

Algemeen/Inleiding

Wie kent ze niet? De gymlessen van de gymnastiekvereniging veelal in de gymzaal van de school waar je zelf, of misschien een vriendje of vriendinnetje op zit. Lekker vertrouwd dus. Op deze leeftijd hebben de meeste kinderen al heel wat uurtjes kleutergym achter de kiezen of in ieder geval al veel bewegingsonderwijs op school gehad. Het is nu dan ook de tijd om van meer algemene basisbewegingen en gymnastiek, naar wat specifiekere (toestel)turnen te gaan.

Hoe ziet een gymnastiek- of turnles eruit?

We beginnen de les met een warming-up. En hoewel niet alle kinderen dit leuk vinden is het toch echt noodzakelijk. Hierdoor wordt de bloedsomloop gestimuleerd, de spieren beter doorbloed en opgerekt zodat eventuele blessures voorkomen kunnen worden. Bovendien heb je voor turnen ook veel lenigheid en kracht nodig. Dit gebeurt onder andere door middel van de zogenaamde spanningsoefeningen. Hierbij leer je om bij bepaalde bewegingen de juiste spieren/spiergroepen aan te spannen. Zonder vormspanning zal turnen namelijk niet slagen. Vervolgens worden met elkaar verschillende turntoestellen klaargezet. Dit kan zijn: Brug met ongelijke liggers, tegenwoordig is dit meestal een spanbrug of brede brug. Hierdoor bestaat de mogelijkheid tot zwaaien aan de hoge ligger. De evenwichtsbalk. Hierbij worden vaak twee banken op elkaar als oefensituatie gebruikt, of een evenwichtsbalk die net boven de grond in steunen staat. De lange mat en een springtoestel. Bijvoorbeeld de bok, een kast of het paard. Maar het is ook mogelijk om vanuit een mini-trampoline te springen en op een "dikke" mat (=landingsmat) te springen.

Uiteraard zijn er vele oefen- en toestelsituaties mogelijk

Dit hangt af van de creativiteit van de leidster en van de mogelijkheden van de groep. Het kan zijn dat er een paar groepjes gemaakt worden en dat ieder groepje naar een toestel gaat en daar gaat oefenen. Na een poosje wordt er van toestel gewisseld zodat je zoveel mogelijk onderdelen gedaan hebt. Het kan ook zijn dat de hele groep achter elkaar langs de uitgezette toestellen gaat en overall een onderdeel doet. Dit heet dan "in stroom" werken. Eén en ander is afhankelijk van de grootte van de groep en het wel of niet aanwezig zijn van assistenten of voorturnsters. Een uur is echt zo om. De gymles wordt vaak besloten met een klassikaal springonderdeel of een spelvorm. En als er geen gym meer na jouw uur komt, wordt er ook weer met elkaar opgeruimd.

De oefeningen

Natuurlijk bedenkt de leiding niet zelf al die oefeningen op de verschillende turntoestellen. Onze gymnastiekvereniging is aangesloten bij de bond voor gymnastiekverenigingen, namelijk de

Turnen meisjes

Geschreven door Ramses Sloeserwij

maandag, 13 december 2010 22:59 - Laatst aangepast donderdag, 12 september 2013 18:51

Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (KNGU). En deze bond heeft een systeem ontwikkeld van allerlei oefeningen van beginners tot aan een heel hoog niveau voor alle eerdergenoemde turntoestellen. Dat is het Landelijk oefenstof Systeem (=LOS). Dit loopt van niveau 12 voor beginners tot niveau 1 voor heel ver gevorderden. Iedereen kan dus instromen op welke leeftijd dan ook in dat niveau dat hij of zij beheerst. Blijkt op de gymles dat je veel aanleg hebt voor turnen en snel enkele niveau's doorloopt, dan zal je leidster je voorstellen om naar het extra-turnuur te gaan. De KNGU organiseert in onze regio en rayon ook verschillende wedstrijden. Meestal zullen daar alleen de meisjes die op het extra turnuur zitten, aan deelnemen. Maar er zijn ook wedstrijden voor meer recreatief turnen en natuurlijk organiseren we jaarlijks onderlinge wedstrijden waar iedereen aan mee mag doen. Je hoeft heus geen kei te zijn, ons motto is: als je er maar plezier in hebt!

Wie geeft er les?

Iedereen bij onze vereniging die les geeft heeft hiervoor een opleiding gevolgd en is daarmee bevoegd om les te geven. Middels bijscholingen en turnclinics houden we de ontwikkelingen bij en blijven we ook bekwaam. Vaak zijn er ook assistenten of voorturnsters die de leidster helpen. Meestal zijn dit meisjes die zelf al heel wat turnervaring hebben en soms hebben zij ook de cursus voor assistent gevolgd.

Informatie

Specifieke informatie over de gymnastieklessen voor 6 tot en met 12 jarigen kunt u inwinnen bij één van de leidsters: [Elma Colenbrander](#) , [Ria Kraaimaat](#) en [Gea Sloeserwij](#) . Zie ook het [le](#)
[srooster](#)
elders op de website. Het is altijd mogelijk om een keer gratis mee te doen. Pas daarna beslis je of je lid wordt van C.G.V. Mars.