



Dutch  
Gymnastics

**VISIE**  
**OP DE**  
**GYMSPORT**

**SAMENVATTING**

# VOORWOORD

Dutch Gymnastics staat voor de kick die het geeft als je als sporter iets nieuws, iets moois hebt neergezet. Een eerste koprol of dubbele salto. Een optreden voor een groot publiek of een extra vluchtelement tijdens de olympische finale. Sporters die plezier hebben.

In de [visie op de gymnsport](#) wordt beschreven hoe dit plezier het beste gefaciliteerd kan worden. De visie biedt een positieve houvast waarmee wij samen de sport naar een hoger niveau kunnen tillen. Ongeacht welke rol je vervult in de gymnsportwereld, zodat iedereen door dezelfde bril naar de sport kijkt.

Dit is de samenvatting van het uitgebreide document. Als je over een onderwerp meer wilt weten kan je hierover op elk moment verder lezen via bovenstaande link.

Wij zien de sporter als mens. Je bent immers dezelfde persoon in de zaal als in je vrije tijd. Het kind staat voor ons in het midden van de driehoek tussen thuis, school en gymnsport. Dat is zijn omgeving, zijn context. Hierbinnen streven we een gemeenschappelijk doel na: het kind ondersteunen in de ontwikkeling naar een volwassen zelfstandig individu met een eigen identiteit.

We beschrijven de leidende principes die bijdragen aan het realiseren van duurzaam gymnsportplezier. Daarnaast zoomen we in op de ontwikkelingsfases van een gymnsporter met als doel de sporter als mens beter te begrijpen. Beiden helpen ons om aan te sluiten bij de wensen en behoeftes van sporters. Dat is belangrijk, want mensen die plezier beleven, blijven langer aan de sport verbonden.

In de visie is zoveel mogelijk praktijkervaring van ervaringsdeskundigen uit de gymnsport verwerkt. Deze ervaringen zijn gecombineerd met een gedegen theoretische en wetenschappelijke onderbouwing. Deze visie geeft een begin. Vanaf [hier](#) ontwikkelen we verder en ontdekken we hoe het werkt in de praktijk.

**“MORGEN BETER ZIJN DAN VANDAAG”**



# INLEIDING

## DE VELE KANTEN VAN DE GYMSPORT

We hebben als doel het mooie van de gymnsport te bewaken en te beschermen en tegelijkertijd de kansen te verzilveren. Daarom is het slim om te kijken naar de verschillende kanten van de sport en waar de sterkten en uitdagingen liggen. Van nature heeft gymnsport een aantal zeer krachtige karakteristieken.

### Gymnsport is de basis

Het heeft bewegingsvormen in zich die zorgen voor een brede lichamelijke ontwikkeling. Dankzij de veelzijdigheid aan bewegingsvormen ontdekt een kind de wereld om zich heen en maakt hij kennis met het eigen lijf en wat dat allemaal kan.

### Gymnsport is acrobatisch

Uitvoering van uitzonderlijke bewegingskunsten vraagt om buitengewone spierbeheersing, bovenmatige coördinatie en behendigheid.

### Gymnsport is esthetisch

Gymnsport is een esthetische sport. Het draait vaak om esthetiek en het zo mooi mogelijk uitvoeren van de oefeningen. De beweging is het doel en niet zoals bij veel andere sporten het middel. Dit noemen we ook wel 'de kunst van bewegen'.



### Gymnsport is focus

Gymnsport is een concentratiesport. Als ingewikkelde bewegingsvormen worden uitgevoerd kan dat alleen met uitstekend concentratievermogen.

### Gymnsport is interpretatie

Gymnsport is een jurysport. Wedstrijden vinden plaats met een jury. Zij beoordelen de uitvoering van een oefening. Dit oordeel is zoveel mogelijk vastomlijnd uitgewerkt in punten die in aanmerking genomen moeten worden, maar het blijft een momentopname en een subjectieve beoordeling.

### Gymnsport is jong geleerd

Voor veel disciplines geldt: hoe vroeger je bewegingsvormen leert en hoe langer je oefent, hoe groter de kans dat je het beter kunt op latere leeftijd. Dat maakt de gymnsport een vroeg-ontwikkelsport.

### Gymnsport is oefenen

Oefenen en nog eens oefenen. De gymnsport is bij uitstek een oefensport. Het aanleren van bewegingen en combinaties vraagt veel training en tijd.

### Gymnsport is intensief

Gymnsport is een intensieve sport met veel druk op het lichaam, onder andere de gewrichten. Oefening baart kunst, maar soms ook overbelasting. De gymnsport is een blessuregevoelige sport.

### Gymnsport is vertrouwen

Vertrouwen op je eigen lichaam maar ook op de hulp en aanwijzingen van je trainer-coach. Het opbouwen van wederzijds vertrouwen is daarom een vast onderdeel van de gymnsport.

