



JEUGDWERKING

Na de actieve start in de kleuterwerking waarbij het aandachtspunt op de verdere ontwikkeling van de motorische vaardigheden ligt, verschuift het accent binnen de jeugdwerking naar een leven lang in de gymnastiek en dans. Daarnaast leren sporters zowel binnen de gymnastiek als de dans de basisbewegingen in een uitdagende omgeving.

In de dansafdeling bouwen we verder op de kernwoorden van de kleuterwerking, namelijk ritmegevoel, lichaamshouding, coördinatie, creativiteit en expressie.

Kinderdans staat vooral in het teken van **plezier** maken. Het is een manier om te bewegen op het ritme van de muziek en tegelijkertijd kennis te maken met diverse dansvormen en soorten muziek. Vanaf **Dance O'1** leren kinderen tijdens de kinderdanslessen hun eigen lijf beter kennen en ontdekken ze hoe ze dansbewegingen op verschillende manieren kunnen inzetten binnen de elementen tijd, ruimte en kracht.

Vanaf **Dance O'3** schenken we steeds meer aandacht aan de techniek van urbanbewegingen zoals ragga, hiphop, waacking, daarnaast leren we hun ook de basisprincipes van urban zoals houding, balans en coördinatie. We moedigen dansers aan om hun eigen bewegingen te verkennen, improviseren en hun persoonlijke stijl te ontwikkelen.

Om de **pallet aan dansstijlen te vergroten** bieden we **vanaf 9 jaar** ook **modern** aan. Bij **Dance O'Modern** zal de danser **vrijheid** hebben om zijn **gevoelens en emoties uit te drukken door middel van beweging**.

In beide dansstijlen leren we de dansers met andere dansers samen te werken, ze leren steeds meer complexere choreografieën aan om deze dan uit te voeren op een podium.

Binnen de gymafdeling start alles met de Gymtopia-groepen. [Gymtopia](#) is het sporttechnisch programma van Gymfed dat speciaal is ontworpen voor kinderen van 7 en 8 jaar. Het programma richt zich op een brede motorische ontwikkeling die haalbaar is voor elk kind. Gymtopia bestaat uit **9 bewegingsfamilies**. Deze families omvatten verschillende bewegingen, zoals zwaaien, hangen, evenwicht en meer.

Vanaf GymUp volgen onze lessen de didactische methode [Gymstars](#). Dit programma bevat alle basisoefeningen zoals handenstand, rad, koprol en meer. Gymstars biedt een gestructureerde aanpak om kinderen en jongeren op een leuke manier te laten bewegen en hun motorische vaardigheden te ontwikkelen. Als aanvulling op de Gymstars maken we ook gebruik van het recreaprogramma toestelturnen. Zo trachten we een duidelijke verticale lijn te hebben binnen de basisgymnastiek.

Vanaf 9 jaar kunnen de leden zich ook gaan **specialiseren in 2 gymnastiektakken**, namelijk **trampoline en tumbling**. Om de gymnasten te laten groeien in deze 2 takken maken we gebruik van de aangeboden recreaprogramma's.

DANS	GYMNASTIEK
Groep: Dance O'1 Leeftijd: °2020 Wanneer: Woensdag 17.30 – 18.30 Vrijdag 18.00 – 19.00 Waar: Danszaal – Wildersportcomplex	Groep: Gymtopia Leeftijd: °2020 - °2019 Wanneer: Maandag 17.30 – 19.00 Vrijdag 17.30 – 19.00 Waar: Grote sportzaal – Wildersportcomplex

