



## **GYMAFDELING**

Bij onze club hebben we twee volwaardige afdelingen die qua leeftijd verticaal naast elkaar lopen. Onze leden beginnen bij **Ukkie- en peuterturnen**, waar peuters aan de hand van hun mama of papa hun motorische vaardigheden ontdekken en beleven. Ze stromen nadien door naar **GymSweets 1, 2 en 3**, waar kinderen een actieve start krijgen en gestimuleerd worden in hun motorische ontwikkeling.

Binnen **Gymtopia** leggen we de basis voor een leven lang sporten. Hier leren kinderen hun motorische vaardigheden verder ontwikkelen met aandacht voor de verschillende bewegingsfamilies zoals zwaaien, hangen, evenwicht, rollen, steunen en meer.

Vanaf **GymUp** richten we ons meer op de basisbewegingen zoals handenstand, rad, koprol, tussensteun, spreidsprong, ... . Daarnaast leren we hun de basisprincipes van gymnastiek, zoals kracht, lenigheid en coördinatie.

Vanaf **9 jaar** kunnen kinderen ervoor kiezen om lessen te volgen bij **RecreaTrampoline en RecreaTumbling**.

**GymNext en GymTeens** gaan verder met het uitbreiden van hun vaardigheden binnen verschillende gymnastiekdisciplines. Hoe breder het palet, hoe completer de gymnast wordt.

Voor volwassenen bieden we een sportief pad met de groepen **GymAdults** en **Workout**. Hier staan plezier, fysieke en mentale fitheid, het aanleren of onderhouden van nieuwe vaardigheden en het maken van (nieuwe) sociale contacten centraal.

Binnen de gymafdeling kunnen gymnasten doorgroeien naar onze verschillende wedstrijdgroepen **GymTopia+, Trampoline I, RecreaTumbling, Trampoline en Toestelturnen meisjes**. Binnen de wedstrijdteams wordt er specifiek getraind en heeft de gymnast een sterke ambitie tot wedstrijdsport. De vaardigheden komen specifiek en gericht aan bod, het streven naar perfectie bij de uitvoering van de complexere vaardigheden en combinaties zijn de uitdagende aspecten waar de gymnasten plezier in vinden.

Daarnaast zetten we sterk in op **inclusie**. We streven ernaar om gymnasten zo lang mogelijk binnen de reguliere lesgroepen te laten deelnemen, zodat iedereen samen kan groeien en beleven. Wanneer er nood is aan extra ondersteuning, bieden we vanaf geboortjaar 2020 en vroeger ook een aangepast aanbod binnen onze **G-werking in de groep G-Gymmers**. Instappen in deze werking kan, indien nodig, ook op jongere leeftijd na overleg met de lesgever, zodat we steeds kunnen inspelen op de individuele noden van elke gymnast.

Bij ons draait het om meer dan alleen gymnastiek. Het gaat om groei, plezier en verbinding op elke leeftijd!

### UKKIE- & PEUTERTURNEN

Tijdens de lessen verkennen de peuters samen met hun ouder speelse bewegingsparcours met klimmen, klauteren, rollen en springen. We oefenen basisvaardigheden zoals evenwicht houden, mikken, gooien en vangen met aangepast materiaal. Via korte spelletjes en opdrachten werken we aan coördinatie, lichaamsbesef en samen bewegen. Ouders begeleiden en ondersteunen hun kind actief, waardoor er een veilige en vertrouwde leeromgeving ontstaat.

GROEP	LESGEVERS
UKKIETURNEN	Hedwig & Bo
PEUTERTURNEN	Hedwig & Bo

### GYMSWEETS 1, 2 & 3

Tijdens de kleuterturnlessen gaan kinderen zelfstandig aan de slag met speelse bewegingsparcours met klimmen, klauteren, rollen en springen. Ze oefenen basisvaardigheden zoals evenwicht, mikken, gooien en vangen met gevarieerd en uitdagend materiaal. Via spelletjes en gerichte opdrachten werken we aan coördinatie, samenwerking en zelfredzaamheid. Stap voor stap leren ze regels volgen, initiatief nemen en omgaan met kleine uitdagingen binnen een veilige omgeving.

GROEP	LESGEVERS
GYMSWEETS 1	Elize, Roos & Mariam
GYMSWEETS 2	Cruz, Emma, Safa
GYMSWEETS 3	Elize, Roos & Safa

### GYMTOPIA & GYMTOPIA+

Bij Gymtopia ontdekken onze meisjes en jongens een gevarieerd aanbod aan bewegingen zoals springen, zwaaien, rollen en evenwicht, opgebouwd in speelse bewegingsfamilies. Ze werken stap voor stap aan verschillende niveaus binnen elke bewegingsfamilie, zodat elk kind op eigen tempo kan groeien en succes beleven. In de lessen komen diverse toestellen en materialen aan bod, waardoor kinderen breed kennismaken met gymnastiek. We stimuleren zelfstandigheid, samenwerking en doorzettingsvermogen binnen een uitdagende maar veilige leeromgeving. De kinderen die deel uitmaken van Gymtopia+ worden klaargestoomd voor een vervolg in de competitieve werking.

