



# Olympia

## Turn groepen

Er worden twee turngroepen aangeboden, recreatie turnen en selectie turnen.

### **Recreatie turnen:**

Turnen is een veelzijdige sport waarbij acrobatische elementen geturnd worden, maar er wordt ook sierlijkheid en afwerking verwacht. Bij turnen zijn er vier basistoestellen waarop geturnd wordt: sprong (Pegasus), brug ongelijk, balk en vloer (tumblingbaan). Om aan te sluiten bij de jonge leeftijd waarop begonnen wordt met turnen en het beperkt aantal trainingsuren werken we op verschillende voorbereidende situaties. Denk daarbij aan de trampoline met hoog vlak, de bankenbaan, de ringen, een schuin vlak etc.

Bij turnen is het belangrijk om een goede basis te hebben van spanning en coördinatie. Dit zorgt ervoor dat we veel aandacht besteden aan de basis van het turnen. Steeds wordt er gekeken of er aan een bepaalde voorwaarde voldaan is om een stapje verder te gaan. Elke turnster binnen de recreatie wordt uitgedaagd om nieuwe elementen te leren. Na een periode van opbouw en het vaststellen van de basis bij elke turnster werken we aan nieuwe doelen. Die zijn gebaseerd op het talent, de behaalde vaardigheid, leeftijd en motivatie van de individuele turnster. Hierbij wordt zowel tussen als binnen groepjes gedifferentieerd, zodat iedereen kan werken aan een volgende stap. De één is al verder op de brug, terwijl de ander juist op vloer meer uitdaging zoekt. Zo kan het zijn dat de ene turnster werkt aan de basis op balk, maar al toe is aan een nieuwe stap op sprong.

Tijdens de Clubdag laten de turnsters zien welke stap ze al (zo goed als) zelfstandig beheersen op 15 verschillende basisthema's, terwijl we in de les alweer verder zijn. Zijn er specifieke wensen dan kunnen die kenbaar gemaakt worden en dan kijken we wat er binnen de mogelijkheden ligt van onze organisatie van de les.

### **Selectie turnen:**

Als vanuit de recreantengroep blijkt dat je turntalent hebt, kan je uitgenodigd worden voor de selectiegroep. Plaatsing in de selectiegroep gebeurt door middel van selectie de trainsters. Turnen in de selectiegroep is geen vanzelfsprekende doorstroming. Je wordt hiervoor uitgenodigd.

Turnsters worden uitgenodigd voor de selectiegroep op basis van verschillende aspecten. Leren turnen is een lang en intensief proces. Het is belangrijk dat turnsters de juiste combinatie van lenigheid, kracht en coördinatie bezitten. Ook de leeftijd waarop bepaalde vaardigheden gehaald worden zijn van invloed. Naast talent zijn ook motivatie, doorzettingsvermogen en discipline belangrijke aspecten. Een turnster moet zowel fysiek als emotioneel klaar zijn voor selectie turnen.

Als laatste wordt er gekeken naar de samenstelling van de selectiegroep. Er wordt hier gezocht naar een balans tussen de verschillende leeftijden en categorieën. Er zijn binnen G.V. Olympia een beperkt aantal plaatsen beschikbaar.

### Wedstrijden:

Selectieturnsters worden op leeftijd (peildatum 1 januari) ingedeeld in categorieën:

- Onderbouw: 7-8-9 jaar
- Middenbouw: 10-11-12 jaar
- Bovenbouw: 13+

De selectieturnsters nemen (verplicht) deel aan competitiewedstrijden, regionale kampioenschappen en districts wedstrijden die georganiseerd worden door de KNGU (Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie).

Hoewel turnen vaak als individuele sport gezien wordt, is het samenwerken binnen de groep een belangrijk aspect in het leerproces. Turnsters werken volgens de gangbare methodische leerlijnen toe naar bepaalde criteria die in de door de KNGU samengestelde oefenstof aangegeven worden. Het opvolgen van de aanwijzingen van de trainsters om deze criteria te behalen is hierbij essentieel. Ook wordt er van de selectieturnsters verwacht dat ze hun medeturnsters helpen, aanwijzingen geven en motiveren. Een bepaalde zelfstandigheid is vereist om voorbereidende en neven-oefeningen serieus op te pakken en uit te voeren. Dit alles om uiteindelijk met een goed resultaat aan de criteria van de KNGU-oefenstof te voldoen.