



Informatieboekje

Afdeling gymnastiek DIO-Ugchelen



Voorwoord

Wij heten u van harte welkom bij de afdeling gymnastiek van DIO- Ugchelen.
U bent geïnteresseerd in gymnastiek en heeft misschien al een proefles meegedaan.
In dit informatie boekje vind u alle benodigde informatie voor de afdeling gymnastiek terug.

Inhoudsopgave

1. Algemeen	4
1.1 Proefles	4
1.2 Lestijden en contributie.....	4
1.3 Trainers en bestuur	4
1.4 Contact	4
2. Groepen	5
2.1 Recreanten	5
2.1.1 Peuter/kleuter gym	5
2.1.2 Basisschool leeftijd	5
2.1.3 Middelbaar	5
2.2.1 Selectie meiden	5
2.2.2 Selectie jongens.....	5
3. Kleding en veiligheid.....	6
3.1 Kleding.....	6
3.2 Sieraden	6
3.3 Haren.....	6

1. Algemeen

Iedereen die begint met gymnastiek start bij de recreatie groepen. Hier worden alle basisbeginselen van gymnastiek/turnen aangeleerd. Bij de jongste kinderen zal dit spelenderwijs zijn, waarbij de oefeningen aansluiten bij de motorische ontwikkelingen van uw kind. Naar mate de kinderen ouder worden zal ook de moeilijkheid in oefeningen toenemen. Voor al onze groepen recreatie en selectie is plezier in bewegen het geen waar wij als afdeling naar streven.

1.1 Proefles

Bent u geïnteresseerd in gymnastiek? Kom dan gewoon eens een keertje meedoen! Ieder aankomend nieuw lid mag gebruik maken van 3 proeflessen welke plaats vinden bij de recreatie. Tijdens de proeflessen mag u als ouder blijven kijken in de les. Voor alle groepen geldt dat na de proefperiode ouders niet tijdens de les mogen blijven.

(Komt u van een andere vereniging af waar u deelnam in de selectie dan adviseren wij u om contact op te nemen met de desbetreffende trainer om te kijken of aansluiten bij onze selectie mogelijk is.)

1.2 Lestijden en contributie

Alle actuele lestijden en contributies kunt u terug vinden op onze website www.dio-ugchelen.nl

1.3 Trainers en bestuur

Dio-Ugchelen is een omni sportvereniging. Binnen DIO wordt naast gymnastiek ook judo, volleybal en jazz-dance lessen gegeven. De vereniging heeft een hoofdbestuur bestaande uit een voorzitter, secretaris en penningmeester.

Daarnaast heeft iedere afdeling een subbestuur die bestaat uit een voorzitter, secretaris en budgetbeheerder. Meer informatie over het algemeen of het subbestuur kunt u vinden op onze site.

1.4 Contact

Op onze website staan gegevens van het algemeen bestuur, subbestuur en de trainers. Bij vragen of opmerking kunt u zo met de desgewenste persoon contact opnemen.

Heeft u specifiek vragen voor de afdeling gym dan kunt u mailen naar gymnastiek@dio-ugchelen.nl. U krijgt dan spoedig antwoord van de secretaris afdeling gymnastiek.

2. Groepen

Binnen de afdeling gymnastiek zijn er twee hoofdgroepen te onderscheiden namelijk recreanten en selectie. Deelnemen in de recreatie is voor iedereen mogelijk, deelnemen in een selectiegroep gebeurt enkel op uitnodiging. Deelnemers van de selectie doen mee aan wedstrijden.

2.1 Recreanten

Bij de recreanten groepen kan ieder kind op zijn of haar eigen niveau deelnemen. Tijdens deze lessen wordt er doormiddel van differentiatie in moeilijkheid van oefening steeds aangeboden waar uw kind aan toe is en een stapje hoger.

2.1.1 Peuter/kleuter gym

Deze groep is voor jongens en meisjes vanaf 3 jaar. (wel moeten ze zindelijk zijn, dus uit de luiers.) Bij deze jonge kinderen wordt er spelenderwijs gewerkt aan basisvaardigheden gymnastiek welke aansluiten bij de motorische ontwikkelingen van het kind.

