

Opleiding

Beste,

Vanaf januari 2012 starten we met een tweemaandelijks sporttechnische nieuwsbrief.

In deze uitgave vind je alles wat een club aanbelangt op sporttechnisch vlak; informatie over onze bijscholingen en activiteiten, boeiende artikels met betrekking tot onze sport, wedstrijdinfo en zoveel meer.

Verder trachten we in 2012 onze werking uit te breiden met een gloednieuwe Sportraad. Daarover vind je verder meer in onze nieuwsbrief.

Veel leesgenot,

Gym en Dans Vlaanderen vzw.

Inhoudstafel

Aspirant initiator	p.1
Gratis gadgets	p.2
De sportraad	p.2
Sportkampen	p.2
Ficep Camp	p.3
Een kleutergymles	p.4-5
Benny's Gymbrevet	p.6
Bestelformulier en	p.7

Voor vragen of opmerkingen betreffende deze nieuwsbrief kan u contact opnemen met bieke@gymdans.be

Gym en Dans Vlaanderen
Boomgaardstraat 22 b10 – 2600 Berchem
03/286.07.29 – 0477/87.85.01
www.gymdans.be

Cursus Aspirant Initiator Gymnastiek

Op 25-26 februari organiseert Gym en Dans Vlaanderen in samenwerking met Sporta en de Vlaamse Trainersschool de cursus Aspirant initiator in de gymnastiek. Met deze cursus leiden we lesgevers op en streven we zo naar kwaliteit binnen de turnles. Verder kan deze opleiding je club helpen om het nieuwe kwaliteitslabel, [BENNY'S JEUGDLABEL](#), te behalen en zo een extra centje in de clubkas te brengen.

Inschrijven kan nog tot 1 februari door [hier te klikken](#)

GYMNASTIEK: ASPIRANT-INITIATOR

Zaterdag 25 en zondag 26 februari 2012
De Zoest - Achterstraat 32, Zoersel

BEN JE GEBETEN DOOR DE TURN- EN TRAINERSMICROBE? GEEF JE AL TRAINING EN WIL JE JE DIPLOMA BEHALEN? DAN IS DEZE PRAKTIJKGERICHTE OPLEIDING IETS VOOR JOU!

PROGRAMMA

Door het volgen van deze module leert de cursist in de 16u durende opleiding naast de algemene doelstellingen:

- een recreatieve gymnastiekles voorbereiden op basis van de ter beschikking gestelde oefenfiches rekening te houden met de didactische basisprincipes in gymnastiek en met de organisatorische tips van de oefenfiches
- basis van helpen en bijstaan in de recreatieve gymnastiek



Dankzij de vrijstellingen (in totaal 12u) met dit VTS-attest wordt de stap naar je initiatordiploma een flink pak kleiner.

TOELATINGSVOORWAARDEN

minstens 16 jaar zijn of worden in de loop van het kalenderjaar waarin de cursus start de sport beoefenen en sporttechnisch beheersen

PLAATS

Tumzaal de Zoest, Achterstraat 32, Zoersel

WANNEER?

Zaterdag 25 en zondag 26 februari 2012 telkens van 9u00 tot 13u00 en van 14u00 tot 18u00

VOOR WIE?

Toekomstige en huidige jeugdtrainers en assistent trainers gymnastiek

LESGEVER

Pieter d'Aubioul (lesgever VTS)

DEELNAMEPRIJS

€ 40.00

INFORMATIE EN INSCHRIJVINGEN

Inschrijven via website: [KLIK HIER](#) of per e-mail
VÓÓR WOENSDAG 1 FEBRUARI 2012.

Gym & Dans Vlaanderen vzw, t.av. Delphine De Jaeger

Gratis ter beschikking: Gym en Dans gadgets

Gym en Dans Vlaanderen stelt enkele van zijn gadgets gratis ter beschikking van de clubs. Bij het organiseren van een sportpromotionele activiteit zoals een vriendinnetjesdag, kleuterdoedag, ... kan je onderstaande gadgets aanvragen.



De flessenhouders zijn beschikbaar in 3 verschillende kleuren: rood, oranje en blauw. Dit is een praktisch item om je drankflesje aan je rugzak te hangen of de sleutels van de gymhal te bewaren.

Onze 4-kleurige balpennen zijn beschikbaar in roos, oranje, groen en blauw. Dankzij de handige musketon speel je deze nooit kwijt.



