

Openbare Kijklessen bij gymnastiekvereniging Slank en Kwiek Voorschoten

Kijklessen bij SLANK EN KWIEK



Traditioneel in de week voor of na de Clubkampioenschappen, houdt gymnastiekvereniging SLANK EN KWIEK Voorschoten voor de ouders van de leden tot 7 jaar 'Kijklessen', een soort Open Huis. Dit gebeurde in gymzaal Frans de Vette, aan de Kuiperbrink in VOORSCHOTEN. Naast ouders zijn dan ook andere familieleden in staat te

komen kijken naar wat de jongens en meisjes allemaal kunnen.

Op maandag vanaf 16.00 uur was de beurt voor kinderen van 4 tot en met 6 jaar onder leiding van Sanny Slegtenhorst. De kinderen speelden eerst met de parachute, daarna werd de groep in tweeën gesplitst: de ene groep ging ringenzwaaien en de andere groep liep via een bank omhoog op de kast en sprong daarna naar beneden op de landingsmat. Daarna werd er gewisseld en tot slot gingen de kinderen nog minitramp springen op de kast.

Op woensdagmiddag staan de lessen onder leiding van Wil van Polanen. De eerste les (13.45 uur) is voor kinderen van 3 en 4 jaar. Na een kleine warming up waarbij de kinderen lieten zien, hoe hard ze konden rennen met verschillende vormpjes, gingen ze in de kring met een zangspelletje, daarna wat grondoefeningentjes doen. Toen waren ze best moe en mochten even met de blokjes spelen. Daarna, op naar de toestellen. In een doorlopende les, gingen ze van het wandrek met bank naar de lange mat voor 2 koprollen, naar de lage balk, toen de rekstok, de ringen, een koprol vanaf een schuine landingsmat, dan de hoge balk en tot slot bank minitramp.



De volgende groep (om 14.45 uur) zijn meisjes en jongens van 5 en 6 jaar aan de beurt en die laten al leuke turnonderdelen zien. Zoals bij de banken (tegen het wandrek) de radslag en daarna op de lange mat. Ook op de rekstok kunnen sommigen al een goede borstwaarts omtrekken en een buikdraai maken. Bij het ringenzwaaien een ½ draai maken en bij de schuine mat koprol achterover. Op



Openbare Kijklessen bij gymnastiekvereniging Slank en Kwiek Voorschoten

de balk werden al wat sprongetjes gemaakt en aan het einde van de toestellen, bij de minitramp, verschillende sprongen. Het lesuur werd afgesloten met een leuk tikspel.



Het 3^e lesuur (om 15.45 uur) is voor de peuters van 1 ½ - 3 jaar en hun vader of moeder of oma of opa. Deze les begint met varen, dan een soort warming up, waarbij de ouders ook meedoen, dan zijn papa en mama en de kinderen toe aan een rustmoment en gaan even met de blokjes spelen. Vervolgens gaan de kinderen naar de toestellen die klaar staan en worden geholpen door papa of

mama. Als laatste worden nog wat spelletjes in de kring gedaan en gaan ze via een 'treintje' naar de kleedruimte.

Het was een bijzondere middag, dus alle kinderen kregen (omdat ze zo goed hun best hadden gedaan) een mooie pen, een leuk gummetje en een lekker snoepje. Kortom, het was een leuke middag, waarbij heel veel ouders en grootouders genoten hebben.

Ook zin om te komen gymmen met uw kind, of uw kind zèlf bij onze vereniging te laten gymmen of turnen? Kijk op de website: www.slankenkwiek.nl

