hoogte en sensatie? Dat is trampolinespringen! Op de trampoline springen de gymnasten soms tot 8 meter hoog en combineren ze salto's en schroeven. Hoe hoger je springt, hoe langer je in de lucht zweeft en hoe meer salto's je kan maken.

Dubbel minitrampoline. Na een snelle aanloop één of meerdere salto's en schroeven uitvoeren en perfect landen in de aangeduide zone.

Onze club bezit B en C wedstrijdgyrnasten in de discipline Dubbel mini tramp en maxi trampoline, die aan competities deelnemen op Provinciaal en Nationaal niveau.

Wedstrijdgyrnastiek is enkel voorbestemd voor de doorzetters, die reeds jong hun keuze maken. Hard en veel trainen is de enige boodschap !!!

LOCATIES

Berendrecht – sporthal De Polder – Zandweg 10

Berendrecht – Turnzaal de Beren – Antwerpsebaan 152

UURREGELING

Dinsdag	De Beren	Dubbel mini -12 jaar	18u00 – 19u30
Woensdag	sporthal	Dubbel mini + Trampoline –12 jaar	17u30 – 19u00
		Dubbel mini + Trampoline +12 jaar	19u00 – 20u30
Vrijdag	Sporthal	Dubbel mini + Trampoline –12 jaar	17u00 – 18u30
		Dubbel mini + Trampoline +12 jaar	18u30 – 20u30
Zondag	Sporthal	Dubbel mini + Trampoline –12 en +12 jaar	10u00 – 12u30

VOOR WIE

Tijdens de maand september staat onze keurploeg Trampoline open voor alle gymnasten die wensen toe te treden tot deze wedstrijd ploeg. Zij moeten eerst aan drie testtrainingen deel nemen alvorens ze opgenomen kunnen worden.

Voor Trampoline op vrijdag 08 - 15 - 22/09/2023 van 17u00 tot 18u30

Al deze test trainingen hebben plaats in de sporthal De Polder.

Wie mag hier aan deelnemen?

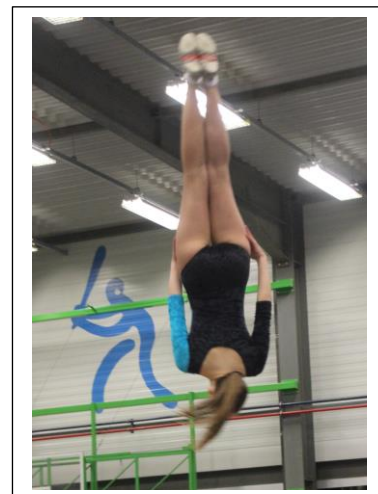
Bent u **bestaand** lid: Minimum leeftijd 1^{ste} leerjaar

Bent u een **nieuw** lid: Minimum leeftijd 1^{ste} leerjaar

Bewijs leveren van minstens 1 jaar gymnastiek elders. (naam club doorgeven en discipline)

Je schrijft u online in, maar wacht met betalen tot na uw testlessen. [inschrijvingsblad](#)

Heb jij nog nooit geturnd dan kan jij enkel terecht in onze recreagroepen. Ook hier ligt de basis bij trampoline en Tumbling. Het volgend seizoen mag je dan proberen of je geschikt ben voor deze keurploegen.



Wat zijn de minima voorwaarden?

- In de eerste plaats graag komen turnen en zinnens zijn om ooit aan wedstrijden deel te nemen.
- Beschikken over minima basis vaardigheden (springen, lopen, radslag, tuimelen, spanning, lenigheid enz), betreffende de gekozen discipline.
- Aan keurploeg gymnasten worden hogere eisen gesteld dan aan recrea gymnasten, deze worden u toegelicht op de eerste testtraining.
- Wie wilt toetreden moet op de 3 testtrainingen aanwezig zijn. Op de eerste en laatste training in het bijzijn van één van de ouders.
- Na de laatste training wordt u medegedeeld of u al dan niet mag blijven.
- Eens goed bevonden voor deelname, wordt er van u verwacht dat je op alle trainingen aanwezig kunt zijn.

Gymnasten mogen in beide disciplines (Tumbling en Trampoline) aan de testtrainingen deel nemen, maar na de laatste testles moeten ze wel een keuze maken in welke discipline ze verder wensen te gaan. Trainen in de twee disciplines kan bij ons in de club niet.

Deze testdagen zijn gratis.