

Welkom bij GymClub Tienen !

GymClub Tienen is een jonge club in volle ontwikkeling en heeft in 2016 haar 10-jarig bestaan gevierd. GymClub Tienen biedt reeds verschillende disciplines aan voor kinderen vanaf 2,5 jaar. Deze disciplines kunnen op recreatief niveau beoefend worden. Alle informatie hierover kan teruggevonden worden op de website :

www.gymclubtienen.be

Daarnaast biedt GymClub Tienen ook **ACROGYM** aan als centrale discipline waarrond onze werking is opgebouwd. Met deze discipline zijn we reeds vanaf het eerste jaar gestart en sinds een aantal jaren ook actief op competitief niveau. Via een opleidingsprogramma wil de club haar gymnasten de mogelijkheid bieden om te groeien in hun sport met bijzondere aandacht voor de verdere ontwikkeling van talentvolle gymnasten in de discipline acrogym.

Wat is acrogym ?

Acrobatische gymnastiek is één van de recentere disciplines in de gymnastiek. Het is een mooie, dynamische en spectaculaire gymnastiekdiscipline voor jongens en meisjes waarin indrukwekkende piramides afgewisseld worden met grondoefeningen en dans. Aangezien er niet individueel gewerkt wordt, speelt wederzijds vertrouwen en een goede samenwerking tussen de partners een belangrijke rol.

Als onafhankelijke sport ontwikkelde de sportieve acrobatie zich vooral via de Oostbloklanden. Rusland, Polen en Bulgarije richtten al sinds 1939 internationale toernooien in en hebben samen met China de langste acrogymtraditie. Ook nu zijn zij nog altijd de belangrijkste medaillekanshebbers. Echter, sinds enkele jaren behoort ook België tot de wereldtop en staan onze formaties geregeld op het podium

In tegenstelling tot de meeste gymnastiekdisciplines worden er in de acrobatische gymnastiek geen individuele oefeningen gebracht. De oefeningen worden in de volgende formaties geturnd:

- Meisjes paar
- Jongens paar
- Gemengd paar
- Meisjes drie
- Jongens vier

Een oefening wordt uitgevoerd op muziek en duurt maximaal 2 minuten en 30 seconden. In die tijdspanne moeten de gymnasten de juryleden van hun kunnen overtuigen. Er kunnen 3 soorten oefeningen onderscheiden worden :

- balansoefening waarbij evenwichtselementen centraal staan
- tempo-oefening, waarbij vluchtelementen gebruikt worden
- combinatie-oefening, waarbij zowel balans- als vluchtelementen gebruikt worden.

Het opleidingstraject

Ons opleidingstraject bestaat uit 7 niveaus. Hiervan zijn de eerste 2 niveaus bedoeld om de gymnasten een basis te geven in de sport en richt de opleiding zich op een goede vormspanning, evenwicht, basistechnieken en coördinatie. Deze gymnasten nemen (nog) geen deel aan wedstrijden. Na het doorlopen van deze 2 niveaus, kunnen de gymnasten geselecteerd worden voor het competitieteam.

Instapniveau → Niveau 1 → Competitieteam

Competitieteam =
Recreaniveau – I, A-beloften – C en B niveau

Het is de bedoeling dat kinderen al vanaf de leeftijd van 5 jaar in het opleidingsprogramma kunnen stappen. In het **instapniveau** krijgen de kinderen een uur basistraining aangevuld met een uur Multi SkillZ for Gym: een unieke, nieuwe methode waarbij kinderen hun motorische vaardigheden ontwikkelen, zonder dat ze het als een “training” beschouwen. Het is een all-in-one-sportformule, met dynamische beweegopdrachten en een hoog FUNgehalte. In **niveau 1** zullen de kinderen meer werken naar specifieke vaardigheden die nodig zijn voor acrogym: lenigheid, vormspanning, coördinatie, choreografische elementen en basisdelen acrogym.

<http://www.multiskillzfor gym.be>



Tijdens deze periode staat het plezier voorop en is vooral de eigen motivatie heel belangrijk. Uiteraard volgt het trainersteam steeds nauwkeurig op hoe de gymnast zich verder ontwikkelt in termen van eigen prestaties, vaardigheden, inzet, attitude en aanwezigheid. Tevens wordt rekening gehouden met de leeftijd van de gymnasten. Indien we merken dat een gymnast het opgelegde niveau niet haalt, niet gemotiveerd is of heel wat trainingen mist, zullen wij hem/haar vragen om terug naar de recreatieve groepen over te gaan. Vanzelfsprekend zal dit altijd een beargumenteerde en weloverwogen beslissing zijn, waarbij het belang van het kind altijd voorop staat. Trainen bij het competitieteam is nu eenmaal niet voor iedereen weggelegd.

