

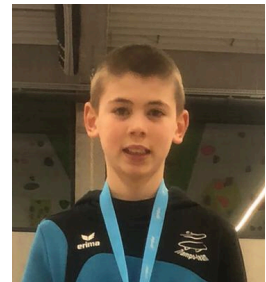
## Talenten-testdag voor trampolinespringers (9-11j)te Gent op 08.06.2024

Zaterdag 8 juni (voormiddag) organiseerde Gymfed in de Topgymnastiekhal in Gent een testing waarbij snelheid, durf, kracht en coördinatie van jonge trampolinespringers centraal stonden.

Als doel hiervan lazen we het volgende:

*Tijdens het komende sportjaar komen de gymnasten en trainers in aanmerking voor extra begeleiding om te groeien in de trampolinesport. Dit is dus slechts een eerste ruwe selectie in een groter geheel om beloftevolle gymnasten te identificeren en begeleiden tijdens hun eerste jaren. Afhankelijk van verschillende factoren wordt er een verschillend programma aangeboden voor de ontwikkeling richting topsport.*

Na overleg met de ouders, had Bruno Stef Vermeulen ingeschreven. Samen reden we naar de Topsporthal Gymnastiek in Gent. Daar stond een uitgebreid trainersteam ons op te wachten.



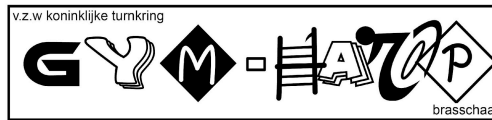
In totaal stonden er een 42 gymnasten klaar om deel te nemen. Ze werden onderverdeeld in 14 groepjes, elk groepje bestond uit 3 gymnasten van verschillende verenigingen.

Uiteindelijk moesten er een 10-tal stations doorlopen worden. Sommige omvatten lenigheidsoefeningen, andere kracht, vormspanning, durf, snelheid, coördinatie, houding en hun kunnen op de trampoline, volgens hun leeftijden. Alles gebeurde in een aangename sfeer en de trainers werden betrokken in de begeleiding van sommige stations.

Aan de gymnasten werd op voorhand duidelijk de instructie gegeven dat het de opdracht is om zo goed mogelijk te laten zien wat je kan en eventueel te proberen wat je nog niet kan (maar al aan het leren bent). Als je iets niet kan, is dat niet erg. Dan zeg je dat gewoon aan de begeleidende trainer.

Stef voelde zich direct goed binnen zijn groepje. Hij deed inderdaad goed zijn uiterste best. Veel lukte zeer goed, sommige dingen minder maar dat was niet erg. Op de trampolinetest sprong hij hoog en mooi. Hij heeft zelfs een sprong doorgedaan, die hij nog niet geleerd heeft m.n. zweef; Barani C Ball Out. Zo op het eerste zicht waren sommige lenigheids- en krachtoefeningen nog iets te moeilijk, maar daar zouden richtlijnen voor volgen. Toen Stef met zijn groepje naar een andere hal moesten voor de snelheidsproef, viel hun mond van

Koninklijke Turnkring GYM-HAROP v.z.w.  
Bredabaan 593 te 2930 Brasschaat  
0464137080  
RPR Antwerpen  
[www.gym-harop.be](http://www.gym-harop.be)  
info@gym-harop.be



verbazing open. Nina Derwael was daar aan het trainen op de evenwichtsbalk. Dat hadden ze niet verwacht!



Terwijl de gymnasten bezig waren met hun testing, kregen de ouders uitleg over het doel en de werking van deze testdag en hoe dit in de toekomst verder zou kunnen uitgebouwd worden.

Alle gymnasten kregen nog een pakketje als aandenken aan deze testdag. Het was een soort pennenpotje, wat je zelf in elkaar moest steken, met afbeeldingen van gymnastiek.

Een 10-tal dagen zouden zowel de trainers als de ouders een soort verslag van de testing krijgen, met daarbij richtlijnen om de gymnast(en) gericht(er) te trainen.

Als trainer kijk ik daar natuurlijk naar uit.

-----Bruno