# KERNELEMENTEN VOOR DUURZAAM GYMSPORTPLEZIER

Als we de bovenstaande kenmerken matchen met alles wat er in de wetenschap bekend is over de bronnen van plezier en ontwikkeling én de kansen en uitdagingen in de maatschappij, komen we tot zeven principes die bijdragen aan plezier in de gymnsport. Dit gaat zowel over de inhoud van het sportaanbod als over de wijze van begeleiding en geldt voor alle disciplines en leeftijden.

## VERANTWOORD BEWEGEN "EEN LEVEN LANG BEWEGEN"

Verantwoord bewegen begint met een **brede motorische ontwikkeling** (BMO). Dit legt de basis voor het aanleren van uitdagende nieuwe vaardigheden en **een leven lang plezier in sport en bewegen**.

Basisvaardigheden komen kinderen niet van nature aanwaaien. Een breed en consequent aanbod binnen de drie basisvaardigheden (locomotoriek, objectcontrole en balans en stabiliteit) geeft meer sport- en beweegopties op latere leeftijd.

Vandaag iets kunnen dat je gisteren nog niet kon, daarin schuilt plezier. Breed motorische ontwikkeling heeft een positief effect op de gezondheid, participatie en persoonlijke ontwikkeling.

Verantwoord bewegen vraagt daarnaast om **balans** en **diversiteit** in het trainingsschema. Het is bijvoorbeeld belangrijk om voldoende rust en ontspanning in te bouwen en te variëren in de wijze van trainen. Zo hoeft een conditietraining niet altijd in een zaal plaats te vinden. Aangezien de gymnsport een impactvolle sport is, is **zorg en aandacht voor lichaam én geest** onlosmakelijk verbonden met een duurzame plezierige sportbeleving.

## SAMEN SPORLEN

### "TEAMWORK MAKES THE DREAM WORK"

Mensen zijn sociale wezens en samen met anderen sporten zorgt voor een goed gevoel. Sporters motiveren elkaar. Omdat de gymnsport geen competitiesport is, zal extra aandacht geven aan het vormen van een team en stimuleren van teamgevoel hierbij helpen. Het gevoel bij een team te horen is vaak een van **de hoofdredenen om een sport langer te blijven doen**.

## ERGENS NAARTOE WERKEN "THINK IT. WANT IT. GET IT"

Weten waar je naartoe werkt, zorgt voor motivatie. Het stellen van doelen geeft richting. Dit geldt zowel voor korte termijn doelen, zoals het leren van een nieuwe beweging, als voor lange termijn doelen, zoals het meedoen aan een wedstrijd of optreden. Wanneer er doelen gesteld worden, zijn er ook successen te vieren of nieuwe dingen te leren, dit geeft een sporter het gevoel dat hij verder komt in zijn sport. Hierdoor blijft het **op ieder niveau leuk om te doen**. Bij het behalen van een doel komt endorfine vrij, dit geeft een goed gevoel.



## INSPLEN OP DE BELEVINGSWERELD

### “ADD SOME CONFETTI TO EACH TRAINING”

We maken onszelf **relevant** door onderdeel te zijn van de wereld van de gymsporter. Hoe die wereld eruitziet is onder andere afhankelijk van de fase waarin een gymsporter zich bevindt. Hierover lees je meer in het hoofdstuk: de zeven fases van de gymsporter. Met deze kennis kunnen we tijdens trainingen beter inspelen en aansluiten bij zijn dagelijkse leven of belangrijke thema's die spelen. **Inspelen op de actualiteiten in trainingen** of **maatschappelijke trends** kan een goede manier zijn om verbinding te maken tijdens trainingen en andere activiteiten. Voor alle leeftijdsfases geldt bovendien dat mensen van nature gek zijn op spelen. **Spelelementen** toepassen in de gymnsport kan dan ook voor een belangrijke plezierimpuls zorgen.

## VERGROTEN INTRINSIEKE MOTIVATIE

### “WAKE UP. KICK ASS. ENJOY. REPEAT”

Een kenmerk van de gymnsport is dat kinderen al vaak jong starten met trainen. Denk aan bewegen met nijntje waar een kind vanaf 2 jaar al aan mee kan doen. Om kinderen zo goed mogelijk te begeleiden moet je als trainer snappen wat de psychologische basisbehoeftes zijn en hiermee kunnen werken.

Er zijn drie universele basisbehoeftes van de mens: autonomie, binding en competentie. Hoe meer aan deze drie wordt voldaan hoe meer we geneigd zijn om **een activiteit te blijven doen en intrinsieke motivatie voelen**.

**Autonomie** • Het belang dat gymnsporters hechten aan vrijheid, zelf keuzes maken en verantwoordelijk zijn voor de dingen die zij interessant vinden en doen.

**Binding** • De behoefte van gymnsporters om gewaardeerd en gerespecteerd te worden. Ze willen ergens bij horen en verlangen naar aandacht en erkenning.

**Competentie** • Het gevoel van gymnsporters dat zij 'iets' kunnen. Dat ze bijvoorbeeld een bijdrage leveren aan hun team of het gevoel hebben succesvol te zijn door het aanleren van een nieuwe vaardigheid, zowel binnen als buiten de sport.

