



## Doelstellingen B-selectie

Gymnasten TTM kunnen de wedstrijd oefeningen Recrea van A tot en met D op de balk, barre, sprong en grond, correct uitvoeren.

Gymnasten TTJ kunnen de wedstrijd oefeningen Recrea van A tot D op grond, herenbrug, rek en sprong correct uitvoeren.

Voor Lange mat kunnen zij eveneens tot oefening D de delen correct uitvoeren. Zij kunnen de oefeningen van groep 1 tot en met groep 3 correct uitvoeren.

Zij oefenen reeds op nieuwe delen uit de moeilijkere groepen.

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

Op de mini tramp kunnen ze zonder verhoogde aanloop correct inspringen en alle basissprongen tot streksprong met 1/1 schroef juist uitvoeren. Ze werken aan een stabiele landing bij elke sprong. Ook een goede aanloop en correct gebruik van de armen is belangrijk. Werken aan een correcte hurksalto.

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 ½ schroef, 1/1 schroef in stand en vanuit zit. En het combineren in reeks van deze sprongen. Werken aan salto voor en rug in en uit de trampoline.

Het is de bedoeling dat zij deelnemen aan recreatornooien TT, mini tramp en lange mat. En zo mee zorgen voor een positieve uitstraling van de club.