



## Doelstellingen A-selectie

- **Gymnasten TTM** tot en met het 6<sup>e</sup> leerjaar kunnen de wedstrijdoefeningen Recrea van A tot en met E op de balk, barre, sprong en grond, correct uitvoeren. Zij werken aan nieuwe elementen uit oefening F op de verschillende toestellen.
- **Gymnasten TTJ** tot en met het 6<sup>e</sup> leerjaar kunnen de wedstrijdoefeningen Recrea van A tot E op grond, herenbrug, rek en sprong correct uitvoeren. Zij oefenen reeds op nieuwe delen uit oefeningen F.

Aan de hand van de evaluatie boekjes kunnen zijzelf en de trainers hun vorderingen op de verschillende toestellen volgen.

Van deze gymnasten wordt verwacht dat ze ten dele zelfstandig kunnen werken. En ieder, al naargelang zijn kunnen vorderingen maakt.

- **Gymnasten TTM en TTJ vrij werk** kunnen zelf een oefening al naar gelang hun kunnen, opmaken voor de verschillen toestellen waarop zij wedstrijd doen. Zij oefenen en werken steeds aan nieuwe elementen op de verschillende toestellen. Ze blijven de gekende delen verder inoefenen en verder perfectioneren.
- **Op de maxitramp of kuiltrampoline** heeft deze groep als doel iedereen de mogelijkheid te bieden om op een veilige en verantwoorde manier te leren omgaan met een trampoline.

Dit moet kunnen op een aangename wijze, rekening houdend met de individuele capaciteiten en leersnelheid van elke gymnast.

Die dingen die we trachten te bereiken zijn:

- voldoende vormspanning, goede stabiliteit, correct gebruik van de armen, goede afstoot vanuit de voetstrekking, goed evenwicht in de trampoline, binnen het kader van het springdoek blijven, voldoende hoogte in de sprongen



- aanleren van de basissprongen zoals hurksprong, spreidhoeksprong en hoeksprong, aanleren van zit, buik- en rugval, aanleren  $\frac{1}{2}$  schroef,  $\frac{1}{1}$  schroef in stand en vanuit zit

De gymnasten die voldoende gevorderd zijn beginnen met het aanleren van salto's rugwaarts, salto voorwaarts, eenvoudige reeksen opgebouwd uit de basissprongen en indien rugval en buikval voldoende gekend zijn  $\frac{3}{4}$  salto voorwaarts en rugwaarts.

- **Op de mini tramp en dubbele mini** kunnen ze correct aanlopen en inspringen en alle basissprongen juist uitvoeren. Ze werken aan een stabiele landing bij elke sprong. verder wordt er veel aandacht besteed aan de volgende punten
  - aanleren van een goede en verre afstoot bij de insprong
  - goede stabiliteit bij de landing in de trampoline zowel als op de landingszone.
  - correct gebruik van de armen tijdens de sprongen
  - goede afstoot vanuit de voetstrekking
  - goed evenwicht in de dubbele minitrampoline
  - voldoende hoogte in de sprongen

#### Voor de minder ervaren gymnasten:

- bij voldoende vordering beginnen met het aanleren van salto rugwaarts met hulp als dismount
- salto voorwaarts met hulp als dismount
- eenvoudige reeksen opgebouwd uit de basissprongen
- indien de salto's voldoende gekend zijn ook combinatie met basissprongen

#### Voor de meer gevorderde gymnasten:



Bij deze gymnasten moet er verder gewerkt worden vanaf het niveau dat ze voordien bereikt hadden, elke training zullen de reeds gekende sprongen(mini) en reeksen(dubbele mini) worden herhaald.

-verbeteren salto's en barani's

-aanleren salto rugwaarts als spotter

-barani als insprong

-verbeteren van de houding tijdens de uitvoering van alle sprongen blijft steeds belangrijk.

-veel oefenen op gestrekte salto's voor en rugwaarts(voorbereiding schroefsalto's)

-aanleren combinaties van salto's en barani's in reeks Mount-dismount

-spotter salto rugwaarts in combinatie met basissprong dismount

-aanleren 1/1 schroefsalto voor- en rugwaarts

- **Op lange mat , tumbling en airtrack**

Gymnasten kunnen zelf een oefening al naar gelang hun kunnen, opmaken voor de zowel lange mat , tumbling als airtrack. Zij oefenen en werken steeds aan nieuwe elementen. Ze blijven de gekende delen verder inoefenen en verder perfectioneren. Ze werken naar oefening en met flik en evt. combinaties met flik en salto.

Het is de bedoeling dat na verloop van tijd de gymnasten de mogelijkheid om op eigen tempo en niveau verder te groeien, krijgen. Het is ook ons doel om iedere turner de mogelijkheid te bieden om deel te nemen aan demonstraties ingericht door de club zoals open deurdagen en turnfeest, zodat zij ook kunnen tonen wat ze bereikt hebben.

Het is ook de bedoeling in deze selectiegroepen dat ze deelnemen aan recreatornooien TT, tumbling, airtrack en of lange mat , en mini tramp. Zij zijn een beetje het uithangbord van onze club.