Om deze behoeftes goed te kunnen invullen, is het essentieel om **duidelijke kaders** te scheppen waardoor sporters structuur ervaren. Dat biedt rust en veiligheid en daarmee een voedingsbodem om maximaal te genieten van de sport.

## STIMULEREN VAN EEN GROEIMINDSET

### “ALS JE WILT, KAN JE ALLES”

Leren = groeien. Iedereen is verschillend en kan op zijn eigen niveau veranderen en zich ontwikkelen. Inzet is de sleutel. Veranderen en groeien doe je door ervaringen op te doen en inspanning te leveren. Fouten maken is onderdeel van het groeiproces. Dit zorgt voor plezier in leren en ontwikkelen.

## AFSTEMMING VAN DE BEGELEIDING VAN DE SPORTER

### “IT TAKES A VILLAGE TO RAISE A CHILD”

Een gymsporter staat nooit alleen. Gedurende de kinderjaren van de sporter geldt er **wederkerige verantwoordelijkheid binnen de driehoek ouder-school-trainer**. In zijn latere leven moet de sporter op zijn omgeving kunnen bouwen, maar moet de omgeving ook op de sporter kunnen bouwen. Hij moet zichzelf inmiddels zo goed kennen dat hij weet waar zijn sterke en uitdagende punten liggen. Zo kan hij beter en op tijd aangeven wanneer er sprake is van te grote belasting.

We spreken in het kader van begeleiding van kinderen over een gezamenlijke en dus wederkerige verantwoordelijkheid van de directe omgeving van de sporters. **Het welzijn van de sporter is de constante prioriteit**. De begeleiding werkt intensief samen.

In het brondocument lees je meer over de rollen en verantwoordelijkheden van ouders, trainers-coaches, clubbestuurders en KNGU.

De zeven kernelementen voor duurzaam sportplezier geven een blauwdruk van hoe we de gymnsport het beste kunnen vormgeven. Om maatwerk te kunnen leveren, is het van belang om de sporter goed te begrijpen. Inzicht in de ontwikkelingsfases van een gymsporter helpt hierbij.

# Kansen voor de gymnsport

## verantwoord bewegen

breed motorische ontwikkeling

zorg voor lichaam & geest

balans inspanning-ontspanning



samen sterker

van elkaar leren

elkaar motiveren

## samen sporten



## ergens naar toe werken

focus op proces

doelen stellen & halen

zingeving



## afstemming in de omgeving

clubbestuur

trainer-coach

ouders

ontwikkeling



# Plezier!

## inspelen op de belevingswereld



spelelementen

trends



## vergroten intrinsieke motivatie

binding

autonomie

competentie



het geloof en de wil om te ontwikkelen

fouten maken hoort erbij

## stimuleren groei-mindset

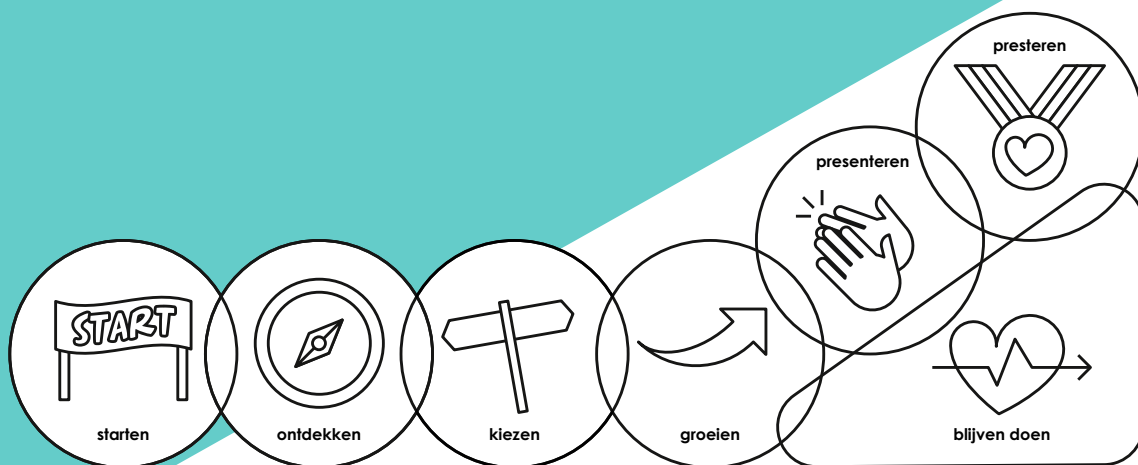


# DE ONTWIKKELINGSFASES VAN EEN GYMSPORTER

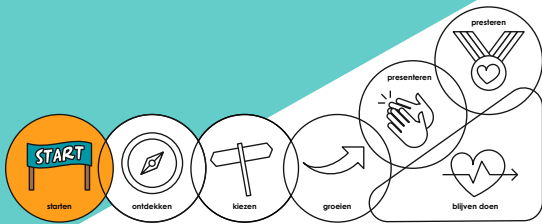
De ontwikkeling van kinderen tot jongvolwassenen verloopt in een vaste volgorde. Maar let op: het is niet zo dat ieder kind op dezelfde leeftijd in een bepaalde fase zit.

