

TUMBLING

#WEARETUMBLING



RITMISCHE EN ROTERENDE SPRONGBEWEGINGEN



VERENDE MAT VAN 25 METER



FLIKKEN, SCHROEVEN EN SALTO'S



www.gymfed.be/disciplines/tumbling

Doe alleen!



Droom jij ook al je hele leven van een gouden medaille?

Nu kun je die gewoon zelf maken!

Dit heb je nodig

- 100 gr bloem
- 75 gr boter op kamertemperatuur
- 50 gr suiker
- 1 zakje vanillesuiker
- Lintjes en een rietje

Zo ga je te werk

1. Verwarm de oven voor op 175 graden.
2. Doe de bloem, suiker, boter en vanillesuiker in een kom en kneed het deeg.
3. Rol het deeg uit en duw er rondjes van 5 centimeter uit. Prik met een rietje een gaatje in de medaille, ongeveer 1 centimeter van de rand.
4. Leg de vormpjes op de bakplaat en bak ze 15 minuten in de voorverwarmde oven tot ze goudgeel zijn.
5. Haal de koekjes uit de oven en laat ze afkoelen. Steek een lintje door het gaatje en klaar is kees. Vanaf nu ben je een echte kampioen!



Wil jij ook een gepersonaliseerde Gympo-sleutelhanger om aan je turnzak te hangen?

Dit heb je nodig

- Krimpfolie
- Potloden, schaar en perforator
- Sleutelhanger

Zo ga je te werk

1. Zoek de leukste Gympo uit dit doeboek of neem deze hier.
2. Teken Gympo over op de krimpfolie en kleur hem in met je mooiste potloden.
3. Zorg dat hij zeker een 10-tal centimeter groot is, want hij wordt drie keer zo klein!
4. Blijf ver genoeg van de rand als je Gympo uitknipt.
5. Perforeer langs de zijkant een gaatje om straks de sleutelhanger door te steken.
6. Vraag aan mama of papa om het krimp papier in de oven te steken.
7. Hang Gympo nadien aan het ringetje.

