

2019-
2020



Drachten

Groningen

Leek



Informatie boekje

Groningen

INLEIDING:

Welkom bij Adonis Sportacrobatiek!

Je ontvangt van je trainster een inschrijfformulier, dit formulier is tevens te downloaden op onze website: www.adonissportacrobatiek.nl onder het tabblad: "lid worden".

Wil je dit inschrijfformulier met de eerstvolgende les retourneren aan de train(st)er van je groep? Indien u het lidmaatschap op wilt zeggen, kan dat door het invullen van het uitschrijfformulier welke tevens ook te vinden is op onze website.

Op onze website kunt u ook onze algemene voorwaarden en onze privacy verklaring terug vinden. Indien u bezwaar heeft tegen het plaatsen van beeldmateriaal op de website/dagbladen of social media van uw kind, dan kunt u dit aangeven op het inschrijfformulier of geef het door aan ons!

Aangezien wij als trainers van Adonis graag voor u klaar staan en u te woord willen staan, hebben wij sinds dit seizoen een e-mailadres. Op sommige momenten in de trainingen zijn wij te druk om u vragen te kunnen beantwoorden. Daarom is het handig als u ons voorafgaand aan de training, indien er bijzonderheden zijn voor de training of vragen/opmerkingen een mail stuurt.

Dit kan naar: [groningen.acro@gmail.com](mailto: groningen.acro@gmail.com)

Daarnaast wanneer er door omstandigheden niet kan worden getraind wordt de trainer van die dag voor **12:00** op de hoogte gebracht. Afmeldingen worden genoteerd en bijgehouden.

OVERZICHT COMMUNICATIE

| Onderwerp | Kanaal |
|---|---|
| Vragen, opmerkingen, plannen (telefoon)gesprek | Mail: groningen.acro@gmail.com |
| Algemene informatie vanuit de trainers | Mail groningen.acro@gmail.com |
| Afmelding training | Betreffende trainer (app/sms) |
| Mededelingen/ extra informatie vanuit de trainers (bijvoorbeeld. wijziging les) | Mededelingenapp |
| Informeel berichten (succes wensen, foto's delen, etc.) | Groepsapp ouders & groepsapp sporters |

Het heeft onze voorkeur om altijd gebruik te maken van directe communicatie, in geval van problemen of vragen. Ga dus niet onderling met ouders en/of sporters communiceren, omdat dit in onze ervaring vaak tot verwarring en onduidelijkheid leidt.

OVERZICHT & TELEFOONLIJST TRAINERS:

| Niveau: | AANSPREEKPUNT: | TELEFOONNUMMER: |
|--------------------------|----------------|-----------------|
| Instroom, E-lijn, D-lijn | Rian de Jonge | 0621888041 |
| | | |
| C-lijn | Alex Jansen | 0630538841 |

ADONIS ACROGYM.

Acrogym is een relatief nieuwe sport binnen gymnastiek. Je zou het kunnen omschrijven als een combinatie van turnen, dansen en acrobatiek. Kenmerkend aan acrogym is dat het niet individueel wordt beoefend maar als een team. Er worden elementen getoond waarbij samenwerking en vertrouwen van belang zijn. Oplopend van makkelijk naar moeilijk, kent acrogym binnen Nederland 5 niveaus, te weten, E-, D-, C-, B- en A-niveau.

A lijn = Het hoogst haalbare niveau binnen de acrobatische gymnastiek.

- Om dit te bereken is inspanning, inzet en doorzettingsvermogen van de vereniging, trainers sporters en ouders vereist.
- Mogelijkheid om mee te doen aan 1 of meerdere internationale toernooien.
- Mogelijkheid te creëren mee te kunnen doen voor een EK of WK kwalificatie = Topsport.



B lijn = Het niveau onder de top van Nederland.

- Doorstroom niveau vanuit de C of jeugd waarbij het A-niveau nog te hoog gegrepen is.
- Direct landelijke wedstrijden
- 2 oefeningen. Balans en Tempo

C lijn = Voorbereidend niveau voor hoger op.

- Doorstroom vanuit de jeugd, D/E of pupillen.
- 2 oefeningen. Balans en Tempo
- Goeie doorstroming naar een hoger niveau.