De fases geven handvatten en houvast bij het beoordelen wat een kind aan kan en hoe je het kind het beste kan trainen en coachen.

Er wordt per fase aandacht besteed aan het kind perspectief (de motorische, cognitieve en sociaal-emotionele ontwikkeling) en het omgevingsperspectief. De ontwikkeling van een gymSPORTER is verdeeld in zeven fases.



# FASE: STARTEN



"Ik vind het leuk om dagelijks te bewegen. Vooral als het gaat om spelletjes. Maak de spelletjes niet te lang. Ik ben snel afgeleid en kan me maar kort concentreren."



"Laat mij de dingen zien. Ik vind het nog lastig om te luisteren en te onthouden. Doe het voor en ik probeer je na te doen."



"Kies voor spelletjes die mij uitdagen en waarin ik beweegproblemen moet oplossen. Daar leer ik graag van."



"Laat mij rollen, huppelen, balanceren, klauteren, springen, zwaaien, vangen, gooien en schoppen. Ik wil alles proberen en kijken waar mijn grenzen zijn. Telkens als ik iets probeer dan leer ik iets nieuws."



"Ik vind het leuk om met anderen te sporten, maar ik ben wel zelf het centrum van alles dat ik belangrijk vind. Ik wil echt mee kunnen doen."

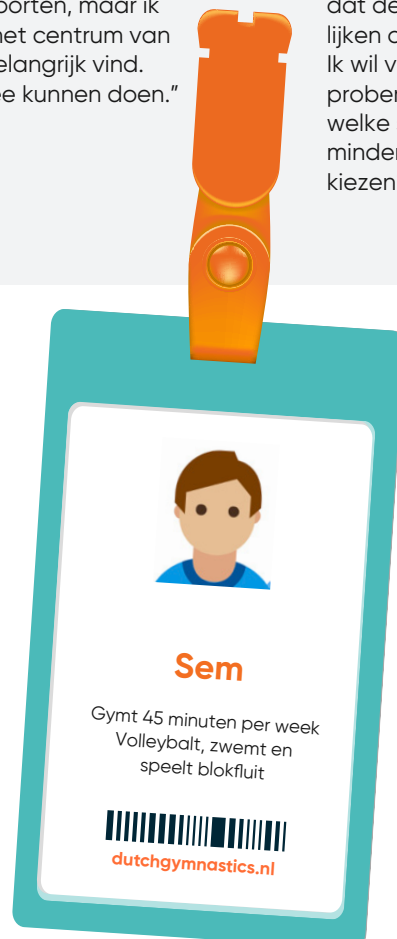


"Ik vind het niet belangrijk dat de beweegactiviteiten lijken op de echte sport. Ik wil vooral ontdekken en proberen. Ik weet goed welke spelletjes ik leuk en minder leuk vind. Mag ik zelf kiezen? Joepie!"

We maken kinderen vertrouwd met balanceren, draaien, rollen, huppelen, klauteren, springen, zwaaien, vangen, gooien en schoppen. Dit biedt een basis voor latere gymnsport specifieke beweegvaardigheden.

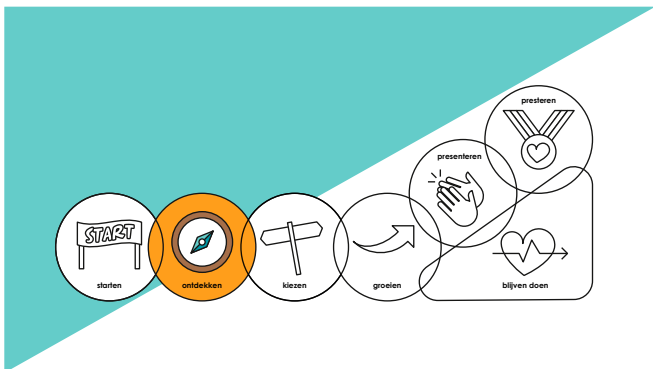
Kinderen zijn nieuwgierig, hebben veel fantasie en bekijken de wereld vanuit zichzelf. Ze vinden het leuk om samen met anderen te bewegen en leren voor het eerst om te gaan met hun eigen emoties. Ze kunnen nog niet (zo goed) lezen en denken vooral in plaatjes.

Opdrachten kan je het beste in kleinere stukken knippen. Korte spellen met veel afwisseling en ruimte voor verbeelding zijn geschikt om met de groep te doen.





# FASE: ONTDEKKEN



"Ik gym nog niet zo lang en moet dus nog oefenen. Ik zat eerst op judo. Ook daar deden we spelletjes. Ik ontdek telkens nieuwe dingen. Dat vind ik het leukste."



"Ik kan de uitleg steeds makkelijker volgen omdat dingen gewoon logisch zijn en ik beter mijn aandacht erbij kan houden."



"Ze zeggen dat ik zelfvertrouwen heb omdat ik vind dat ik de dingen die ik doe best goed kan."