Na het doorlopen van deze eerste 2 niveaus kunnen de gymnasten in principe doorstromen naar het **competitieteam**, startend in het **recreaniveau**, wat hun eerste kennismaking met de wedstrijdsport zal zijn. Vanaf dit moment wordt er getraind met een vaste partner of partners in een duo of trio. Wanneer zij voldoende groei blijven tonen, kunnen zij vervolgens doorstromen naar het **I-, A beloften, C- of B-niveau**. Hiervoor volgen wij het programma van de Vlaamse GymFederatie.

Een bewuste keuze = discipline

Na toetreding tot het competitieteam trainen de gymnasten met hun partner in een vaste formatie (duo of trio). Vanaf dat moment zal er per formatie een apart traject uitgewerkt worden voor zowel de acrobatische elementen als de choreografie. Dit vergt uiteraard de nodige discipline van de gymnasten. Daarom is het belangrijk dat elke gymnast aanwezig is tijdens de training. Een acroformatie kan pas succesvol zijn als eenieder aanwezig is en als er vertrouwen is tussen de gymnasten onderling. Acrogyim is daarom ook een TEAMsport en geen individuele sport zoals de meeste andere gymdisciplines! Door te kiezen voor deze discipline, gaat de gymnast een engagement aan met zijn/haar teamleden alsook met de club.

Omdat we onze gymnasten willen begeleiden in de beste en meest veilige omstandigheden, is het belangrijk om een aantal afspraken te maken. Het naleven van deze afspraken is een uiting van respect ten opzichte van het team en de trainers. Door goede en duidelijke afspraken te maken binnen het team, kunnen heel wat nodeloze frustraties vermeden worden.

Aanwezigheid

Er wordt verwacht dat de gymnast zoveel mogelijk aanwezig is tijdens de trainingen, ook tijdens de extra trainingen in de vakanties. Uiteraard kan het eens gebeuren dat een training wordt gemist bij examens, familiale omstandigheden, etc.. Indien de gymnast niet kan komen of later komt, dan dient de trainer op voorhand verwittigd te worden via SMS of mail. Dient de gymnast vroeger te vertrekken van de training, dan dient de trainer te worden verwittigd vóór de aanvang van de training. Het afwezig zijn (van één) van de partner(s), is geen reden om thuis te blijven. De gymnast zal dan een individueel programma volgen dat door de trainer is opgesteld.

Wedstrijden

Gymnasten die aan een wedstrijdseizoen starten, maken samen met hun team dat wedstrijdseizoen ook af. De aanwezigheid tijdens de lessen wordt bijgehouden. Bij te veel afwezigheden kan de trainer beslissen om de formatie niet te laten deelnemen aan wedstrijden. Het gevolg hiervan kan zijn dat de betreffende gymnasten dan ook niet langer een formatie zullen vormen. Na herhaalde verwittigingen kan het bestuur van GymClub Tienen beslissen dat de betreffende gymnast(en) niet langer deel uit zal/zullen maken van het competitieteam.

De gymnasten nemen deel aan de wedstrijden waarvoor ze ingeschreven zijn.

Bij ziekte of blessure brengen zij binnen 48 uur na de wedstrijd een doktersbriefje binnen bij de trainer. Zo niet dan zal de boete die de club ontvangt aan de betrokken gymnast worden doorgerekend.

De trainer kan te allen tijde beslissen om een formatie niet te laten deelnemen en doet dat in functie van de aanwezigheid én in functie van de veiligheid van de gymnasten. Het is immers belangrijk om gymnasten 100% fit en geconcentreerd te laten starten aan een wedstrijd.

Respect

Zoals reeds aangehaald, is acrogyim een teamsport en is het belangrijk om respectvol om te gaan met elkaar. Een vernederende of minachtende houding aannemen ten opzichte van medegymnasten en/of train(st)ers wordt niet getolereerd binnen onze club.

Gezondheid

Bij langdurige trainingen voorzien de trainers een pauze. De gymnasten kunnen dan iets eten of drinken. Het is belangrijk om voldoende water te drinken. Zeker bij warm weer wordt aangeraden om voldoende water mee te nemen. Het is toegestaan om een 'gezonde' snack, op basis van koolhydraten, te eten. Er wordt niet gesnoept tijdens de lessen.

Gelieve de leiding steeds op de hoogte te brengen en houden met betrekking tot eventuele gezondheidsproblemen.

<http://www.gezonde-tussendoortjes.be/sporten>

<http://www.optimalegezondheid.com>



Orde in de zaal

Papiertjes en flesjes worden in de voorziene vuilnisbakken gedeponeerd.

