



De actieve start: spelend bewegen en ontdekken.

Kleuterturnen vanaf 3 jaar

Kleuters bewegen op een kwalitatieve, leuke en gevarieerde manier. Kleuters worden voorbereid en warm gemaakt om gymnastiek te blijven beoefenen. De basis voor levenslang sporten wordt hier gelegd. Onze kleutergymnastiek is gebaseerd op het bewegingsprogramma 'Kidies'.

Kidies ondersteunt de volledige kleuterwerking door leuke en gevarieerdere lesinhouden aan te bieden in verschillende domeinen. De basis is een progressief opgebouwde sportieve ontwikkelingslijn met als verschillende bewegingsthema's: rotaties, springen en landen, evenwicht, klimmen en klauteren, trekken en duwen, steunen en houdingen, hangen en zwaaien, heffen en dragen, bal- en dingvaardigheden.



Basisvorming: bewegen om te leren

Basisgymnastiek, dans en G-gym vanaf 6 jaar

De kinderen krijgen een brede basisvorming. De basisbewegingen worden aangeleerd in een uitdagende omgeving, dit zowel voor turnen als dans. De turngroepen nemen deel aan een recreatoernooi.

Alle basisgroepen turnen werken volgens het programma 'Gymstars' in combinatie met 'Multi Skillz for Gym'.

Gymstars de beste manier om recreatief te turnen. Dit is een methodisch-didactisch programma van de GymFed met als doel: "kinderen volgens de eigen mogelijkheden en wensen laten 'schitteren' in de gymnastiek". Meer info: www.gymstars.be



Om clubs en trainers binnen het project Gymfed 2020 te ondersteunen in hun sportieve basiswerking werd **Multi Skillz for Gym** ontwikkeld. De GymFed werkt hiervoor samen met Multi SkillZ. Uitdagende, gevarieerde en (inter)actieve oefenen spelvormen die op een energieke manier een brede ontwikkeling van de gymnasten stimuleren.



Voor altijd sportief: een leven lang in de gymnastiek

Basisgymnastiek +12, dans +12, G-gym +12, BBB en open gym

Bij deze sporters zetten we in op de 4 F'en

Fun: sporten in een leuke sfeer

Fitness: de fysieke en mentale fitheid onderhouden of verbeteren

Fundamentals: nieuwe vaardigheden aanleren en onderhouden

Friendship: sociale contacten maken en onderhouden

Geselecteerde groepen



Gerichte training: leren trainen

Testgroep, recrea+ en acro (geselecteerde groepen)

Het trainingsprogramma wordt uitgebreid. Basistechnieken worden aangeleerd en vormen de grondslag om later complexe technieken aan te leren. Deze groepen nemen verplicht deel aan Gymtopia en recreatoernooien.

Doorgedreven training: trainen om te trainen

Competitiegroep trampoline en dubbele mini (geselecteerde groepen)

Trainingen zijn intensief. De basisvaardigheden, -bewegingen en -technieken zijn beheerst. Deze gymnasten gaan de uitdaging aan om gevorderde elementen en skills te ontwikkelen. Deelname aan competitie op I-, B- en C-niveau is verplicht.



Trainers maken gebruik van de sporttechnische programma's.



