

## Dansgroepen

Woensdag 19u30-21u00 Dansgroep 3  
 Vrijdag: 20u00-21u30 Dansgroep 4  
 Zaterdag: 09u00-10u00 Kleuterdans  
 10u00-11u00 Dansgroep 1  
 11u00-12u30 Dansgroep 2

1<sup>ste</sup>- en 2<sup>de</sup> middelbaar  
 3<sup>de</sup> middelbaar tot 21jaar  
 2de en 3de kleuterklas  
 1ste – 3de leerjaar  
 4de - 6de leerjaar



## Keur- en Trampolinegroepen

Dinsdag: 18u00-20u00 Trampoline 1  
 18u00-19u30 Keur groep 1  
 18u00-20u00 Keur groep 2 en 3  
 Woensdag: 18u00-19u30 Trampoline 3  
 18u00-19u30 Keur groep 3 en 4  
 18u00-19u30 Trampoline 1 en 2  
 Vrijdag: 18u00-19u30 Trampoline 3  
 18u00-20u30 Trampoline 1 en 2  
 Zaterdag: 09u00-11u00 Keur groep 1, 2, 3 en 4  
 11u00-12u00 Keur groep 3 en 4  
 11u00-12u00 Keurtumbling  
 Zondag: 08u30-10u30 Keur groep 1,2,4  
 08u30-11u00 Keur groep 3  
 11u00-12u00 Keur preselectie  
 09u00-10u30 Trampoline 3 tot eind dec 2019  
 10u30-13u00 Trampoline 1 en 2



## Recreatieve groepen

Maandag: 18u00-19u30 Recreatief 3<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> leerjaar  
 Woensdag: 13u30-15u00 Kleuterturnen - 2de kleuterklas  
 15u00-16u30 Kleuterturnen - 3de kleuterklas  
 Preselectie 3 de kleuterklas  
 16u30-18u00 Recreatief 1ste en 2de leerjaar  
 Donderdag: 18u00-19u30 Recreatief 5<sup>de</sup> - 6<sup>de</sup> leerjaar  
 20u00-21u30 Conditietraining met muziek voor dames – heren  
 Vrijdag: 19u00-20u00 G – Gym 6 -16 jaar  
 Zaterdag: 11u00-13u00 Recreatief 12+ vanaf 12 jaar



De lessen starten op 1 september.

Alle turn- en danslessen gaan door in de gemeentelijke turnzaal Brulens, 2275 Gierle  
**GRATIS PROEFLESSEN TOT DEFINITIEVE INSCHRIJVING OP 21 EN 22 SEPTEMBER 2019 van 09u00 tot 12u00.**

Naar gelang het aantal deelnemers per turn- dansles kunnen er nog wijzigingen aangebracht worden in het aangeboden programma. Indien dit het geval is, zullen de deelnemers bijtijds geïnformeerd worden.



opgelet: alle inschrijvingen na 22 september worden met 5.00€ administratiekosten verhoogd!

## BESCHRIJVING VAN ONS AANBOD

**KLEUTERDANS:** Deze kleuters krijgen ook al eenvoudige danstechnieken aangeleerd. Geheugentraining, concentratie, gevoel van ritme... en het samenspel komen zeker aan bod.

**DANSGROEP 1 EN 2:** De moeilijkheidsgraad evolueert met de leeftijd van het kind en dansgroep. Doelen zijn ondermeer conditie, lenigheid, bewegingsbewustzijn, memoriseren van dansbewegingen en deze zelfstandig uitvoeren op een opgelegd ritme.

**DANSGROEP 3 EN 4:** Mengeling van disco – freestyle - jazzdans. Doelen zijn conditie, lenigheid, bewegingsbewustzijn, ... het dansen is intensiever, vergt dus meer van de dansers.

**RECREATIEF KLEUTERTURNEN:** Tijdens de lessen wordt splenderwijs aandacht besteed aan lenigheid, kracht, motoriek, lichaamsbewustzijn, evenwicht, samenspel. Basiselementen van turnen worden ook aangeleerd.

**RECREATIEF TURNEN 1° - 2° LEERJAAR:** De turnlessen worden zo opgebouwd dat er voldoende aandacht wordt besteed aan lenigheid, motoriek, kracht, bewegingsbewustzijn.... Het toestelturnen zoals bij de keur- en trampoline groepen past zeker ook in de lessen maar dan wel op recreatief niveau en de basiselementen turnen worden met mondjesmaat aangeleerd.

**RECREATIEF TURNEN 3° - 4° LEERJAAR:** Bouwend op wat de kinderen bij recreatief 1 - 2 hebben geleerd worden de elementen lenigheid, bewegingsbewustzijn, kracht, motoriek ... verder uitgewerkt en wordt het toestelturnen en de basiselementen turnen verfijnd.

**RECREATIEF TURNEN 5° - 6° LEERJAAR:** Weerom verder bouwend op de vaardigheden die deze jongeren hebben aangeleerd in tijdens de turnlessen van recreatief 3 – 4. Steeds weerkerende elementen zijn lenigheid, kracht, motoriek ... .

