

TRAMPOLINE

voor meisjes en jongens vanaf 6/7 jaar

Je voelt je als een vogel in de lucht. Afzetten en hup...hoog, steeds hoger springen. Neerkomende op de verende mat en hup....weer omhoog ! Een hurksprong, hele draai of salto. Dat is trampolinespringen.

<i>Dag</i>	<i>Tijd</i>	<i>Lesnaam</i>	<i>Lokatie</i>
woensdag	17.00. -18.00	Trampoline	Hectorlaan
woensdag	18.00 - 19.00	Trampoline	Hectorlaan
Vrijdag	20.00 - 21.00	Trampoline	Hectorlaan
Vrijdag	21.00 - 22.00	Trampoline	Hectorlaan

*) Momenteel is er een wachtlijst op alle uren, je kunt je via de mail opgeven voor afspraak voor een proefles

TRAMPOLINE SPRINGEN

voor jongens en meisjes vanaf 6/7 jaar

Oefenen

Om hoge, maar vooral mooie sprongen en salto's te maken, moet je al je spieren perfect kunnen beheersen. En dat lukt alleen door te oefenen, véél te trainen. Al springende leer je je spieren te beheersen en te coördineren. Je verfijnt je gevoel voor evenwicht, ruimte, tempo en ritme.

Wedstrijden

De KNGU organiseert verschillende soorten wedstrijden. Zoals teamwedstrijden, waarbij een team bestaat uit 4 springers. Iedere springer springt een verplichte oefening en twee keuzeoefeningen. De oefeningen worden beoordeeld naar uitvoering van de sprongen, daarnaast telt de moeilijkheid mee bij de keuzeoefeningen. Bij synchroon- wedstrijden springen twee dames of heren precies tegelijkertijd en even hoog dezelfde oefening.

Er zijn regionale competities, nationale, Europese en Wereldkampioenschappen in trampolinespringen. SiU doet mee met de regionale teamwedstrijden en individuele wedstrijden. Ook hebben in het verleden al regelmatig SiU springers het NK gehaald.

De trampoline

De trampoline is een nylon mat met gevlochten banden. De mat hangt met stalen veren in een metalen frame. De randen zijn afgedekt met beschermkussens. Trampolinespringen kan heel hoog gaan. Wij trainen daarom sinds het seizoen 2010/2011 in een sporthal.

Iedereen van jong tot oud kan bij SiU Heerhugowaard terecht.

SiU Heerhugowaard beschikt over een enthousiaste groep leid(st)ers die popelen om ook jou welkom te kunnen heten bij een van onze lessen.

Kijk voor meer informatie op www.siu-heerhugowaard.nl of neem contact met ons op via contact@siuheerhugowaard.nl