

Jaarplan 2015 -2016
Groep maxitrampoline 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
- goede stabiliteit van de enkels en knieën
- opbouw van voldoende uithouding en kracht.
- goede stabiliteit bij de landing in de trampoline zowel als in de sprongen.
- correct gebruik van de armen tijdens de sprongen
- 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 gesloten hoek
- aanleren ½ schroef , 1/1 schroef
- aanleren van zit, buik- en rugval
- aanleren ½ schroef van stand naar zit, van zit naar stand en van zit naar zit
- veel aandacht geven aan uitvoering, strekking van armen, benen en voeten.

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 worden herhaald.

- indien rugval en buikval voldoende gekend zijn, ¾ salto voorwaarts en rugwaarts.
- verbeteren salto's en barani's
- verbeteren van de houding tijdens de uitvoering van alle sprongen blijft steeds belangrijk.
- veel oefening op gestrekte salto's rugwaarts(voorbereiding schroefsalto's)

Middenlange termijn: (maand 5 t/m 7)

Voor de minder ervaren gymnasten:

- indien rugval voldoende gekend is, rugwaarts doordraaien tot buik.
- indien buikval voldoende gekend is, rugwaarts doordraaien tot rug.
- aanleren van salto rugwaarts met hulp
- salto voorwaarts vanuit handen en knieenstand
- salto voorwaarts met hulp
- 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, barani's in reeks
- aanleren 1/1 schroefsalto rugwaarts
- aanleren babyfliffis

Lange termijn: (maand 8 t/m 12)

Voor de minder ervaren gymnasten:

- salto's voor- en rugwaarts zelfstandig springen
- aanleren barani gestrekt en daarna hurk en hoek
- aanleren barani's in combinatie met basissprongen

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 1/1 schroefsalto rugwaarts in combinatie met barani enz.
- aanleren cody
-