Groep: Dance O'2 Leeftijd: °2019 Wanneer: Dinsdag 18.00 – 19.00 Donderdag 17.00 – 18.00 Waar: Zonnig Leven Danszaal – Wildersportcomplex	
Groep: Dance O'3 Leeftijd: °2018 - °2017 Wanneer: Dinsdag 19.00 – 20.00 Donderdag 18.00 – 19.00 Waar: Danszaal – Wildersportcomplex	Groep: GymUp Leeftijd: °2018 - °2017 Wanneer: Woensdag 18.00 – 19.30 Vrijdag 19.15 – 20.45 Waar: Grote sportzaal – Wildersportcomplex
Groep: Dance O'4 Leeftijd: °2016 - °2015 Wanneer: Dinsdag 20.15 – 21.15 Vrijdag 20.15 – 21.15 Waar: Danszaal – Wildersportcomplex	Groep: GymNext Leeftijd: °2016 - °2015 Wanneer: Maandag 19.30 – 21.00 Woensdag 19.30 – 21.00 Waar: Grote sportzaal – Wildersportcomplex
Groep: Urban 12+ (beginner/intermediate) Leeftijd: °2014 en ouder Wanneer: Woensdag 18.30 – 20.00 Waar: Danszaal – Wildersportcomplex	Groep: GymTeens Leeftijd: °2014 - °2013 - °2012 Wanneer: Woensdag 19.00 – 21.00 Waar: Grote sportzaal – Wildersportcomplex
Groep: Dance O'Modern 8+ (beginner) Leeftijd: °2017 en vroeger Wanneer: Zaterdag 10.30 – 11.30 Waar: Danszaal – Wildersportcomplex	Groep: RecreaTrampoline Leeftijd: °2018 en vroeger Wanneer: Woensdag 18.00 – 19.30 Vrijdag 19.00 – 20.30 Waar: Grote sportzaal – Wildersportcomplex
Groep: Dance O'Modern 12+ (beginner/intermediate) Leeftijd: °2014 en vroeger Wanneer: Zaterdag 11.30 – 12.30 Waar: Danszaal – Wildersportcomplex	Groep: RecreaTumbling (na selectie) Leeftijd: °2018 en vroeger Wanneer: Maandag 18.00 – 20.00 Vrijdag 18.30 – 20.30 Waar: Grote sportzaal – Wildersportcomplex

Vanaf de jeugdwerking kunnen sporters terecht komen in de gerichte trainingsfase. Sporters in deze fase hebben een sterke ambitie voor wedstrijd sport. Ze ontwikkelen hun fysieke basis verder en leren meer sport specifieke bewegingen. Het aanleren van basistechnieken is belangrijk. Deze technieken vormen de basis voor het aanleren van complexere vaardigheden in de toekomst. Tijdens de trainingen staat **plezier beleven centraal**. De trainingen worden **meer gestructureerd en gericht**. Nieuwe vaardigheden beheersen en streven naar perfectie zijn uitdagende aspecten waar sporters plezier in vinden.

DANS	GYMNASTIEK
Groep: Dance O'Mania Starkids Leeftijd: °2018 - °2013 Wanneer: Dinsdag 19.00 – 20.15 Vrijdag 19.00 – 20.15 Zaterdag 10.30 – 11.30 Waar: Danszaal – Wildersportcomplex	Groep: Gympopia + Leeftijd: °2020 - °2019 Wanneer: Maandag 17.30 – 19.00 Vrijdag 17.30 – 19.00 Zaterdag 12.30 – 14.30 Waar: Grote sportzaal – Wildersportcomplex

<p>Groep: Dance O'Mania Ministars Leeftijd: °2014 - °2009 Wanneer: Maandag 18.30 – 20.00 Donderdag 19.00 – 20.30 Zaterdag 11.30 – 12.30 Waar: Danszaal – Wildersportcomplex</p>	<p>Groep: RecreaTumbling (na selectie) Leeftijd: °2018 en vroeger Wanneer: Maandag 18.00 – 20.00 Vrijdag 18.30 – 20.30 Waar: Grote sportzaal – Wildersportcomplex</p>
	<p>Groep: Trampoline I-niveau Leeftijd: °2018 - °2017 Wanneer: Woensdag 17.30 – 19.30 Vrijdag 18.30 – 20.30 Zaterdag 12.30 – 14.30 Waar: Grote sportzaal – Wildersportcomplex</p>
	<p>Groep: Trampoline Leeftijd: °2016 en vroeger Wanneer: Maandag 19.00 – 21.00 Woensdag 19.00 – 21.00 Zaterdag 10.00 – 12.00 Waar: Grote sportzaal – Wildersportcomplex</p>
	<p>Groep: Toestelturnen Meisjes C (TTMC) Leeftijd: °2018 en vroeger Wanneer: Maandag 18.30 – 21.00 Dinsdag 18.00 – 20.30 Woensdag 18.30 – 20.30 Zaterdag 09.00 – 12.00 Waar: Grote sportzaal & Turnzaal – Wildersportcomplex</p>
	<p>Groep: Toestelturnen Meisjes C (TTMC)+ Leeftijd: °2014 en vroeger Wanneer: Maandag 18.30 – 21.00 Woensdag 18.30 – 20.30 Zaterdag 09.00 – 12.00 Waar: Grote sportzaal & Turnzaal – Wildersportcomplex</p>

Heb je nog vragen? Stel deze dan gerust via leeuwsedansengymclub@gmail.com