2.1.2 Basisschool leeftijd

Daar waar de peuter/kleuter gym een gemixte groep van jongens en meisjes is wordt er vanaf 6 jaar (groep 3) onderscheid gemaakt. De meiden komen dan bij elkaar in de groep, en de jongens ook. De meiden gaan zich nu meer richten op het dames turnen en de bijbehorende toestellen: brug, balk, vloer en sprong. De jongens gaan zich nu meer richten op het heren turnen en de bijbehorende toestellen: ringen, rekstok, brug, vloer, voltige en sprong.

2.1.3 Middelbaar

Voor meiden die op de middelbare school zitten is er een aparte groep. Deze kan gezien worden als een 12+ groep. Ook in deze groep gymmen/turnen de meiden op elk hun eigen niveau.

2.1.4 Springgroep

De springgroep is een groep die bestaat uit jongens en meiden. Binnen de springgroep komen diverse elementen uit het turnen en trampoline springen terug. Er wordt gewerkt met diverse sprongmaterialen zoals: planken, plankoline, minitramp, dubbele minitramp en een airtumblingbaan.

2.2 Selectie

Binnen de afdeling gymnastiek hebben we een meiden en een jongens selectie. Tijdens de trainingen wordt er gewerkt aan de oefenstof zoals door de KNGU (Koninklijke Gymnastiek Unie) is voorgeschreven. Hieronder kunt u meer informatie vinden met betrekking tot deze groepen.

2.2.1 Selectie meiden

De meiden selectie traint twee keer in de week. Hierbij wordt geturnd op de vier turntoestellen voor dames namelijk; brug, balk, vloer en sprong. De trainingen richten zich op de gevraagde oefenstof die tijdens de wedstrijden geturnd dient te worden. De meiden selectie neemt deel aan district wedstrijden.

2.2.2 Selectie jongens

De jongens selectie traint één keer in de week. Hierbij wordt geturnd op de turntoestellen voor heren namelijk; brug, rekstok, ringen, vloer, sprong en voltige. De trainingen richten zich op de gevraagde oefenstof die tijdens de wedstrijden geturnd dient te worden. De jongens selectie neemt deel aan district wedstrijden.

3. Kleding en veiligheid

Belangrijk is het dat veiligheid tijdens de lessen gewaarborgd wordt. Hierbij kunt u denken aan de juiste opstelling van de toestellen, juiste matten plaatsing, gediplomeerde assistenten, gediplomeerde trainers maar daarnaast speelt bij gymnastiek turnen kleding ook een rol als het om veiligheid gaat. Hierover leest u hieronder meer.

3.1 Kleding

Zowel bij de recreatie als selectie dient bij de meiden als jongens een turnpakje gedragen te worden. (kleuters zijn vrij in wat ze dragen, maar het liefste ook al een turnpakje voor de meiden). Bij de recreatie is het mogelijk om in een eigen gym of turnpakje (met of zonder legging of spanbroek) deel te nemen. Ook is er de mogelijkheid om een verenigingsturnpakje aan te schaffen. Meer informatie hierover vind u op onze website www.dio-ugchelen.nl

Voor de selectie gelden andere kleding voorschriften. Zo moeten zij op de wedstrijd zich presenteren in een wedstrijdturnpakje. In de les ben je vrij om een pakje naar keus te dragen. Informatie over selectie kleding kun je inwinnen via de selectie train(st)er.

Daarnaast dient er geturnd te worden op blote voeten of turnschoentjes. (let op hiermee bedoelen wij flexibele turnschoentjes met een antislipzool, en geen gymschoenen of jazz-dance schoenen. Onderstaand een voorbeeld van wat in de les wel gedragen mag worden. Twijfelt u over de juiste kleding vraag dan gerust aan de train(st)er van de groep advies.



3.2 Sieraden

Tijdens de gymnastiek/ turnlessen mogen er geen sieraden gedragen worden. Zo word voorkomen dat sieraden stuk of beschadigd raken, toestellen beschadigen, of mede turnster of trainers verwond raken. Alle sieraden dus af. Horloges, armbanden, enkelbanden, ringen en oorbellen. Gelieve de sieraden thuis af te doen zodat ze niet kwijt kunnen raken het zij gestolen. Onze assistenten en trainers zijn niet aansprakelijk voor verlies, kwijt raken of diefstal ervan.

3.3 Haren

Tijdens de les moeten de haren vast. Een staart of vlecht zit vaak het beste. Knotten kunnen met koprollen nog wel eens zeer doen. Zorg er ook voor dat losse plukken vastgezet worden met een speldje of haarlak.