Tijdens de lessen laten de gymnasten geen kledij rondslingeren in de zaal.

Vele handen maken licht werk en met z'n allen is een zaal zo klaargezet. Voor de trainingen in het weekend moet het lukken dat iedereen 10 minuten vóór de les omgekleed in de zaal staat. Wees op tijd zodat de les optimaal benut kan worden. Naast het opzetten, wordt er ook gezamenlijk opgeruimd. Stopt een gymnast eerder met zijn/haar formatie dan de laatste groep, dan kan hij/zij steeds iets opruimen. Het is vervelend voor de laatste gymnasten indien zij steeds alles moeten opruimen.

Kledij, GSM en publiek tijdens de lessen

De gymnast draagt geschikte kledij: een turnpak of T-shirt met short. De gymnast draagt geen juwelen (oorbellen, horloges, ringen en armbandjes) tijdens trainingen en wedstrijden. Dit om kwetsuren te voorkomen. De gymnast met lange haren doet deze bij elkaar in een staart of dot.

Er worden geen gsm's of tablets gebruikt tijdens de trainingen. Voor dringende boodschappen kan het gebruik hiervan als uitzondering toegestaan worden.

Tijdens de trainingen is geen publiek toegelaten. Op het einde van de training, zijn de ouders uiteraard welkom om hun kind(eren) op te halen.

Trainingsmomenten

Instapniveau

vanaf 5 jaar

1x per week trainen (2 u.)

- Zondag 1 u. Multi SkillZ for Gym (10u – 11u)
- Zondag 1 u. Basistraining (11u – 12u)

Niveau 1

3x per week trainen (7,5 u.)

- Dinsdag 1,5 u.
- Zaterdag 3 u.
- Zondag 3 u.

Competitieteam

Recrea Niveau

3x per week trainen (9 u.)

- Woensdag 3 u.
- Zaterdag 3 u.
- Zondag 3 u.

I - Niveau

3x per week trainen (9 u.)

- Woensdag 3 u.
- Zaterdag 3 u.
- Zondag 3 u.

A – Beloften

3x per week trainen (9 u.)

- Woensdag 3 u.
- Zaterdag 3 u.
- Zondag 3 u.

C - Niveau

3x per week trainen (9 u.)

- Woensdag 3 u.
- Zaterdag 3 u.
- Zondag 3 u.

B - Niveau

3x per week trainen (9 u.)

- Woensdag 3 u.
- Zaterdag 3 u.
- Zondag 3 u.

Accomodatie

De trainingen gaan door op de volgende locaties:

Instapniveau trainen in **Sportthal Houtenveld (Sportthalstraat 12 te Tienen)**



Niveau 1, Recrea-, I-niveau, A-Beloften, C-en B-niveau trainen in **Sportcentrum Grand Slam (Tennisstraat 3 te Tienen)**. GymClub Tienen heeft een samenwerking met het sportcentrum opgezet en beschikt inmiddels over 2 zalen met de nodige faciliteiten: een zaal waarin spiegels aanwezig zijn om de gymnasten te kans te geven hun acro-elementen en dans zelf te kunnen zien en corrigeren en een zaal waarin een lounge hangt om de gymnasten op een veilige manier de tempo-elementen (salto's, etc.) aan te leren.

<http://www.sportcentrumgs.be>



Een woordje van Kristof, uitbater van Grandslam Tienen, aan onze acrogymnasten :

Welkom in Sportcentrum Grand Slam. Wij hopen dat jullie met Gymclub Tienen zich snel thuis voelen in onze sportclub.

Sportcentrum GS zorgt voor een fijn cadeau voor je club. 5% van jullie verbruik in onze aangename cafetaria wordt geschonken aan je club. Hoe werkt dit? Je ontvangt een gratis lidkaartje van Sportcentrum GS dat je laat activeren in de fitness club. Op deze kaart kan je een bepaald bedrag plaatsen (liefst met bankcontact) waarmee je in de cafetaria je drank kan betalen. In je sporttas op zoek gaan naar cashgeld is dus niet meer nodig.

Bovendien krijgt u bij D'Store - de specialist in kleding, sportartikelen en vrijetijdsartikelen in Bierbeek - een extra korting van -5% bovenop de normale korting van -10% die je steeds krijgt bij D'Store. Je bent als sporter in Sportcentrum GS altijd een winnaar 😊

Meld je even aan in ons fitnesscentrum zodat we de administratie in orde kunnen zetten. Je ID volstaat hiervoor.