Het aanvragen van de gadgets kan via [deze link](#) of het formulier achteraan de nieuwsbrief. Om alle clubs een kans te geven op de gadgets, beperken we het aantal tot 30% van het aantal leden van de club.

De sportraad

Dit jaar breidt Gym en Dans haar werking uit door een sportraad op te starten. Deze raad bestaat uit geïnteresseerde bestuursleden, clubtrainers, sympathisanten en de sporttechnisch coördinator.

De bedoeling hiervan is om clubs dichter te betrekken bij het sportgebeuren van de federatie en zo onze werking meer af te stemmen op de noden van de clubs.

Tijdens de bijeenkomsten wordt er in een aangename sfeer gepraat over dingen die belangrijk zijn voor de clubs zoals sportaccommodaties, bijscholingen voor trainers, juryopleidingen, en nog veel meer.

Voel je je aangesproken om deel uit te maken van deze gezellige sportraad? Neem dan contact op met bieke@gymdans.be

Sportkampen

In de Paas –en zomervakantie kunnen weer heel wat kinderen terecht op een gymnastiek of danskamp naar hun keuze. De Sportakampen bieden heel wat mogelijkheden als je zin hebt om een hele week dansen zoals hiphop, moderne dans, fitness en nog veel meer uit te proberen. Ook kan je je gymnastiekvaardigheden uitbreiden op een tumbling, trampoline of artistieke gymnastiekkamp! Bovendien krijgen alle leden van Gym en Dans Vlaanderen bij het opsturen van een kopie van de lidkaart een korting van €13 op een kamp naar keuze! Een overzicht van alle kampen kan je vinden op www.sporta.be of in de infobrochure die bij ons ter beschikking ligt.



Ficep Youth ActionCamp

31 juli tot 7 augustus 2012

Ciofliceni (Roemenië)

Wat?

Een internationaal sportkamp met jeugd uit verschillende Europese landen (Frankrijk, Duitsland, Zwitserland, Tsjechie, Italië, Polen, Roemenië, Oostenrijk en België).

Je verblijft op een unieke locatie en beleeft samen met verschillende nationaliteiten een schitterend sportkamp.

Dit deels gevuld met gymnastiek en deels met andere sporten en activiteiten.

Voor wie?

Jongeren van 14 tem 16 jaar

Kostprijs?

Deze onvergetelijke 7-daagse kost slechts 650 euro (afhankelijk van het aantal deelnemers)

Hierin zijn inbegrepen: Vervoer van en naar Roemenië, verblijf vol pension en alle activiteiten (uitstap naar Boekarest, dag in een Water en avonturen park, ...)

Interesse?

Wil jij deze unieke ervaring meemaken? Of wil je eerst nog meer informatie over deze internationale week?

Neem dan contact op met Delphine De Jaeger.

Meer info op: federatie@gymdans.be of 03/286.07.29

Een kleutergymles



De opwarming

1. Als de muziek start mogen de kleuters door de zaal beginnen rondlopen. Stopt de muziek, dan moeten de kinderen muisstil blijven stilstaan. Je kan de kinderen ook laten huppelen, op 1 been springen, konijnsprongetjes, sluipen, achteruit lopen, ...

Variaties op stilstaan: op de buik liggen (armen gestrekt naar voor, benen samen, billen opspannen, ...) zitten (benen gestrekt nr voor, tenen strekken, rechte rug, voeten toe, ...). Zo laat je de kleuters al een eerste maal kennis maken met vormspanning en juiste turnhoudingen.