**RECREATIEF TURNEN 12+:** Samen met andere jongeren op een zeer plezierige manier turnen, maar toch voldoende aandacht om de conditie, lenigheid, techniek op peil te houden, dat is ons doel. Wij richten ons op alle toestellen: van grote trampoline en airtrack tot balk, ringen, sprong en nog veel meer.

**RECREATIEF + (G-GYM):** Alle kinderen en jongeren die niet in ons huidig aanbod meekunnen of meewillen. We richten ons niet naar een specifieke 'handicap' maar naar alle kinderen die omwille van hun ontwikkelingsnoden behoefte hebben aan gestructureerde lessen in kleine groep en met extra begeleiding.



**CONDITIETRaining VOOR DAMES EN HEREN:** Op swingende muziek onderga je een conditietraining te beginnen met een warming-up, daarna variërend met spierversterkende oefeningen, trainingen van de 3 B's (billen, buik, benen). Hierbij werk je zowel aan uithoudingsvermogen, kracht als lenigheid en heb je zelf grote invloed op de zwaarte van de oefeningen

**TRAMPOLINE GROEPEN:** na selectie / opvolging en evaluaties

Trampoline 3: Deze groep is bedoeld voor kinderen van het eerste tot het derde leerjaar. Dit is een algemeen inleidende groep waar niet alleen trampoline wordt gesprongen (woensdag-vrijdag) maar waar ook het basis turnen aan bod komt (zondag).

Trampoline 2: Bij trampoline 2 neem je minstens deel aan wedstrijden aangepast naar het niveau van de gymnast.

Trampoline 1: Als je in deze groep terecht komt, train je als gymnast 8 uren in de week. Deze groep neemt actief deel aan wedstrijden in het C en B-niveau.

**KEURGROEPEN:** na selectie / opvolging en evaluaties

Preselectie (j/m) (keur /trampoline): kleuters uit het 3<sup>de</sup> lj die zich kunnen voorbereiden op een eventuele selectie voor keur of trampoline groepen

Groep 1(j/m): Deze groep is bedoeld voor kinderen van het 1st en 2<sup>de</sup> lj. Dit is een algemeen inleidende groep ter voorbereiding op competitie gymnastiek, 2<sup>de</sup> lj kan een eerste wedstrijdervaring opdoen.

Groep 2(j/m): vanaf het 3<sup>de</sup> lj, zij nemen deel aan de competitie op I niveau.

Groep 3 (j/m): vanaf het 4<sup>de</sup> lj, zij nemen deel aan de competitie op C niveau

Groep 4 (j/m): Zij nemen deel aan wedstrijden aangepast naar het niveau van de gymnast.

Keurtumbling: voor gymnasten vanaf 4<sup>o</sup> leerjaar met AGH of AGD ervaring

## WAAR KAN JE INFORMATIE VINDEN:

- Bekijk onze website voor allerlei informatie, foto's, ... [www.turnkringdegiertjes.be](http://www.turnkringdegiertjes.be)
- Je kan ons contacteren op volgende mailadres: [bestuur@turnkringdegiertjes.be](mailto:bestuur@turnkringdegiertjes.be)
- Je kan ook steeds bij ons bestuur terecht:
  - Jos Van den Broeck, Zwaluwstraat 9, 2275 Gierle 014 55 62 08
  - Patrick Janssens, De Nefstraat 99, 2275 Gierle 0473 55 11 13



- Maurice Van de Wiel, Eigenaarsstraat 3, 2275 Gierle 014 55 31 08

### **BESCHRIJVING VAN ONZE NEVENACTIVITEITEN:**

**TURNFEEST:** Een van de hoogtepunten van het seizoen is het jaarlijks turnfeest. Een heuse turnshow, vol afwisseling tussen dans en turnen, waarin onze 300 meisjes en jongens het beste van zichzelf geven tijdens het optreden van hun groep. Een sfeervol gebeuren waarbij we toch om en bij de 1000 toeschouwers mogen ontvangen gedurende onze 3 shows.

**KLEUTERKAMP:** jaarlijks, eind juli, richten wij voor onze kleuters een tweedaags kleuterkamp in, ook niet leden mogen mee. Spelen, dansen, turnen, alles komt aan bod en dan een nacht slapen op een veldbed of luchtmatras, buiten wassen aan wasbadjes, zelf uw bord en bestek afwassen..., een echt kampeven, moet je zelf eens meemaken. Een heuse belevenis voor onze kleinsten.

**TURNKAMP:** rond 15 augustus is turnkring de Giertjes telkens een week op kamp. Ergens een kampplaats en in de geburen een sporthal, meer moeten we niet hebben. Per dag wordt er 4u geturnd en gedanst in de sporthal en 's avonds zijn er allerlei activiteiten voorzien. Alle kinderen van alle disciplines kunnen mee, ook niet leden zijn welkom. Laatste jaren zijn we met 140 man op de kampplaats. Een gelegenheid voor onze turners en dansers om mekaar beter te leren kennen en zo het groepsgevoel, respect voor mekaar gevoel, het iedereen hoort erbij gevoel... nog aan te scherpen. Een aanrader.

