



WIJ ZIEN HAAR WERKEN AAN HAAR
ZELFVERTROUWEN, DOORZETTINGSVERMOGEN EN
CONCENTRATIE. ZIJ, ZIJ ZAL

DE ZWAARTEKRACHT TROTSEREN

KINDERGYMNASTIEK



Hun zelfvertrouwen stijgt tot

ONGEKENDE HOOGTES

De mat, steunspringen en de balk. Het zijn allemaal springplanken voor ontwikkeling. Terwijl uw kind nieuwe vaardigheden opdoet, zal hun zelfvertrouwen tot ongekende hoogtes stijgen. Ons basisschoolprogramma ontwikkelt gymnastiekvaardigheden die voldoen aan de standaard van USA Gymnastics, het nationaal orgaan voor sport in de VS / Nationale Gymnastiek Unie. Lessen combineren evenwichtsoefeningen, behendigheid en kracht voor een algemene en atletische ontwikkeling van uw kind. Met een focus op eigen resultaten in plaats van prestatiedruk, zal uw kind op een leuke manier gemotiveerd worden om het beste uit zichzelf te halen. Elk succes leidt tot nieuw zelfvertrouwen, doorzettingsvermogen en zin om nog beter te doen.

EEN FILOSOFIE VAN DRIEDIMENSIONAAL LEREN

De 3D-benadering van leren betekent dat ons hele lesaanbod groei stimuleert in drie holistische dimensies: Goed in je hoofd, Goed in je vel en Goed in het leven. Lees verder om te zien hoe elke dimensie jouw kind helpt om op te groeien tot een evenwichtig en veelzijdig kind.



GOED IN JE VEL

- Evenwicht
- Lenigheid
- Behendigheid, kracht



GOED IN JE HOOFD

- Concentratievermogen
- Probleemoplossing
- Opvolgen van
complexe aanwijzingen



GOED IN HET LEVEN

- Leiderschap
- Samenwerking
- Omgaan met emoties





Flips/ Hotshots

Beginner (6-12 jaar)

Aangezien er voor deze les geen voorafgaande vaardigheden gevraagd worden, kan het niveau ervan erg variëren. Kinderen in deze leeftijdscategorie worden nog steeds sterk gemotiveerd door plezier hebben, spelen en doen alsof. Naast hun interesse in gymnastiek, zijn ze ook bezig met de ontwikkeling van zelfvertrouwen in hun vaardigheden. Ze hebben daarbij momenten nodig waarin ze succes ervaren.

- Om de verschillende niveaus in vaardigheden tegemoet te komen zijn onze medewerkers opgeleid om individuele instructies te voorzien zodat elk kind wordt uitgedaagd en succesvol kan zijn.
- Uitdagende gymnastiekoefeningen worden geïntroduceerd, besproken en aangeleerd om kracht, vaardigheid, behendigheid en zelfvertrouwen te vergroten.
- Periodiek komen leuke thema's op speelse wijze aan bod.



Twisters/Hotshots

Intermediate (6-12 jaar)

Kinderen die deze les volgen hebben reeds een bepaalde mate van vaardigheden ontwikkeld waardoor de instructeurs het lesprogramma beter kunnen afstemmen. Vaardigheden worden in deze omgeving in snel tempo aangeleerd. Met een hoger niveau van vaardigheden hebben deze kinderen ook meer zelfvertrouwen en zijn ze nog meer gefocust op gymnastiek.

- Tijdens de warming-up en de les wordt er aan de conditie gewerkt om kracht op te bouwen voor meer uitdagende, fysieke vaardigheden.
- De begeleiding benadrukt inzet om kinderen in staat te stellen om zonder angst succesvol te zijn.
- Om de verhoogde leergierigheid van kinderen tegemoet te komen worden de oefeningen moeilijker gemaakt qua intensiteit.

Aerials/Flic Flacs

Gevorderden (6-12 jaar)

Deze kinderen zijn enthousiaste turners die gek zijn op uitdaging. Ze staan te trappelen om sterker en leniger te worden zodat ze moeilijkere en uitdagendere gymvaardigheden kunnen leren. Omdat de kinderen een hoger niveau van vaardigheden bereikt hebben, en dit waarschijnlijk in de aanwezigheid van hetzelfde groepje kinderen, ontstaan er leuke vriendschappen. Het vertrouwen dat deze kinderen in hun vaardigheden hebben bereikt ongekende hoogtes en ze willen dat heel graag met het publiek delen.

- De begeleiding heeft veel aandacht voor lichaamshouding en bewegingspatronen om gevorderde gymvaardigheden aan te leren.
- Activiteiten gericht op kracht en conditie vereisen samenwerking tussen de kinderen.
- Geselecteerde kinderen uit gevorderde lessen, ook wel "Team Gymnastics" genoemd, doen op regelmatige basis opvoeringen bij lokale evenementen in de buurt.