"Dat dingen die we doen steeds meer met de gymnsport te maken hebben vind ik fijn, maar vergeet de spelletjes niet!"



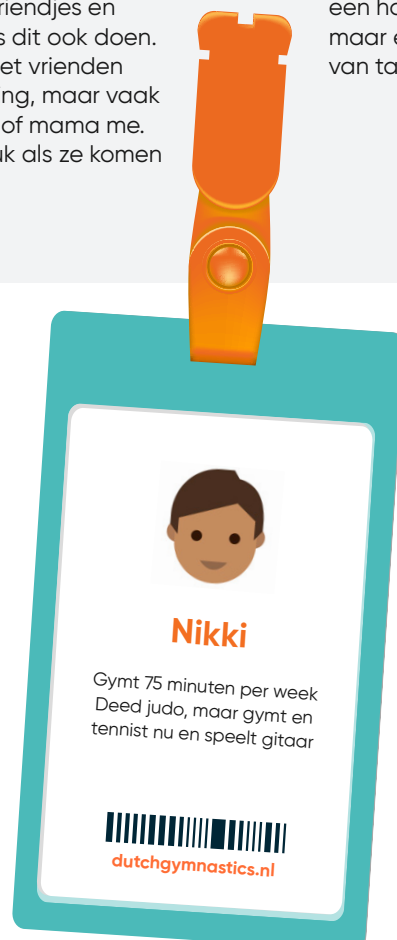
"Ik vind gymmen echt leuk omdat vriendjes en vriendinnetjes dit ook doen. Soms ga ik met vrienden naar de training, maar vaak brengt papa of mama me. Ik vind het leuk als ze komen kijken."



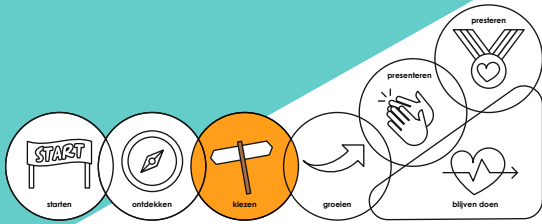
"Je kunt al wel zien dat ik een handige beweger ben, maar er is nog geen sprake van talent hoor."

Kinderen komen erachter dat ze sommige dingen beter of makkelijker kunnen dan andere kinderen. Als begeleider kan je zo goed mogelijk opletten dat een kind niet alleen maar de dingen doet die het makkelijk vindt, blijf ze uitdagen met nieuwe oefeningen die ze kunnen uitproberen.

Kinderen vinden het leuk om te laten zien wat ze kunnen of waar ze beter in zijn geworden.



# FASE: KIEZEN



"Ik vind de gymnsport het leukst en dan vooral freerunnen. Dat past ook goed bij me want ik ben handig, explosief en niet bang."



"Focussen en concentreren is steeds makkelijker voor me."



"Vooral de trucjes bij het freerunnen vind ik leuk. Ergens vanaf springen en op je voeten terechtkomen. Het gaat om de swag en niet om de netheid. Dat past bij mij."



"Ik ontwikkel me motorisch heel snel. Vooral mijn snelheid, coördinatie, balans en lenigheid. Alleen trainen voor freerunnen vind ik saai. Daag me uit met dingen die bij andere sporten horen. Dat is ook goed voor mijn ontwikkeling."



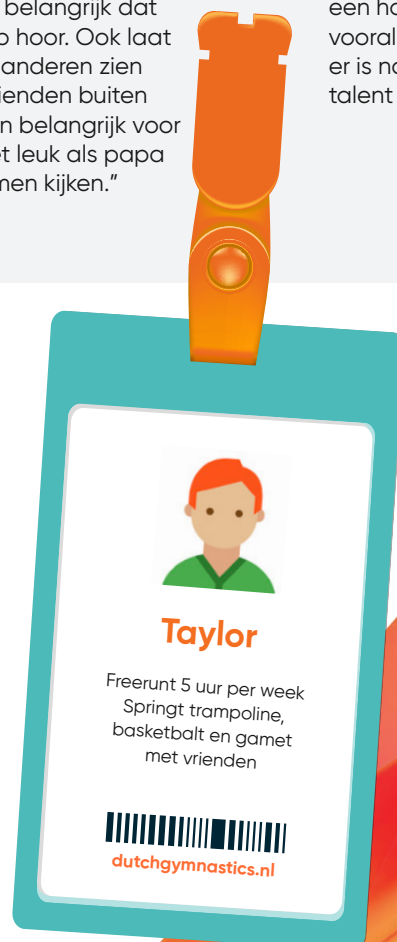
"Ik sport graag met vrienden en ik vind het belangrijk dat ik bij de groep hoor. Ook laat ik graag aan anderen zien wat ik kan. Vrienden buiten freerunnen zijn belangrijk voor me. Ik vind het leuk als papa en mama komen kijken."



