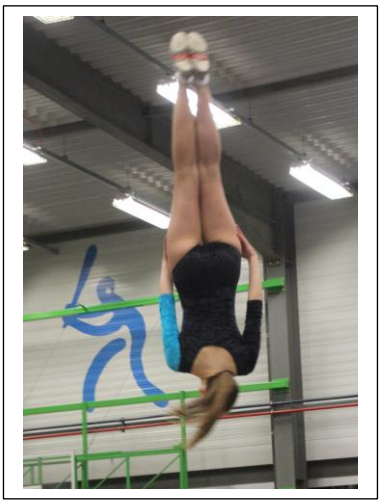
DUBBEL MINI en MAXI TRAMPOLINE

Trampoline: Hoogte en sensatie? Dat is trampolinespringen! Op de trampoline springen de gymnasten soms tot 8 meter hoog en combineren ze salto's en schroeven. Hoe hoger je springt, hoe langer je in de lucht zweeft en hoe meer salto's je kan maken.



Dubbel minitrampoline. Na een snelle aanloop één of meerdere salto's en schroeven uitvoeren en perfect landen in de aangeduide zone.

Onze club bezit B en C wedstrijdgymnasten in de discipline Dubbel mini tramp en maxi trampoline, die aan competities deelnemen op Provinciaal en Nationaal niveau.

Wedstrijdgymnastiek is enkel voorbestemd voor de doorzetters, die reeds jong hun keuze maken. Hard en veel trainen is de enige boodschap !!!

LOCATIES

Berendrecht – sporthal De Polder – Zandweg 10
Berendrecht – Turnzaal de Beren – Antwerpsebaan 152

UURREGELING

Dinsdag	De Beren	Dubbel mini -12 jaar	18u00 – 19u30
Woensdag	sporthal	Dubbel mini + Trampoline –12 jaar	17u30 – 19u00
		Dubbel mini + Trampoline +12 jaar	19u00 – 20u30
Vrijdag	Sporthal	Dubbel mini + Trampoline –12 jaar	17u00 – 18u30
		Dubbel mini + Trampoline +12 jaar	18u30 – 20u30
Zondag	Sporthal	Dubbel mini + Trampoline –12 en +12 jaar	10u00 – 12u30

VOOR WIE

Tijdens de maand september staat onze wedstrijdploeg Trampoline open voor alle gymnasten die wensen toe te treden tot deze wedstrijdploeg. Zij moeten eerst aan drie testtrainingen deel nemen alvorens ze opgenomen kunnen worden.

Testtrainingen Trampoline op vrijdag 11 - 18 – 25/09/2026 van 17u00 tot 18u30
Al deze test trainingen hebben plaats in de sporthal De Polder.

Deze testdagen zijn gratis.

Wie mag hier aan deelnemen?

Bent u **bestaand** lid en reeds een jaar aan recreaturnen gedaan: Minimum leeftijd 1ste leerjaar

Bent u een **nieuw** lid: Minimum leeftijd 1ste leerjaar
Bewijs leveren van minstens 1 jaar gymnastiek elders. (naam club doorgeven en discipline)
Je schrijft u online in, maar wacht met betalen tot na uw testlessen. inschrijvingsblad

Heb jij nog nooit geturnd dan kan jij enkel terecht in onze **recreagroepen**. Ook hier ligt de basis bij trampoline. Het volgend seizoen mag je dan proberen of je geschikt ben voor deze wedstrijdploeg.

Wat zijn de minima voorwaarden?

- In de eerste plaats graag komen turnen en zinnens zijn om ooit aan wedstrijden deel te nemen.
- Beschikken over minima basis vaardigheden (springen, lopen, radslag, tuimelen, spanning, lenigheid enz)
- Aan wedstrijdgymnasten worden hogere eisen gesteld dan aan recrea gymnasten, deze worden u toegelicht op de eerste testtraining.
- Wie wilt toetreden, is verplicht op de 3 testtrainingen aanwezig te zijn. Op de eerste en laatste training in het bijzijn van één van de ouders.
- Na de laatste training wordt u medegedeeld of u al dan niet mag blijven.
- In eerste fase is het enkel training trampoline op vrijdag + verplichte training recrea op dinsdag of woensdag. Er wordt opnieuw geëvalueerd voor de Kerstvakantie.
- In volgende fases en dit afhankelijk van uw kunne, komt daar dinsdag, woensdag en later zondag bij. Dit wordt steeds bepaald door de leiding.