

Opleiding

Beste,

Ook deze maand ligt er opnieuw een nieuwsbrief klaar voor het sporttechnisch kader van je club.

Ik hoop van harte dat deze nieuwsbrief de weg vindt naar alle trainers, begeleiders en hulptrainers in je club om zo iedereen te informeren over het reilen en zeilen binnen onze federatie.

Plan je zelf binnenkort een activiteit, workshop of bijscholing waar ook andere trainers en leden welkom zijn? Stuur gerust je info door dan verschijnt deze in de nieuwsbrief.

Veel leesgenot,

Gym en Dansfederatie Vlaanderen
vzw.

Inhoudstafel

VTS opleidingen	p.1
Aanpassing in LAP	p.1
Juryopleidingen	p.2
Disciplinetraining	p.2
EVS: Laag drempelige sportcl.	p.3
Kwaliteitslabel: Benny	p.3
Wedstrijden april - mei	p.4
Acrogy: Spreidhoeksteun	p.5

Voor vragen of opmerkingen betreffende deze nieuwsbrief kan u contact opnemen met bieke@gymdans.be

Gym en Dans Vlaanderen
Boomgaardstraat 22 b10 – 2600 Berchem
03/286.07.29 – 0477/87.85.01
www.gymdans.be

Opleidingen Vlaamse Trainersschool (VTS)

Een hele hoop Gym en Dans trainers hebben reeds hun aspirant initiator diploma. Tijd dus om een stapje verder te kijken.

De Vlaamse trainersschool organiseert op verschillende locaties cursussen initiator, instructeur B, trainer B en trainer A.

De eerstvolgende initiator cursussen vinden plaats op volgende locaties:

Start	09/07/2012	Einde	21/07/2012	Leuven
Start	06/08/2012	Einde	18/08/2012	Zottegem
Start	20/08/2012	Einde	31/08/2012	Wervik
Start	15/09/2012	Einde	25/09/2012	Niel
Start	27/10/2012	Einde	06/11/2012	Zaventem

Voor meer informatie (data, kostprijs, inhoud, ...) over deze en andere cursussen kan je terecht op de [Bloso website](#) of bij [Gym en Dans Vlaanderen vzw](#).

Organiseer je in 2013 graag zelf een cursus initiator in je club? Vraag meer info en de juiste formulieren aan via federatie@gymdans.be

Je kan je aanvraag nog indienen tot en met 26 mei 2012.



Aanpassing trainergegevens in LAP

Vanaf volgend seizoen brengen we alle gegevens van de trainers up to date in het ledenadministratieprogramma. Van alle trainers waarbij een diploma wordt aangeduid moet een kopie naar het secretariaat worden opgestuurd. Hiervoor vragen we jullie alvast een kopie of scan te maken van je hoogst behaalde diploma (master LO, bachelor LO, (aspirant) initiator, instructor, ...).

Dit bezorg je best spontaan aan iemand van je clubbestuur. Zij sturen dit op hun beurt door naar het secretariaat.

Dit alles met het ook op Benny's Jeugdlabel en de correcte gegevensverwerking.

Juryopleidingen

Ook de nieuwe jurycursus acrogym is gepland.

In het najaar organiseert Gym en Dans Vlaanderen vzw opnieuw enkele jurycursussen om ons korps uit te breiden. Heeft je club plannen om volgend jaar deel te nemen aan de wedstrijden? Dan zijn juryleden onmisbaar! Met de intrede van het bonus-boete systeem zijn clubs voortaan verplicht om juryleden af te vaardigen. Hoe meer gediplomeerde juryleden je afvaardigt hoe groter de bonus op het einde van het jaar.

Bovendien is een grondige kennis van het reglement als trainer van groot belang om correcte oefeningen aan je gymnasten aan te leren en te weten wat de jury verwacht. Je leert er hoe je de wedstrijdbladen correct invult, op wat je moet letten bij het opstellen van een oefening en waarvoor je een aftrek kan krijgen op de wedstrijden.

Noteer dus alvast volgende data in je agenda:

Jurycursus Trampoline: Zondag 14 oktober 2012 (vermoedelijke start: 10u)

Jurycursus AGD: Zondag 14 oktober 2012 (vermoedelijke start: 13u)

Jurycursus Lange Mat: Zaterdag 27 oktober (vermoedelijke start: 10u)

Jurycursus Acrogym: Zondag 4 november (vermoedelijke start: 13u)

Disciplinetraining

Ook volgend seizoen organiseren we enkele disciplinetrainingen. Dit in de disciplines Artistieke Gymnastiek Dames, Tumbling en voor het eerst ook voor de discipline Acrogym.