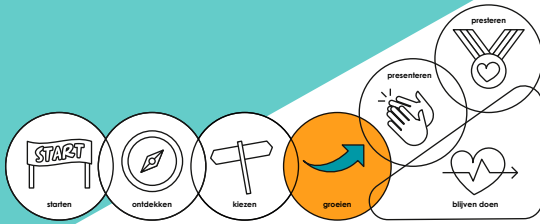
"Je kunt al wel zien dat ik een handige beweger ben vooral in freerunnen, maar er is nog geen sprake van talent hoor."

Kinderen gaan aangeven de ene sport leuker te vinden dan de andere. Dat kan binnen de verschillende gymnsportdisciplines, maar ook buiten de gymnsport zijn. Als ze zelf niet goed kunnen vertellen waar ze het meeste plezier aan beleven en waarom, dan zie je het terug in gedrag of hoe ze over een bepaalde sport of een bepaald onderdeel praten.

Kinderen hebben nog steeds veel groeipotentieel in de basisvaardigheden en beweeg- en spelvormen.



# FASE: GROEIEN



"Let op mijn groeispuurt. Hierdoor verandert mijn lichaam waardoor ik niet altijd even zwaar belast kan worden tijdens trainingen."



"Mijn ruimtelijk inzicht wordt steeds beter en ik kan me goed focussen en concentreren. Dat helpt me bij het halen van mijn doelen."



"Ik houd echt van mijn sport en wil graag beter worden. Daardoor worden de trainingen serieuzer, maar dat vind ik niet erg. Werken aan doelen en ze dan halen zorgen voor plezier."



"Door de groeispuurt kunnen ook mijn prestaties achteruit gaan. Gelukkig heeft iemand me uitgelegd hoe dat werkt."



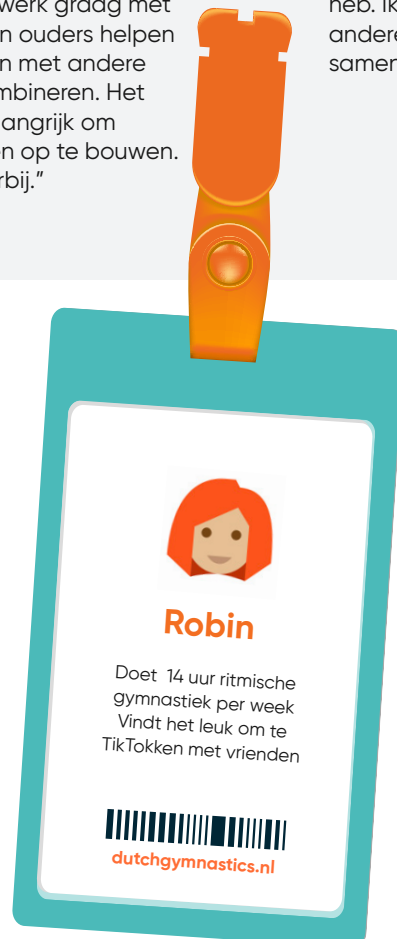
"Mijn vrienden zijn nog steeds belangrijk. Ik werk graag met ze samen. Mijn ouders helpen me om trainen met andere dingen te combineren. Het is voor mij belangrijk om zelfvertrouwen op te bouwen. Help me daarbij."



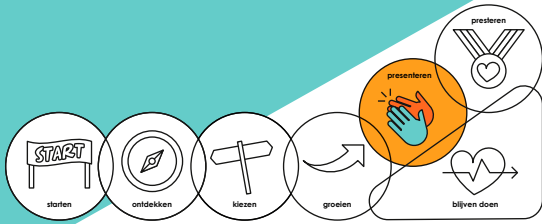
"Ze zeggen dat ik aanleg heb. Ik train daardoor met anderen die dit ook hebben samen."

De brede basis aan beweegvaardigheden is gelegd. Kinderen weten over het algemeen waar ze blij van worden en welke sporten ze willen doen. Ze zullen meer trainingsuren willen en kunnen maken. Ze krijgen lol in het aanleren van moeilijke oefeningen en het laten zien hoeveel ze zijn gegroeid kan een plek krijgen in hun leven. Er zal gericht worden getraind op een oefening en het spelelement neemt af.

Voor de begeleiding is een belangrijke rol weggelegd om kinderen te helpen vertrouwen te hebben en te houden in hun eigen lichaam. Wat werkt het beste voor het kind, wordt het uitgedaagd door een compleet nieuwe oefening of leert het sneller en beter als de oefening in stukken wordt eigengemaakt?



# FASE: PRESENTEREN



"Ik heb mijn groeispurt gehad. Dat geldt nog niet voor iedereen in mijn groep. Mijn kracht ontwikkelt zich nu goed en ik ben gewend aan mijn lijf. Dat maakt coördineren makkelijker."



"Leer mij hoe het is om op te moeten boksen tegen anderen en hoe ik met de druk om moet gaan van wedstrijden. Ik kan onzeker zijn omdat ik werk aan mijn zelfbeeld. Help me dat op te bouwen."



