

# Kieswijzer Trampoline

## Hoe kies ik de juiste trampoline groep?

Eerst willen we weten wat je graag wil doen. Daarom stellen we je een paar vragen die je hieronder kan beantwoorden.

|                                      |                             |                               |
|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| Hoe oud ben je?                      |                             | ... jaar                      |
| Wil je deelnemen aan wedstrijden?    | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Neen |
| Zo ja, met welk toestel?             |                             |                               |
| • Dubbele minitrampoline             | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Neen |
| • Trampoline                         | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Neen |
| Wil je recreatief springen?          | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Neen |
| Zo ja, met welk(e) toestel(len)      |                             |                               |
| • Dubbele minitrampoline             | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Neen |
| • Trampoline                         | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Neen |
| • Dubbele minitrampoline & lange mat | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Neen |

Aan de hand van bovenstaande vragen kan je de juiste groep in onderstaande tabel vinden. Klikken op de groepsnaam brengt je naar de details over de groep. Onder deze tabel zit dan het lessenrooster voor trampoline (voor de volledige lessenrooster verwijzen we naar de [website](#)).

| Leeftijd         | Recreatief       |  | Competitie            |                                     |
|------------------|------------------|--|-----------------------|-------------------------------------|
|                  | Trampoline       | Dubbel-mini trampoline                     | Trampoline            | Dubbel-mini trampoline              |
| 5 jaar en minder |                  |  | TRO                   |                                     |
| 6 jaar           |                  |  |                       |                                     |
| 7 jaar           |                  |  |                       |                                     |
| 8 jaar           | TR<br>RECREA     | DMT/TU<br>RECREA<br>of<br>TR/DMT<br>RECREA | TRO                   | DMT<br>COMP<br>of<br>DMT/TR<br>COMP |
| 9 jaar           |                  |  | COMP<br>of<br>TR COMP |                                     |
| 10 jaar          |                  |  | DMT/TR<br>COMP        |                                     |
| 11 jaar          |                  |  | DMT/TR<br>COMP        |                                     |
| 12 jaar en meer  | TR/DMT<br>RECREA | TR/DMT<br>RECREA                           | DMT/TR<br>COMP        | DMT/TR<br>COMP                      |

## Lessenrooster Trampoline

| AFDELING TRAMPOLINE                           |                |                  |          |             |
|---|----------------|------------------|----------|-------------|
| Competitief                                   |                |                  |          |             |
| Trampoline basis (6-8j) (*1)                  | TRO            | turnhal Driehoek | Dinsdag  | 18.30-19.30 |
| Dubbele minitrampoline pre & competitief (*2) | DMT<br>COMP    | turnhal Driehoek | Dinsdag  | 19.00-21.00 |
| Trampoline benjamins competitief (*3)         | TRO<br>COMP    | turnhal Driehoek | Dinsdag  | 18.30-19.30 |
|   |                |                  | Zaterdag | 10.00-12.00 |
| Trampoline competitief (*2)                   | TR COMP        | turnhal Driehoek | Dinsdag  | 19.00-21.00 |
|   |                |                  | Zaterdag | 10.00-12.00 |
| DMT en Trampoline competitief (*2)            | DMT/TR<br>COMP | turnhal Driehoek | Dinsdag  | 19.00-21.00 |
|   |                |                  | Zaterdag | 10.00-12.00 |

| AFDELING TRAMPOLINE                               |                  |                  |          |             |
|---|------------------|------------------|----------|-------------|
| Recreatief  |                  |                  |          |             |
| Dubbele minitrampoline + Tumbling recreatief      | DMT/TU<br>RECREA | turnhal Driehoek | Woensdag | 18.30-20.00 |
| Trampoline/Dubbele minitrampoline recreatief +11j | TR/DMT<br>RECREA | turnhal Driehoek | Zaterdag | 12.00-14.00 |
| Trampoline recreatief -11j                        | TR<br>RECREA     | turnhal Driehoek | Zaterdag | 14.00-15.30 |
|   |                  |                  |          |             |

## Detailoverzicht Trampolinegroepen

### TRO

#### TRAMPOLINE Benjamins

Trainers: Margo + Sarah

- Van 6-8 jaar
- Benjamins (TRO) = I-niveau (Gymfed)
- Enkel na selectie van hun lesgever(s) Basisturnen
- 10 deelnemers, max 12.
- Blijven ook deelnemen aan het Basisturnen. Enkel wanneer ze inschrijven in TRO COMP moeten ze geen recreatief turnen meer volgen.
- Trainingen gaan door op dinsdagen van 18.30u-19.30u in de turnhal Het Heiken Driehoek
- Leren de basis van het trampolinespringen op de trampoline en de basis van Lange mat met het oog op wedstrijden (later) en een doorstroming naar de trainingsgroep TRAMPOLINE COMPETITIEF.