GROEP	LESGEVERS
GYMTOPIA	Mariama, Emma & ...
GYMTOPIA+	Vika, Léa, Benjamin

### GYMUP, GYMNEXT, GYMTEENS & GYMADULTS

Vanaf GymUp trainen kinderen verder op hun niveau met een gevarieerd aanbod aan gymnastische oefeningen zoals sprongen, rollen, zwaaien en evenwicht. Ze oefenen op verschillende toestellen en leren stap voor stap nieuwe vaardigheden aan. De groepen blijven gemengd zodat iedereen van elkaar kan leren en samen kan groeien. Er is aandacht voor techniek, kracht en lenigheid, maar ook voor plezier en samenwerken. Kinderen die meer uitdaging willen, kunnen extra uitgedaagd worden tijdens de lessen met aangepast oefenstof.

GROEP	LESGEVERS
GYMUP	Emma & Mariama

GYMNEXT	Lila & Rania
GYMTEENS	
GYMADULTS	Marijke & gastdocenten

## G-GYMMERS

Binnen G-Gymmers bieden we een aangepast gymnastiekaanbod voor kinderen en jongeren met een motorische, mentale, psychische en/of chronische aandoening. De lessen worden afgestemd op de noden en mogelijkheden van zowel de groep als de individuele sporter.

We combineren verschillende methodieken om elke gymnast optimaal te begeleiden. Zo werken we met Gympopia, dat bestaat uit 9 bewegingsfamilies zoals zwaaien, hangen en evenwicht en zorgen we voor een brede motorische ontwikkeling.

Daarnaast gebruiken we het Gymstarsprogramma, met basisoefeningen zoals handenstand, rad en koprol, om op een gestructureerde manier vaardigheden op te bouwen.

Plezier, succeservaringen en groeien op eigen tempo staan centraal. 🤸

GROEP	LESGEVERS
G-GYMMERS	Hedwig & Sara

## TUMBLING

Vanaf 9 jaar kunnen kinderen ook kiezen voor de discipline tumbling. Tumbling is een spectaculaire vorm van gymnastiek waarbij kinderen reeksen uitvoeren van sprongen zoals rondat, flikflak, salto's en schroeven op een lange verende baan. Ze leren stap voor stap deze bewegingen combineren en werken aan snelheid, kracht en techniek. Dit kan recreatief, met deelname aan recreatornooien, maar voor gymnasten die doorstromen vanuit Gympopia+ of vanuit TTMC kan deelname aan deze toernooien verwacht worden en kunnen de trainingen gericht zijn.

GROEP	LESGEVERS
RECREATUMBLING	Zoé, Dora & gastdocenten

## TRAMPOLINE

Vanaf 9 jaar kunnen kinderen, naast de algemene lessen, ook kiezen voor de discipline trampoline. Trampolinespringen draait om hoogte, controle en plezier: kinderen leren verschillende sprongen, salto's en combinaties uitvoeren terwijl ze werken aan evenwicht, ritme en lichaamscontrole. Ze bouwen stap voor stap hun vaardigheden op, van eenvoudige sprongen tot langere reeksen. Dit kan recreatief, waarbij deelname aan toernooien mogelijk is maar niet verplicht, of binnen een competitieve werking met gerichte training en wedstrijden. Net zoals in de andere groepen staan ook hier veiligheid, plezier en persoonlijke groei centraal.

LESGEVERS	GROEP
RECREATRAMPOLINE	Kjell & Nalia
TRAMPOLINE/LANGE MAT I-NIVEAU	Benjamin & Linde
TRAMPOLINE	Kjell, Tiffany & Sebastian

### TOESTELTURNEN MEISJES C-NIVEAU

Vanaf 9 jaar kunnen kinderen doorgestuurd worden naar de discipline toestelturnen meisjes. In deze discipline turnen ze aan vier toestellen: sprong, brug, balk en grond, waar ze werken aan vaardigheden zoals rollen, handstanden, sprongen en acrobatische reeksen. Ze ontwikkelen stap voor stap kracht, lenigheid, coördinatie en techniek, elk op hun eigen niveau. Binnen de wedstrijd ploeg wordt, afhankelijk van niveau en leeftijd, deelgenomen aan I-niveau, recreatornooien of C-niveau. Zoals in alle groepen staan ook hier plezier, veiligheid en persoonlijke groei centraal.

LESGEVERS	GROEP
TTMC	Chloé, Laura & Jill-Louise
TTMC+	Chloé, Laura & Jill-Louise

### WORKOUT

In onze workoutlessen ga je actief aan de slag met een gevarieerde mix van oefeningen die je hele lichaam versterken. We focussen op kracht, uithouding, lenigheid en core stability zodat je je fitter en sterker voelt in het dagelijks leven. De trainingen zijn dynamisch opgebouwd, met aandacht voor een correcte uitvoering en op jouw eigen tempo. Of je nu komt om je conditie te verbeteren, sterker te worden of gewoon om je hoofd leeg te maken: iedereen is welkom. Verwacht een motiverende sfeer, uitdagende sessies en vooral veel voldoening achteraf!

LESGEVERS	GROEP
WORKOUT	Ilse

Heb je nog vragen? Stel deze dan gerust via [leeuwsedansengymclub@gmail.com](mailto:leeuwsedansengymclub@gmail.com)