"Niet alleen fysiek, maar ook mentaal is een individueel trainingsschema belangrijk. Het voorkomt blessures, maar ik wil ook graag weten wat ik moet doen om beter te worden."



"Mijn basisvaardigheden zijn goed ontwikkeld. Daag me uit om routines op te bouwen en steeds complexere dingen te doen."



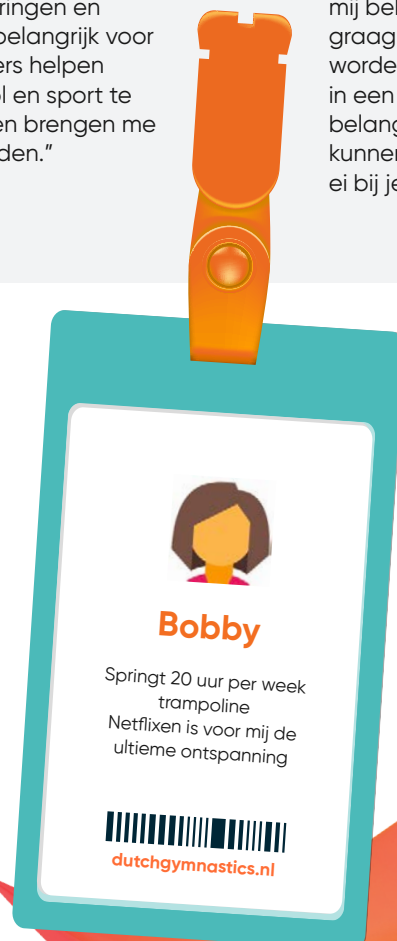
"Mijn vrienden bij het trampolinespringen en erbuiten zijn belangrijk voor me. Mijn ouders helpen me om school en sport te combineren en brengen me naar wedstrijden."



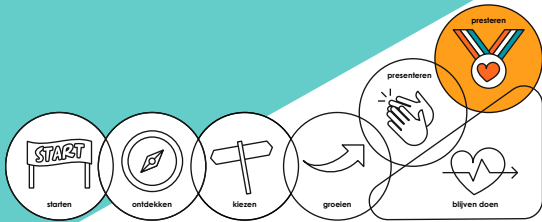
"Betrek me bij keuzes die voor mij belangrijk zijn. Ik denk graag mee en wil graag goed worden. Ik zit niet voor niks in een selectie. Ik vind het belangrijk dat we samen na kunnen denken en dat ik mijn ei bij je kwijt kan als er iets is."

De meest basale gymvaardigheden zijn onder de knie. Kinderen gaan het leuker vinden om zich te meten met leeftijdsgenoten. Wedstrijden en evenementen waarop verschillende disciplines samenkomen kunnen een inspiratie bieden en een incentive om ergens naartoe te werken. Er is meer ruimte voor creativiteit, voor je eigen handtekening op een oefening.

Kinderen leren hoe ze de aangeleerde basisoefeningen naar hun eigen hand zetten. Ze presenteren hun eigen interpretatie van de oefeningen en meten zich met kinderen die dezelfde basis hebben maar een andere creatieve uiting kiezen.



# FASE: PRESTEREN



"Ik ben sterk en lenig. Mijn lichaam is volgroeid en kan de trainingsarbeid – mits ik voldoende tijd neem voor herstel – aan."



"Ik kan onafhankelijk denken en inschatten wat goed voor me is. Soms heb ik ondersteuning nodig. Ook complexe dingen kan ik me inbeelden en snap ik."



"Ik ben resultaatgericht en wil mijn land vertegenwoordigen. Ik gebruik strategieën om efficiënter te trainen en mijn kansen bij wedstrijden te vergroten."



"Mijn oefeningen worden complexer en mijn bewegingen verfijnder. De details en het verhogen van de moeilijkheidsgraad zijn belangrijk."



"Het combineren van school en sport is lastig. Ik moet een vervolgopleiding kiezen. Ik overleg graag met vrienden, mijn ouders en mijn partner. Het moet te combineren blijven met mijn sport."

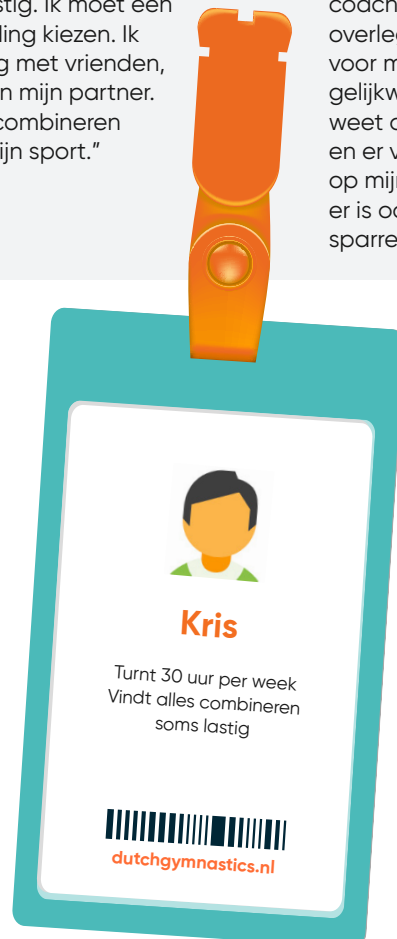


"De band met mijn trainer-coach is belangrijk. We overleggen over wat goed voor me is. Daarin zijn we gelijkwaardige partners. Hij weet dat ik goed wil worden en er veel voor doe, vertrouwt op mijn beslissingen, maar er is ook altijd ruimte om te sparren."

