



## 1. WAT IS DE STERRENDAG GYMSTARS?

---

Een Gymstars sterrendag is een tof toonmoment om alle recreatieve gymnasten in jouw club te laten schitteren, gebaseerd op het programma van [Gymstars](http://www.gymstars.be).



Het Gymstars programma omvat:

- Alle basisoefeningen gymnastiek
- Opbouwende oefeningen (leerwegen) + variaties
- 66 kijkwijzers
- Nuttige aandachtspunten
- Veel voorkomende fouten en de bijhorende remediëring
- 5 verschillende bewegingsthema's: Hangen en zwaaien, rollen en rotaties, springen en landen, verplaatsingen en steunen en houdingen





## 2. DOEL VAN DE GYMSTARS STERRENDAG?

### Waarom een Gymstars sterrendag organiseren in de club?

- Dit toonmoment is een doel waar gericht naar gewerkt kan worden, dit werkt motiverend
- Dit toonmoment zorgt voor een succesbeleving bij alle gymnasten
- Een evaluatie meet de progressie van jouw gymnasten
- Het resultaat van de evaluatie kan in de club een nuttige tool zijn ifv de groepssamenstelling

*“Kinderen volgens hun eigen mogelijkheden en wensen laten schitteren.”*

*Iedereen ontvangt minimum het diploma van niveau 1 zodat elk kind met een glimlach naar huis gaat.*

## 3. GRATIS ONLINE EVALUATIEMODULE BESCHIKBAAR VOOR ELKE TRAINER

- Elke trainer kan **gratis** de evaluatiemodule van Gymstars gebruiken
- Deze evaluatiemodule is gebruiksvriendelijk en gelinkt aan het ledenbeheer van Gymfed
- De trainingsgroepen van de club zijn automatisch toegevoegd

### Waar kan ik dit vinden?

- Log in op ‘Mijn Gymfed’
- Ga naar de linkerkolom: Tools
- Klik Gymstars aan
- Start de evaluatie applicatie

#### Tools

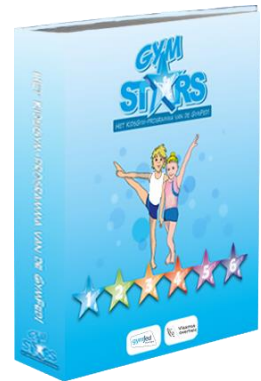
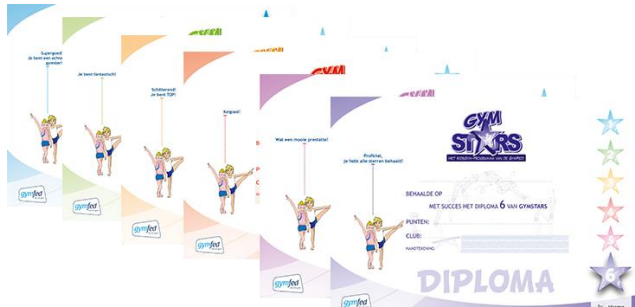
- > Inschrijvingsmodule
- > Beeldmateriaal
- > Jury gezocht/gevonden
- > Judge@Home
- > Coach@Home
- > Documenten
- > GymBIEB
- > Multi SkillZ for Gym
- > **Gymstars**
- > Q4Gym-instrument
- > Ledenbeheer
- > Gymshop



Start de evaluatie applicatie

#### 4. PRAKTISCHE VOORBEREIDINGEN

- ✓ Ga aan de slag met het Gymstars programma online of de Gymtars map
- ✓ Bepaal welke oefeningen haalbaar zijn voor jouw gymnasten
- ✓ Bekijk op voorhand de werking van de online evaluatiemodule
- ✓ Bestel tijdig Gymstars diploma's voor jouw gymnasten via de [webshop](#)



- ✓ Bepaal een datum en uur voor het toonmoment in jouw club
- ✓ Communiceer deze data en praktische info voldoende op voorhand aan de ouders
- ✓ Oefen systematisch de verschillende oefeningen via de leerwegen



## 5. VERLOOP VAN EEN GYMSTARS STERRENDAG

- ✓ Voorzie de nodige materiaalopstellingen en oefeningen
- ✓ Start de Gymstars sterrendag gezamenlijk met het Gymfed
- ✓ Verdeel jouw gymnasten in groepjes per opstelling
- ✓ Werk met een doorschuifstelsel zodat elke gymnast alle oefeningen uitvoert?

Bekijk hier het Gymfed opwarmlied!



- ✓ **Beoordeling met de evaluatie applicatie:**
  - Elk niveau omvat 11 oefeningen. Een gymnast voert 10 oefeningen uit voor de evaluatie. Er kan dus 1 oefening weg gelaten worden, dit is vrij te kiezen door de trainer of gymnast.
  - Een oefening die goed wordt uitgevoerd levert een groene duim omhoog op. Dit staat gelijk met 1 punt.
  - Er kan een joker ingezet op 1 gymkaart. Deze levert dubbele punten op. In de evaluatie applicatie kan dit aangeduid worden met een gele ster.
- ✓ **Gloriemoment**

Voorzie een gloriemoment voor alle gymnasten zodat elk kind kan schitteren met zijn/haar Gymstars diploma. Laat jouw gymnasten naar voor komen op een passend muziekje en voorzie applaus voor iedereen. Voorzie een beloning (= diploma) voor elke gymnast

  - Werk met een goud-zilver-brons systeem voor alle -13 jarigen
  - Vanaf 13 jaar en ouder kan er met een ranking gewerkt worden
- ✓ **Supporters**
  - Het Gymstars-logo en de bijhorende illustraties zijn algemene communicatietools die kunnen helpen om de clubcommunicatie vorm te geven. Via [www.gymstars.be/downloads](http://www.gymstars.be/downloads) kan het communicatiemateriaal gedownload worden.
  - Bezorg de ouders achteraf beeldmateriaal: een filmpje van het opwarmlied, sfeerbeelden, foto's van het gloriemoment...
  - Post enkele foto's op jullie website en social media en vergeet ons niet te taggen met @weraregym