D lijn = Indien je meer uitdaging nodig hebt en gevorderden bent.

- Je draait 1 combinatie oefening met 6 elementen.
- Je doet mee aan wedstrijden en probeert je te kwalificeren voor het Nederlands Kampioenschappen. Hieraan voorafgaand moet je doorstromen van het: Voorwedstrijd, Provinciaal Kampioenschap, District Kampioenschap, Halve finale en daarna het NK!

E lijn = Het niveau waarin je startend en beginnend bent

- Je draait 1 combinatie oefening met 6 elementen.
- Je doet mee aan wedstrijden en probeert je te kwalificeren voor het Nederlands Kampioenschappen. Hieraan voorafgaand moet je doorstromen van het: Voorwedstrijd, Provinciaal Kampioenschap, District Kampioenschap, Halve finale en daarna het NK!

Acrogym is een jurysport, dat wil zeggen dat het cijfer dat het team krijgt voor hun oefening wordt bepaald door juryleden. De jury let voornamelijk op technische punten (netheid en amplitude van de elementen) en artistieke punten (dans, netheid en gelijkheid van het geheel) De technische uitvoering telt dubbel, maximaal kunnen hier 20 punten worden gegeven. De artistieke uitvoering krijgt een score van minimaal 5 en maximaal 10 punten.



TRAININGEN.

Op het aangegeven start tijdstip moeten de sporters zich op de vloer bevinden, vooraf geven alle sporters de trainers een hand. Dit is een contact moment tussen de trainer en de sporter, eventuele bijzonderheden kunnen op dit moment ook worden verteld. Voorafgaand aan de training, neem je een eigen flesje drinken (water) mee naar de zaal zodat je tijdens de training niet de kleedkamer meer in hoeft.

Ook als een partner niet kan trainen worden de andere partners wél op de training verwacht. Graag 10 minuten voor aanvang van de training aanwezig zijn. Bij ziekte dient men zich voor **12:00** af te melden bij de trainer en je teamleden. Wanneer je door omstandigheden niet komt trainen, dit **via een app of sms** meldt bij 1 van de trainers. Afmeldingen worden genoteerd en bijgehouden. Bij afmelding communiceer je met je team en trainers of deze training ingehaald kan worden. Mochten er regelmatig trainingen gemist worden kunnen de trainers het gewenste niveau niet waarborgen.

Daarnaast willen wij ouders verzoeken afscheid van u kind te nemen voordat hij/zij de trainingshal in gaat. Op het aangegeven start tijdstip, zullen wij ook echt beginnen. De deuren voor ouders zullen daarom ook vanaf dit tijdstip en tijdens de training gesloten zijn. 10 minuten voor de aangegeven eindtijd zullen de trainers de kleedkamer deuren openen en mag u vanuit de kleedkamer de training van u kind nog meekijken. .

TRAININGROOSTER Groningen:

| DAG: | WIE: | WAAR: |
|-------------------|---------------------------------|------------------------|
| MAANDAG: | | |
| 18.00-20.30 | C- & D-lijn | Kardinge |
| | | |
| | | |
| WOENSDAG: | | |
| 16:00 – 18:00 | Teams <15 | Kardinge |
| 18:00 – 20.30 | Teams >15 | Kardinge |
| | | |
| DONDERDAG: | | |
| 17.30-19.00 | Boven- en onderpartner training | Kardinge |
| | | |
| ZATERDAG: | | |
| 09:30 – 10:30 | Instroomgroep | Kardinge (spiegelzaal) |
| 09.30 - 11.30 | C -lijn | Kardinge |
| 11:30 – 13:30 | D- en E-lijn | Kardinge |

- In de vakantieperiode (gelijk lopend met de schoolvakantie) wordt er aangepast getraind. Op de website kunt u tegen die tijd, aangepast trainingstijden verwachten.



KLEDINGVOORSCHRIFT TRAINING.

