

RITMIEK

#WEARERITMIEK

Voor thuis!



Knutsel deze te gekke deurhanger van Gympo & Gymba en hang hem aan je deur!



GYMNASTS
ONLY



www.gymfed.be



Bij Ritmiek wordt er geturnd op muziek en werkt men met **vijf verschillende tuigen**: touw, hoepel, bal, knotsen en lint. De combinatie van dans, elegante bewegingen en choreografie maakt ritmiek populair bij meisjes. Je kunt ritmiek bovendien zowel alleen als in groep beoefenen!



www.gymfed.be/disciplines/ritmiek



Vandaag maken we onze eigen scrunchie!

Wat hebben we nodig?

- Een stuk stof van ongeveer 15 – 35 cm
- Een schaar
- Naald & draad
- Spelden
- Een elastiek
- 10 minuutjes tijd met mama of papa

Zo gaan we te werk!

- Knip je stof in een stuk van ongeveer 15 à 35 centimeter, vouw het daarna dubbel met de mooie kant naar binnen en speld het op elkaar.
- Naai de open kant, naast de spelden, dicht. Heen en weer. Dat hoeft niet netjes, want dat zie je straks toch niet meer.
- Keer je stof binnenstebuiten. Je mooie kant is nu aan de buitenkant.
- Tijd om het elastiek door de stof te halen. Het elastiek mag ongeveer zo lang zijn dat het om je pols past. Haal het elastiek door de tunnel van stof en knoop daarna de uiteinden aan elkaar.
- We zijn er bijna. Nu hoeft je alleen nog de twee uiteinden van de stof over elkaar heen te schuiven en de stof op verschillende plaatsen vast te naaien, zodat ze niet verschuift.





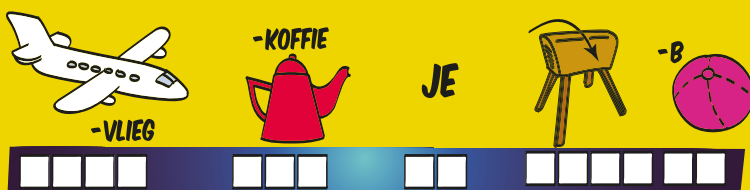
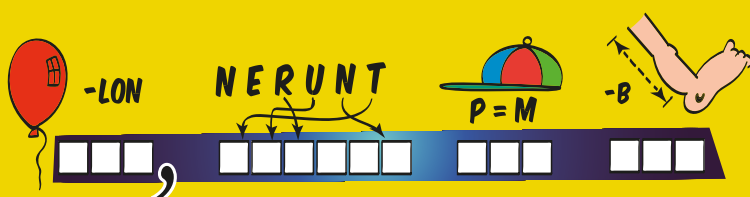
Kun jij deze rebus oplossen? ★ ★



REBUS



Kun jij deze tekening identiek nakleuren?



Voor in de les!

Wie kan de meeste pirouettes draaien met zijn ogen dicht of op een bank? Test het op training!



Tijdens deze les maken we onze eigen oefeningen!

Zoek verschillende attributen in de zaal en maak hiermee een originele oefening. Gebruik bijvoorbeeld ballonnen, sponsjes, stokken ... Wie verzint het tofste dansje of de moeilijkste beweging?

Vandaag testen we je balgevoel: we spelen ballontennis.

De bedoeling is om de ballon zo lang mogelijk in de lucht te houden. Wie kan dat door ondertussen een radslag of koprol te maken? Wanneer de ballon op de grond valt, voer je een krachtoefening uit.

Dit heb je nodig:

- Ballonnen
- Vliegenkloppers



Oplossing rebus: Een hoepel, knots of bal, turnen met een tuij kun je overal



ZO WORD JE EEN ECHTE RITMIEK-STER!



Lenigheidstips van Gymba

Ik ben verzot op Ritmiek! Maar ... de lenigheidsoefeningen vind ik net iets minder leuk, want ik ben toch wel een beetje stijf. Aangezien lenigheid wel heel belangrijk is voor een ritmiekster geef ik jullie mijn ritmiek-tips mee:

- Vraag je trainer of trainster om een schema te maken voor thuis. Hij of zij weet perfect welke oefeningen je het best kunt gebruiken. Tijdens de les zal het al veel beter gaan.
- Indien je thuis oefent, koppel het dan aan iets leuks! Luister naar een mooi muziekje, kijk even naar televisie ... Je zult al snel zien dat lenigheid toch niet zo saai is.
- Help elkaar en oefen samen! Vertel tijdens het oefenen leuke verhaaltjes aan elkaar en je zult zien, de tijd gaat veel sneller voorbij!



Sierlijkheidstips van Gymba

Wil je net zoals ik een goede ritmiekster worden? Dan is het heel belangrijk om je bewegingen mooi en sierlijk uit te voeren. Oefen daarom elke week ook enkele balletpasjes – dat zal je zeker helpen in de training:

- Oefen thuis je balletpasjes aan de stoel of trapleuning, je hebt helemaal geen ballet-barre nodig!
- Zorg ervoor dat je elke dag 10 pirouettes uitvoert, je kunt dat op veel verschillende plaatsen doen. In je kamer, op de speelplaats, tussen de winkelrekken ...
- Werk aan een mooie, gestrekte houding. Zorg ervoor dat je in de klas flink rechtop zit op je stoel. Dat is niet alleen goed voor je rug, maar ook heel belangrijk in het turnen!



LIFESTYLE

DE SPORTTAS VAN AYA COUROUBLE

Heb jij ook last van wedstrijdstress? Wat je hierbij kan helpen, is de avond voor je wedstrijd je sporttas piekfijn klaar te hebben. Maar wat neem je nu precies allemaal mee? Topper Aya Courouble geeft je een inkijk in haar sporttas en vertelt wat je zeker niet mag vergeten!

De spullen die ik zeker altijd meeneem zijn:

- Mijn sloefjes (dat zijn halve, huidskleurige kousen)
- Mijn borstel, elastiekjes, haarlak en ander toebehoren om mijn haar piekfijn te krijgen
- Een kaarsje voor als mijn sloefjes niet glad genoeg zijn
- Mijn turnpakjes en een shortje met topje om op te warmen
- Mijn geluksbrenger