Dit is een training die openstaat voor alle gymnasten aangesloten bij de federatie in de betreffende discipline. De gymnasten krijgen de kans om te trainen in een volledig uitgeruste hal met valputten, lounges en een verende vloer. De trainer van dienst is een gebrevetteerde toptrainer die jullie een stevige opwarming zal voorschotelen en nadien een handje komt helpen. Hij of zij zal jullie begeleiden, nieuwe oefeningen aanleren en nuttige tips aanreiken voor jouw en je gymnasten. Zeker de moeite waard om mee te komen trainen.

Deelname kost €5 per gymnast en de trainingen vinden op volgende locaties plaats:

Acrogym: zondag 4 november van 9.30u-12.30u met Corinne Van Hombeeck in Zoersel

Artistieke gymnastiek: Datum nog niet gekend (Gent)

Tumbling: Datum nog niet gekend (Gent)

Ethisch verantwoord sporten



De sportclub is meer dan sporten alleen. Het is een manier om er even tussenuit te zijn, aan je conditie te werken maar bovenal ook een ideale plek om vriendschappen op te bouwen. Iedereen heeft voordeel aan het lidmaatschap bij een sportclub.

Het aansluiten bij een club is voor sommigen echter een (te) grote stap. Daarom is het belangrijk je sportclub laagdrempelig te houden. Dat geldt voor kansengroepen, maar ook voor "Jan met de pet". Elke potentiële sporter, en ook elk huidig lid, heeft baat bij een laagdrempelige sportclub.

Hoe kan je dit juist doen? Kijk op <http://www.laagdrempeligesportclub.be> en lees er alles over! Van tips over communicatie tot terugbetalingsmogelijkheden voor lidgeld en begeleiding op maat. Veel succes!

Kwaliteitslabel: Benny's Jeugdlabel

Met veel trots stellen wij u ons gloednieuwe kwaliteitslabel voor. Een label speciaal gericht op de jeugdwerking in jouw club want kwaliteit begint bij een goede jeugdondersteuning.

Bij het behalen van dit label krijg je niet enkel een certificaat maar bovendien hangt er ook een financiële beloning aan vast. Dit geld kan geïnvesteerd worden in verbetering van de jeugdwerking door middel van opleidingen voor je trainers, aankoop van nieuw materiaal en nog veel meer.

Ben je benieuwd of jouw club in aanmerking komt voor een bronzen (€50), zilveren (€75) of een gouden (€100) Benny? Kijk snel op onze [website](#). Alle aanvragen moeten voor 31 augustus binnen zijn.



Zoekertjes op website

Ben je op zoek naar een nieuwe lesgever, tweedehands materiaal of heb je zelf iets in de aanbieding. Stuur een [mailtje](#) naar de federatie en wij zetten dit op onze site. Kijk alvast eens op de website naar de rubriek [zoekertjes](#), misschien kan jij een andere club al helpen.

Wedstrijden April - Mei

Op de wedstrijden van april en mei vonden heel wat nieuwe clubs de weg naar de wedstrijden. Bij Acrogym verwelcomden we maar liefst 3 nieuwe clubs en ook bij de Danswedstrijd vonden nieuwe dansers de weg naar dansvloer.

Het doet ons deugd te zien dat deelnemers schitteren op de vloer en de trainers blaken van trots. Aan het gejuich van de ouders en andere supporters te horen hebben ook zij er enorm van genoten.

In juni beginnen we eraan om sommige reglementen nieuw leven in te blazen en van nieuwe oefenstof te voorzien. Hou dus alles goed in de gaten zodat jouw gymnasten om tijd kunnen beginnen te trainen om volgend jaar opnieuw te schitteren!

Heb je suggesties of vragen voor volgend jaar? Deze kan je altijd kwijt via bieke@gymdans.be

Wil je gewoon nog eens rustig nagenieten van al dat turn- en dansgeweld? Surf dan als de bliksem naar onze [Facebookpagina](#) voor foto's en de [website](#) voor alle resultaten.



Acrogym: Spreidhoeksteun

Wil je graag een stapje verder gaan met je recreatieve acrogymnasten? Dan is een mooie hoeksteun de basis voor een goed balansdeel. Vanuit de perfecte hoeksteun kan je verder opbouwen naar plank, trekken naar handstand, uitschuiven tot vlinder, hoeksteun 2 op 1 en zoveel meer.



