



SVD GYM - Nieuwsbrief oktober 2017

- **Na de zomervakantie is iedereen weer snel in zijn/haar ritme gekomen en wordt er weer fanatiek gesport.**

De **herfstvakantie** is al weer snel in zicht. Voor onze regio is deze van:

21 tot en met 29 oktober a.s.

Er wordt dan geen les gegeven.

- Maar gedurende de weken ervoor en ook er na is er voor iedereen die belangstelling heeft de gelegenheid om een keer mee te sporten. De dames van de Bodyfit sporten op dinsdagavond en op woensdagavond de Sportfit dames (o.l.v. Anja Seinen).

Kinderoefentherapeuten slaan alarm: **“Kinderen bewegen veel te weinig”**

Bij SVD GYM is er volop gelegenheid om hier iets aan te doen!!!

In Hoonhorst is er voor de kinderen les op maandag (de Potstal) en in Dalfsen op vrijdag (Trefkoele+) Deze lessen worden gegeven door Anja Mulder.

Zie voor de lestijden www.svdgym.nl

- Per 1 oktober starten we in Hoonhorst en in Dalfsen met **“Gymmieturnen” voor kinderen vanaf groep 4**



Bij h'et gymmieturnen worden alle basisvaardigheden van het turnen in kleine oefeningen gedaan. Iedereen kan hieraan meedoen.

Gymmieturnen deel 1:

Ieder kind krijgt een mooie gymmiemap waarin de 30 te verdienen gymmies bewaard kunnen worden. Hierin staan ook de voorbeelden van de oefeningen die gedaan worden.

In ledere gymmieturnles zijn er gymmies te verdienen. Dit zijn een soort flippo's.

Als er iets is geleerd krijgt het kind een gymmie met een afbeelding van het onderdeel erop. Deze kunnen dan allemaal in de gymmiemap verzameld worden.

Zijn er 10 gymmies gehaald, dan ontvangt men een bronzen gymmie, bij 20 een zilveren en bij 30 een gouden gymmie.

In deel 2 van het gymmieturnen worden de basisonderdelen zoals handstand, radslag en buikdraai gedaan. Om deze onderdelen uit te voeren moet men de basisvaardigheden van gymmie deel 1 al goed onder de knie hebben. Deze gymmies zijn een leuke afwisseling in de les naast het oefenen van methodieken, spelvormen en het leren van de wedstrijd oefeningen.

Ook hier zijn weer 30 gymmies te verdienen en een bronzen, zilveren en gouden gymmie.