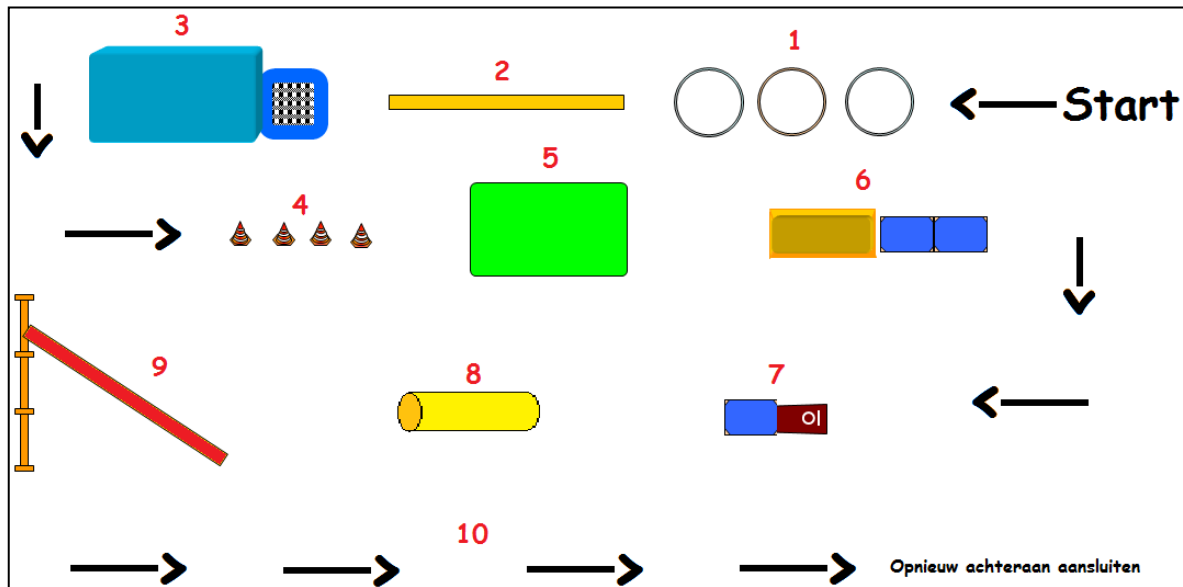
2. Alle Kleuters verzamelen achteraan de matten op een lange lijn naast elkaar. In het midden van de matten staan 2 lesgevers met een rekkend touw. Laat de kleuters verschillende oefeningen uitvoeren bij het overlopen naar de andere kant.
 - over het touw springen (touw gaat steeds hoger en hoger)
 - onder het touw sluipen zonder het touw aan te raken (touw steeds lager en lager)
 - het touw met 1 vingertje proberen te tikken
 - over een "slang" springen zonder dat ze in je tenen bijt (lesgevers zwaaien touw over de grond zodat het kronkelt als een slang)
 - koprol of konijnsprong over het touw.
 - met twee touwen een "beek" maken die steeds breder en breder gaat. Springen ze erin zijn ze dood en moeten ze even aan de kant zitten.
 - ...

Als de kleuters met een grote groep zijn kan je ze best niet allemaal tezamen laten overlopen. Je kan best een selectie maken.

Bv: eerst de kindjes met turnpantoffels aan, de kindjes met blond haar, de kindjes met een broertje, de kindjes die spaghetti hebben gegeten vandaag, de meisjes, ...

De kern

Kleuters houden van klimmen, kruipen, springen, rollen, ... Probeer hen steeds uit te dagen door gebruik te maken van klassieke materialen zoals plinten, kegeltjes, sportraam, ... Hier vind je een voorbeeld van een leuk parcours waarop de kleuters een variatie van oefeningen kunnen uitvoeren.



©Jimygym

- 1) De hoepels: Spring van hoepel tot hoepel met benen samen, op 1 been, achterwaarts, ...
- 2) Bank: loop over de bank zonder evenwicht te verliezen: vooruit, achteruit, op de smalle kant van de bank, met handen op de bank en van de ene kant van de bank naar de andere springen, ...
- 3) Vanuit de trampoline op de mat springen. Op de voeten, zitvlak, ... landen, in de hoepel springen, over een touw, ...
- 4) Kegels: zigzaggen tussen kegels, met gespreide benen over kegels, achteruit, ...
- 5) De wiebelbrug: leg een aantal ballen onder de valmat, hierdoor gaat de valmat onstabiel liggen. De kleuters kunnen erover lopen, springen, kruipen, ...
- 6) Plint + matjes: kleuters kruipen op de plint en springen er af. Als je enkele delen van de plint wegneemt kan je koprol rugwaarts oefenen: kleuters op ruglig op de plint met handen naast de oren, lesgever helpt kleuter met koprol rugwaarts tot op de grond.
- 7) Springplank: koprol voorwaarts op een hellend vlak met hulp, zonder hulp, ...
- 8) Een tunnel: kleuters kruipen erdoor, vooruit, achteruit. Als je geen tunnel hebt kan je ook een valmat op 2 banken leggen zodat je een tunnel creëert.
- 9) Bank tegen sportraam: naar boven wandelen, op knieën, achterwaarts, op buik omhoog trekken, ... Nadien langst sportraam terug naar beneden kruipen.
- 10) Terugkeren naar de rij met konijnsprongetjes, koprol, kikkersprong, huppelen, ...