Aandachtspunten van spreidhoeksteun:

- Schouders uitduwen (= schouders laag)
- Benen minimum horizontaal
- Benen ter hoogte van de ellebogen
- Benen doorstrekken
- Tenen strekken
- Polsen opspannen

Oefeningen

Voor elk van de aandachtspunten geef ik jullie enkele oefeningen mee. Deze oefeningen kunnen aan bod komen tijdens de algemene opwarming, blokjestraining of in een krachtcircuit.

Schouders uitduwen

- Laat je gymnasten het verschil voelen tussen 'lage' (uitgeduwde) schouders en 'hoge' schouders waarbij je nek tussen de schouders zit. Dit kan gewoon rechtstaand of al steunend in een herenbrug, op de blokjes, ...
- Leer de gymnasten eerst een correcte kikkerzit (=spreidhoeksteun met geplooiden benen en de knieën zo hoog mogelijk) aan op de blokjes. Let op dat de schouders laag blijven (en de nek niet tussen de schouders verdwijnt).

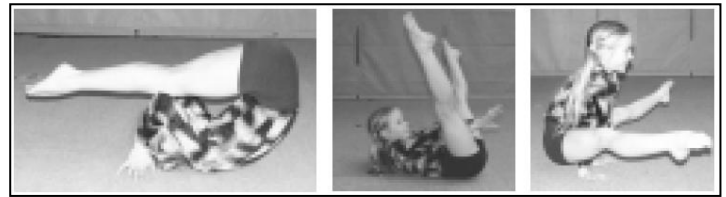


Benen minimum horizontaal

- Zit met gespreide benen. Plaats de handen ter hoogte van de knieën. Hef de benen 10x en hou de laatste maal 10sec. herhaal deze reeks 5x. Dit kan eventueel ook met gewichtjes aan de enkels..
- Spreidhoeksteun op de blokjes met extra gewichtjes rond de enkels. Zo worden de beenspieren versterkt, leren de gymnasten moeite doen en zal het heffen van de benen nadien vlotter gaan.

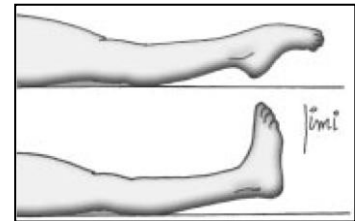
Houd de benen ter hoogte van de ellebogen

- Voer kikkerzit uit met de benen zo hoog mogelijk. Strek de benen uit en tracht deze zo hoog mogelijk te houden. Belangrijk is dat het zitvlak zeker niet op de polsen of blokjes 'rust'. Let er ook op dat de gymnasten hun benen niet tegen de ellebogen duwen om het makkelijker te maken.
- Oefen spreidhoeksteun op de grond. Hier moeten de gymnasten meer moeite doen om de oefening te doen slagen en het zitvlak te heffen. Als variatie kan je ook met gesloten benen het zitvlak heffen en de mat 'afwandelen'. (Dit is ook een goede oefening voor het leren uitduwen van de schouders anders komt het zitvlak niet van de grond)
- Doorrollen tot hoeksteun. Let erop dat de voeten niet eerst de grond raken.



Benen en tenen doorstrekken

- Streckzit: voeten (en benen) max. doorstrekken en dit gedurende 30 sec of 1 min aanhouden. Bij een goede beenspanning komen de hielen los van de grond.
- Streckzit: Flexie- extensie van de voeten 30x



Polsen opspannen

Het opspannen van de polsen is vooral belangrijk eens de spreidhoeksteun op hun partner wordt uitgevoerd. De onderman moet zijn polsen goed opspannen zodat zijn handen niet te plat staan voor de bovenman. Ook de bovenman helpt mee door zijn eigen polsen op te spannen. Als beiden de polsen goed opspannen zal het deel veel stabielere staan en minder wiebelen.

TOT SLOT

Beenspieren zijn heel belangrijk voor het juist uitvoeren van spreidhoeksteun. Indien deze niet sterk genoeg zijn zal de gymnast nooit in staat zijn de benen hoog te heffen en te houden. Train hier dus voldoende op met reguliere krachtoefeningen en extra gewichtjes aan de enkels.

Ook lenige hamstrings (dit zijn de spieren aan de achterkant van de benen) zijn belangrijk. Anders zal de gymnast problemen ondervinden bij het doorstrekken van de benen. Stretch deze uitgebreid bij de opwarming.

