

## Kerststage Trampoline Competitie 2023-2024

Bruno

Voor de eerste maal organiseerde de trainers Tr Comp een Kerststage. De reden hiervoor was, dat de provinciale voorronde TR C van de provincie Antwerpen al zal plaatshebben op zaterdag 13 januari. In het verleden namen wij niet deel aan de provinciale voorronde van januari, zodat we meer tijd hadden om ons voor te bereiden. Uit de evaluatie van het vorig seizoen bleek ook dat de gymnasten de groeps sfeer misten, vooral omdat zij tijdens wedstrijden elk in hun blok zitten en geen contact hebben met de anderen. Dus extra activiteiten met de volledige groep was wenselijk.

De praktische organisatie zag er als volgt uit:

Wanneer Woensdag 27/12/2023 van 9.30u - 16.30u

Woensdag 03/01/2024 van 9.30u - 16.30u

Zaterdag 6/01/2024 van 9.30u - 12.00u

Waar Turnhal 'Het Heiken', Turfaard 3, 2930 Brasschaat

Deelnameprijs €45 p.p. (te storten op Gym-Harop vzw, BE13 9790 7932 0339  
met mededeling: naam gymnast + Kerststage TR Comp)

### Programma

	1 <sup>ste</sup> trainingsdag	2 <sup>de</sup> trainingsdag	3 <sup>de</sup> trainingsblok
9.30u	opwarming	opwarming	Gewone training
10.00u	trainingsblok 1	trainingsblok 1	Aangepaste uren
12.00u	lunchpakket	lunchpakket	9.30u – 12.00u
13.00u	trainingsblok 2	trainingsblok 2	
15.00u	vertrek extra muros activiteit: .....ijschaatsen.....	vertrek extra muros activiteit: .....bowling.....	
16.30u	einde (gymnasten worden opgehaald op volgend adres: Schaatsbaan, Hemelweide in Park Brasschaat)	einde (gymnasten worden opgehaald op volgend adres: Bowling Blue Ball, Bredabaan 863, Brasschaat)	

### Wat brengt de gymnast mee

- Trainingskleden + trainingsvest en zwarte trainingsbroek + drinkbus met water
- Per dag Lunchpakket + drankje (microgolf is aanwezig)
- Dag 1: warme kledij, handschoenen (verplicht), een centje om iets te drinken
- Dag 2: een centje om iets te drinken

De eerste trainingsdag was vooral gefocust op het opgelegde werk en het doorspringen van de volledige reeks, rekening houdend met de hoogte en de horizontale verplaatsing. De gymnast werkten gedreven verder aan hun kunnen en positieve evoluties waren te merken. 's Middags aten we samen ons lunchpakket op en lasten we een half uurtje pauze in. We trinden ook nog even verder op nieuwe sprongen. Als afsluiter van de dag gingen we samen ijsschaatsen naar het Winterdorp van Brasschaat. Daar vonden we een (plastieken) ijsschaatsbaan. Velen begonnen er met goede moed aan, maar dat sloeg effe tegen. Het gaf niet het gevoel als met een echte ijspiste. Iedereen dronk nog wat en sommigen gingen is een kermisattractie, met het nodige gegil. Topdag!

De tweede trainingsdag was dan eerder gefocust op de vrije reeks, die moeilijker is dan de opgelegde reeks. Dit bleek moeizamer te evolueren en we pasten de geplande opdrachten aan om verder op de verschillende sprongen en combinaties te kunnen oefenen. Ook nu weer samen de bokes, macaroni of Aiki noodels nuttigen en even rusten, alhoewel de gymnasten hadden nog veel energie en gingen samen wat spelen in de turnhal.

Na nog een tweetal uren verder te trainen zijn we samen gaan bowlingen, een lawaaiige bedoening, maar wel fun. Op de ene baan wonnen Elise en Nyna elk één spel en aan de andere baan Lys en Elien. Lys was de grote winnaar over de 2 banen en de 2 spellen. De gymnasten konden zelf een drankje nuttigen en dan kwamen de ouders eraan om ze op te halen. Ook nu weer een fijne ervaring voor de trainers en de gymnasten, ze vroegen er al achter wanneer we nog eens zoiets zouden doen.

Als afsluiter van de Kerststage was er nog een trainingsblok op zaterdagvoormiddag. Eerst was er gepland om een 'proefwedstrijd' te doen om te ervaren hoe het er in het echt aan toe gaat. Maar gezien er nog flink getraind moest worden op de vrije reeks, is dit plan uitgesteld naar de volgende dinsdagtraining. Spijtig genoeg zal Nyna niet deelnemen aan de 1<sup>ste</sup> Provinciale Voorronde daar ze last blijft hebben van haar knie. We wensen haar veel beterschap!

Een leuke en leerrijke Kerststage!!!

- Foto's en filmpjes zijn te bekijken op onze website