Slot

Om de kleuters na de les terug rustig te maken kan je best een rustig spelletje inplannen.

Zo kan een kleuter zich verstoppen met een trom terwijl de andere kinderen bij elkaar zitten met hun ogen toe. De verstopte kleuter klopt op de trom en de kleuters wijzen (met hun oogjes nog steeds toe) naar waar het geluid vandaan komt. Als ze nadien hun ogen open doen mag de verstopte kleuter tevoorschijn komen en zien de kleuters of ze al dan niet juist waren.

Benny's Gymbrevet

Eens je kleuters een heleboel nieuwe bewegingen geleerd hebben en het springen, klimmen, rollen onder de knie hebben kan je een leuke brevettendag organiseren. Een ideaal moment om de ouders te tonen wat hun kinderen reeds geleerd hebben. Bovendien een unieke motivatie voor de kleuters om zich tijdens alle gymlessen in te zetten om opnieuw bij te leren.



Gym en Dans Vlaanderen ontwikkelde speciaal voor deze leeftijdsgroep een doeprogramma met 5 verschillende onderdelen: kruipen en sluipen, balanceren en zwaaien, rollen en tuimelen, springen en landen en klimmen en klauteren.

Dit gymbrevet is een leuke bewegingsopdracht voor kleuters om zich te meten hoe ver zij gevorderd zijn in hun bewegingsontwikkeling. Behaalt de kleuter de 5 proeven, dan ontvangt hij een leuke Benny medaille en het brevet met de behaalde stempels.

Voor meer informatie over het pakket kan je ons contacteren op federatie@gymdans.be
Het bestelformulier vind u onderaan deze nieuwsbrief.

Wilt u alle onderstaande gegevens duidelijk invullen

Clubnaam:

Naam verantwoordelijke:.....

Telefoon:

E-mail:

Naam activiteit:

Omschrijving activiteit:

Ik bestel:

Gym & Dans: combinaties sleutelhanger + flesjeshouder aantal:.....

Gym & Dans: balpen –rood, blauw, groen, zwart aantal:.....

Totaal:

De gadgets dienen zelf opgehaald te worden op het Gym & Dans secretariaat te Berchem.

Gegevens van de persoon die de gadgets komt ophalen:

Naam + Voornaam:

Telefoonnummer:

Emailadres:

Datum van ophaling (een werkdag tussen 9u00 en 15u00): rondu

U stuurt dit bestelformulier naar:

Gym & Dans Vlaanderen vzw

Boomgaardstraat 22 bus 10 - 2600 Berchem

Of u faxt het naar 03/286.07.65

U kan ook mailen naar bieke@gymdans.be

** Voorwaarden voor verkrijgen gadgets:*

De gadgets worden enkel uitgedeeld aan deelnemers van een sportpromotionele activiteit.

Voorwaarden sportpromotionele activiteit:

- activiteit is ingegeven in LAP

- verzekeringen zijn in orde

- activiteit moet openstaan voor zowel leden als niet-leden

BESTELFORMULIER Benny's Gymbrevet

Clubnaam:

Adres:

Postcode:

Plaats:

Telefoon:

E-mail:

Train(st)er:

Ik bestel:

- Basispakket: Programmaboek + 20 brevetpakkettenX € 27.00 = €
- Basispakket: Programmaboek + 50 brevetpakkettenX € 55.00 = €
- Basispakket: Programmaboek + 100 brevetpakkettenX € 105.00 = €
- Navulpakket 1 brevetpakket:X € 1.50 = €
- Navulpakket 10 brevetpakketten:X € 12.00 = €
- Navulpakket 20 brevetpakketten: X € 21.00 = €
- Navulpakket 50 brevetpakketten:X € 50.00 = €

Administratie en verzendingskosten **€ 5.00**

De totale kostprijs van mijn bestelling is : **€**

U stuur dit bestelformulier naar:

Gym & Dans Vlaanderen vzw

Boomgaardstraat 22 bus 10

2600 Berchem

Of u faxt het naar 03/286.07.65

Via mail naar bieke@gymdans.be

Na ontvangst van uw bestelling wordt een factuur opgemaakt. Na betaling van deze factuur wordt uw bestelling naar uw club opgestuurd.