Heb je hierover vragen, aarzel dan niet om ons te contacteren,

Groeten, Kristof Geeraerts (016 / 82 51 65)

info@grandslamtienens.be

Wedstrijdkledij

Voor gymnasten die deelnemen aan wedstrijden (vanaf het recreaniveau) dient een turnpak aangekocht te worden. Voor gymnasten in het recreaniveau zal de club bepalen welk turnpak aangekocht moet worden. Dit wordt in de loop van het sportjaar doorgegeven. Vanaf het I-niveau kan elke formatie kiezen welk turnpak aangekocht wordt, echter dient vóór aankoop (een foto van) het pakje te worden voorgelegd aan de trainer en juryleden van onze club. Pas nadat door laatstgenoemden hun akkoord is gegeven mag het turnpakje daadwerkelijk aangeschaft worden.

De club zal ook een trainingsvest te koop aanbieden. Dit wordt eveneens in de loop van het sportjaar aan de gymnasten doorgegeven.



De dag van de wedstrijd

Het vervoer naar de wedstrijden dient door de ouders zelf georganiseerd te worden. De gymnast zorgt ervoor dat hij/zij minstens een half uur vóór aanvang van de opwarming in de zaal aanwezig is. Soms worden de wedstrijden iets vervroegd wanneer de organisatie inloopt op het schema.

Tijdens de wedstrijden streeft de club ernaar dat de gymnasten worden begeleid door de hoofdtrainer. Helaas zal dit niet altijd mogelijk zijn door de vele wedstrijddagen, verschillende leeftijdscategorieën en niveaus. Er zal echter steeds iemand van het trainersteam aanwezig zijn.

De haren dienen strak bij elkaar in een dot (donut) te worden gedragen. Ook tijdens de wedstrijd draagt de gymnast geen sierraden en zichtbare tatoeages dienen vermeden te worden. Nagellak moet verwijderd zijn, zowel op de handen als de voeten.

De ouders mogen de gymnasten helpen met hun haar, maar daarna blijven ze op de tribune en laten ze de begeleiding en coaching over aan de trainers.



Hoe maak je een donut in de haren ?

<https://www.youtube.com/watch?v=2ESrhpUeNZc>

Lesgevers

Het opleidingstraject wordt gecoördineerd door **Kurt Smets**. Kurt is reeds vanaf zijn 6e levensjaar actief in de gymnastiek en heeft als kind artistieke gymnastiek beoefend, waarin hij ook verschillende jaren op competitieniveau trainde. Nadien is hij als lesgever aan de slag gegaan en heeft inmiddels al meer dan 20 jaar ervaring in de discipline acrogym. Gedurende deze periode heeft Kurt verschillende opleidingen en bijscholingen gevolgd in deze discipline en in het coachen van jongeren.

Kaat Boyen is sinds 2 jaar actief in onze club en afgestudeerd in de richting lichamelijke opvoeding. Kaat is al van haar 8 jaar actief bezig met gymnastiek : Artistieke Gymnastiek en Tumbling. Aansluitend heeft zij reeds verschillende jaren les gegeven in een club in Tervuren waar zij de kleuters begeleidde en les gaf aan recreatieve gymnastiek dames en het pre-competitie team tumbling. Na een aanvullende opleiding initiator gymnastiek en een opleiding jury acrogym beschikt Kaat dus over de nodige kennis en ervaring om onze gymnasten te begeleiden.

Lidgeld

Het lidgeld omvat de aansluiting als lid bij de GymFed Vlaanderen, het afsluiten van een verzekering voor elke gymnast en de lessen voor een gans sportjaar, inclusief de extra vakantietrainingen.

Instapniveau	EUR 160
Niveau – 1	EUR 240
Recreaniveau	EUR 340 (*)
I-niveau	EUR 340 (*)
A-Beloften	EUR 340 (*)
C-niveau	EUR 340 (*)
B-niveau	EUR 340 (*)

(*) vanaf het recreaniveau kan het lidgeld in 2 schijven betaald worden. **De eerste schijf van EUR 170 dient betaald te worden vóór 1 juli voorafgaand aan de start van het nieuwe sportjaar (in september).** Hierdoor heeft de club zekerheid welke gymnasten in het competitieteam zullen aantreden in het nieuwe sportjaar en kan gestart worden met het samenstellen van de formaties. Daarnaast gaan de trainingen voor het nieuwe seizoen vanaf begin mei alweer van start. De tweede schijf dient betaald te worden uiterlijk op 31 januari van het lopende sportjaar.

Contact

Alle informatie over GymClub Tienen kan teruggevonden worden op de website :

www.gymclubtienen.be

E-mail : info@gymclubtienen.be

Telefoon Kurt Smets : 0473/67.64.19

Telefoon Kaat Boyen : 0498/15.94.64