Nemen deel aan wedstrijden Gymfed I-niveau en/of Brevetten Belgian Open Trampo (BOT)

### DMT COMP

#### DUBBELE MINITRAMPOLINE PRE-& COMPETITIEF

Trainers: Margo + Robin

- Vanaf 10 jaar:
- Enkel toegelaten wanneer de intentie aanwezig is om wedstrijdgericht te trainen en aan wedstrijden/demo's deel te nemen.
- Slagen in de testing Gymnastische Basisvaardigheden
- Deze groep bestaat uit maximum 15 deelnemers.
- Trainingen gaan door op dinsdagen van 19.00u-21.00u in de turnhal Het Heiken Driehoek
- Leren de basissprongen en reeksen op de Dubbele minitrampoline, gericht op deelname aan wedstrijden Gymfed C-niveau en/of vriendenwedstrijden en demonstraties

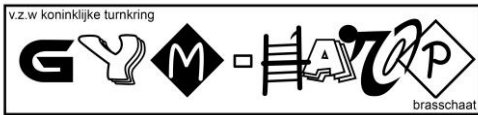
### TRO COMP

#### TRAMPOLINE BASIS COMPETITIEF (TRO COMP)

→ 1u TRO + 2u Trampoline

Trainers: Margo + Sarah + Dimi + Bruno + Jolie

- Vanaf 8 jaar → Doorgroei vanuit TRO (dus geselecteerden)
- Enkel toegelaten wanneer de intentie er is om te trainen en deel te nemen aan wedstrijden



p.a. Nicolay Bruno, Berrélei 5 te 2930 Brasschaat



- Trainingen op:
  - Dinsdagen van 18.30u-19.30u in de turnhal Het Heiken Driehoek en
  - zaterdagdagen van 10.00u-12.00u in de turnhal Het Heiken Driehoek
- Leren de basissprongen en de eerste salto's springen op de Trampoline, gericht op deelname aan wedstrijden BOT/RECREA-wedstrijd Gymfed

## TR COMP

### TRAMPOLINE COMPETITIEF

→ 4u Trampoline

Trainers: Dimi + Bruno + Jolie

- Vanaf 8 jaar
- Enkel toegelaten wanneer de intentie aanwezig is om wedstrijdgericht te trainen en aan wedstrijden/demo's deel te nemen.
- Slagen in de testing Gymnastische Basisvaardigheden
- Deze groep bestaat uit maximum 16 deelnemers. (inclusief TR COMP + DMT/TR COMP)
- Trainingen op
  - Dinsdagen van 19.00u-21.00u in de turnhal Het Heiken Driehoek en
  - Zaterdagdagen van 10.00u-12.00u in de turnhal Het Heiken Driehoek
- Leren de basissprongen, (meervoudige) salto's en schroeven op de Trampoline, gericht op deelname aan wedstrijden van Gymfed TR C- en B niveau (2 provinciale voorrondes en eventueel Vlaams/Belgisch kampioenschap), Belgian Open Trampo en eventuele vriendenwedstrijden en demonstraties.

## DMT/TR COMP

### DMT & TRAMPOLINE COMPETITIEF

→ 2u Trampoline + 2u DMT

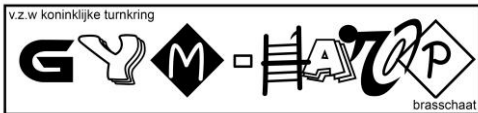
Trainers: Dimi + Bruno + Jolie + Margo + Robin (Robin & Margo volgen jurycursus)

- Vanaf 10 jaar
- Enkel toegelaten wanneer de intentie aanwezig is om wedstrijdgericht te trainen en aan wedstrijden/demo's deel te nemen.
- Deze groep bestaat uit maximum 12 deelnemers.
  - Trainingen Dubbele minitrampoline op dinsdagen van 19.00u - 21.00u en
  - Trainingen Trampoline op zaterdagdagen van 10.00u-12.00u in de turnhal Het Heiken Driehoek
- Leren de basissprongen, (meervoudige) salto's en schroeven op de Trampoline + de Dubbele minitrampoline, gericht op deelname aan wedstrijden Trampoline en Dubbele minitrampoline van Gymfed, Belgian Open Trampo en eventuele vriendschappelijke wedstrijden en demo's



Brechtsebaan 34 2930 Brasschaat  
Tel: 03 298 52 25  
E-mail: garage@vermaere.be





p.a. Nicolay Bruno, Berrélei 5 te 2930 Brasschaat



## DMT/TU RECREA

### DUBBELE MINITRAMPOLINE + TUMBLING RECREATIEF

Trainers: Inge + Marc + Sarah

- Vanaf 8 jaar
- Hier wordt enkel getraind op Recreatief niveau.
- Deze groep bestaat uit maximum 20 deelnemers
- Trainingen op woensdagen van 18.30u-20.00u in de turnhal Het Heiken Driehoek
- Leren de basissprongen springen op de Dubbele Minitrampoline en de Lange Mat
- Er kan deelgenomen worden aan Recrea-wedstrijden (Gymfed)

## TR/DMT RECREA

### TRAMPOLINE / DMT RECREATIEF +11j

Trainers: Zoë + Inge + Marc

- Enkel voor gymnasten vanaf 11 jaar.
- Hier wordt enkel getraind op Recreatief niveau.
- Deze groep bestaat uit maximum 25 deelnemers.
- Trainingen op zaterdagen van 12.00u-14.00u in de turnhal Het Heiken Driehoek
- Leren de basissprongen, salto's en schroeven springen op de Trampoline en de Dubbele minitrampoline.
- Er kan deelgenomen worden aan BOT-wedstrijden (enkel TR) en vriendenwedstrijden

## TR RECREA

### TRAMPOLINE RECREATIEF -11j

Trainers: Inge + Marc

- Enkel voor gymnasten tussen de 8 - 11 jaar.
- Hier wordt enkel getraind op Recreatief niveau.
- Deze groep bestaat uit maximum 15 deelnemers.
- Trainingen op zaterdagen van 14.00u-15.30u in de turnhal Het Heiken Driehoek
- Leren de basissprongen en de eerste salto's en Barani's springen op de Trampoline.
- Er kan deelgenomen worden aan Recrea-wedstrijden, zowel van BOT als van Gymfed.



Brechtsebaan 34 2930 Brasschaat  
Tel: 03 298 52 25  
E-mail: garage@vermaere.be