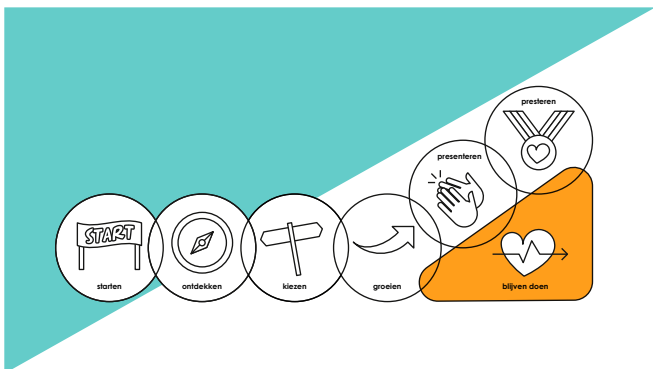
In deze fase hebben de begeleiders meestal te maken met tieners. Er gebeurt veel in een tienerleven en een tienerbrein. Een tiener krijgt een aantal fixe uitdagingen voor zijn kiezen, moet steeds meer ontdekken hoe hij zelf in het leven staat en zijn lichaam maakt allerlei hormonen aan die het hiervoor nog niet had. Dit zorgt voor een cocktail aan emoties, gevoelens en het wegvallen van zekerheden.

Een stevige basis van kennis over eigen kunnen kan helpen om deze fase goed door te komen. Soms kan dat betekenen of lijken alsof je als begeleider een stap terug doet. In feite breng je je pupil terug naar bekend terrein om van daaruit het nieuwe en het onzekere tegemoet te treden.

Kinderen die uitblinken in sportieve kenmerken hebben ook te maken met deze extra sociale en emotionele prikkels. Dat kan betekenen dat ze beter een tijd op een andere manier kunnen trainen om later de draad weer snel op te pakken.



# FASE: BLIJVEN DOEN



"Fysiek is het voor mij belangrijk om fit te zijn en te blijven. Hier profiteer ik van in het dagelijks leven, maar zorgt er ook voor dat ik blessurevrij kan deelnemen aan trainingen."



"Wat ik vroeger durfde durf ik niet meer hoor. Als het te complex wordt, dan kies ik voor lijfsbehoud en doe ik wat ik wel durf. Ik geniet ervan als anderen wel durven."



"Ondanks dat ik gym voor mijn plezier ga ik er nog wel voor tijdens trainingen. Serieus bezig zijn en soms een lolletje is waar ik het voor doe."



"Ik leer nog graag nieuwe dingen, maar de vooruitgang zit in de marge. Dat geeft niet. Het blijft leuk om kleine stapjes te maken."

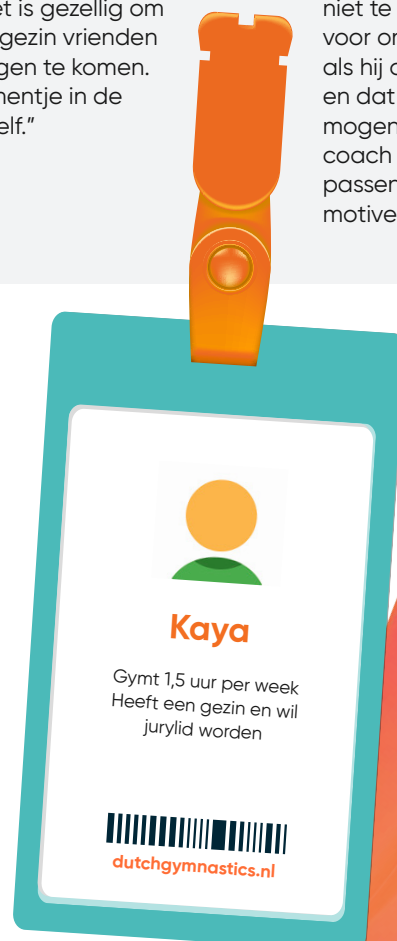


"Ik train ook voor de sociale contacten. Het is gezellig om met een druk gezin vrienden op de club tegen te komen. Even dat momentje in de week voor jezelf."



"Een trainer-coach moet niet te strikt zijn. We komen voor ons plezier. Het is fijn als hij oefeningen bedenkt en dat we verder veel zelf mogen bepalen. De trainer-coach moet bij de groep passen en snappen wat ons motiveert."

Gymsporters van alle leeftijden, achtergronden en prestatieniveaus kunnen in deze fase zitten. Het draait om een leven lang plezier beleven aan de beoefening van de gymnsport.



**DCG**