

Jaarplan 2015 -2016
Groep dubbelmini- en minitrampoline recreatief

Beginsituatie:

Deze groep bestaande uit zowel nieuwe als meer ervaren gymnasten vereist een tweeledige aanpak. Voor de meer ervaren gymnasten moet er verder gewerkt worden vanaf het reeds behaalde niveau op het einde van het vorig seizoen. Voor de nieuwe gymnasten moet de eerste prioriteit gelegd worden op een veilige en verantwoorde manier van omgaan met een trampoline.

Ook moet er in deze groep de basis gelegd worden voor die gymnasten die later naar het competitie niveau willen doorgroeien.

Korte termijn: (eerste 4 maanden)

Voor de minder ervaren gymnasten:

De eerste zaken die we op korte termijn trachten te bereiken zijn:

- voldoende vormspanning
- opbouw van een goede aanloop
- 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
- aanleren van de basissprongen zoals hurksprong, spreidhoeksprong en gesloten hoek
- aanleren ½ schroef , 1/1 schroef

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 oefening op gestrekte salto's voor en rugwaarts(voorbereiding schroefsalto's)

Middenlange termijn: (maand 5 t/m 7)

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:

- aanleren combinatie's 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

Lange termijn: (maand 8 t/m 12)

Voor de minder ervaren gymnasten:

- aanleren van de salto voorwaarts als mountsprong
- aanleren barani gestrekt en daarna hurk en hoek
- aanleren barani's als mountsprong

De gymnasten die dit wensen kunnen, op voorwaarde dat ze voldoen aan de toelatingsvoorwaarden van de wedstrijd ploeg, doorstromen naar de wedstrijd ploeg.

De anderen krijgen de mogelijkheid om op eigen tempo en niveau verder te groeien.

Het is ook wenselijk dat iedere springer deelneemt aan demonstraties ingericht door de club zoals open deurdagen en turnfeest, zodat hij of zij ook zeker kan tonen wat bereikt werd tijdens de trainingen.

Voor de meer gevorderde gymnasten:

- aanleren rudy
- aanleren barani , 1/1 schroefsalto rugwaarts in combinatie
-