Het is verplicht om te trainen in een turnpakje en broekje. Dit om te voorkomen dat een sporter of trainer onbedoeld in de kleding blijft hangen tijdens het vangen/hulpverlenen, wat gevaarlijke situaties kan opleveren. De kleding die gedragen wordt op de trainingen moet te allen tijde voor zowel de sporter als de trainers veilig zijn. Met warm weer kan ook een sporttopje gedragen worden. Het haar van de sporters moet tijdens trainingen in een hoge knot gedragen worden! Het is dan wel de bedoeling dat het haar zo strak vast zit, dat niet om de 5 minuten in de training de haren opnieuw gedaan moeten worden. Knotjes blijven de gehele training zitten.



UITGANGSPUNTEN SAMENSTELLING TEAMS:

Het streven van de trainers is om z.s.m. te komen tot een nieuwe indeling. Deze samenstelling-periode kan zeer stressvol zijn voor de sporters/ouders en andere betrokkenen, maar we vragen toch eenieder geduld en vertrouwen te hebben dat wij als trainers van Adonis zorgen voor een goede en uitgebalanceerde samenstelling van de nieuwe teams.

Een nieuwe indeling wordt gemaakt, waarbij de volgende punten de uitgangspunten zijn:

- De verhouding in de teams moet “medisch” verantwoord zijn (lengte/gewicht/leeftijd etc.).
- De te vormen teams moeten met elkaar “klikken” en dezelfde trainingsarbeid (uren) willen/kunnen verrichten.
- Er wordt (indien mogelijk binnen bovengenoemde uitgangspunten) rekening gehouden met de wensen van teams om in dezelfde samenstelling als het afgelopen seizoen verder te gaan
- De trainers zijn verantwoordelijk voor de samenstelling van de teams.

Wanneer de team indelingen bekend zijn. Streven wij, als trainers, ervoor om zo snel mogelijk teamgesprekken aan te gaan. Deze gesprekken voeren wij met de sporters en in de meeste gevallen ook in het bijzijn van ouders.

REGELS TRAININGEN:



- ▶ Als je een training niet kan komen, laat dit dan op tijdig weten door te sms'en/bellen/appen/ mailen voor **12:00** je af te melden voor de training. Dit kan bij de desbetreffende trainer. Vergeet niet je partners in te lichten. Afmelden is geen mededeling maar een overleg met de trainer betreft de reden.
 - ▶ Als je team niet compleet is verwachten we de rest van het team 2 uren van de training. Of er kan als team samen met de trainer een moment gevonden worden om de training in te halen.
 - ▶ Mochten er regelmatig trainingen gemist worden kunnen de trainers niet het gewenste niveau waarborgen.
 - ▶ Wanneer je geblesseerd of niet fit bent voor of tijdens een training, meld je dat even bij een trainer. Bij grote blessures, lichamelijke klachten of andere bijzonderheden op school of thuis hebben wij graag dat een ouder even contact opneemt met de trainer.
 - ▶ Tijdens de training heb je je haar strak in een knot en draag je een turnpakje.
 - ▶ Tijdens de training neem je een eigen flesje drinken (water) mee naar de zaal, zodat je tussendoor even wat kan drinken. Zo hoef je tijdens de training niet meer terug naar de kleedkamer en behouden wij meer zicht op wie er in de zaal zijn
 - ▶ Wees 10 minuten voor de training omgekleed in de zaal, zodat we samen alles klaar kunnen zetten en op tijd kunnen beginnen!
 - ▶ Zorg ervoor dat de kleedruimte en de zaal altijd netjes achtergelaten worden, etensresten en drinkflesjes graag weggooien.
-
- ▶ Voor acro-activiteiten (zoals demo's) buiten ons eigen programma om, moet er toestemming gevraagd worden aan de lijnverantwoordelijke trainer.
 - ▶ Trainingen of bijscholingen volgen bij een andere vereniging/club is niet toegestaan zolang het lidmaatschap bij Adonis loopt. Tenzij Adonis dit organiseert.
 - ▶ Vanaf het B-niveau mogen andere sporten niet in de weg staan voor doorgroeimogelijkheden binnen de acro.
 - ▶ Elk lid neemt verplicht deel aan alle wedstrijden. Andere hobby's, activiteiten en eventuele bijbaantjes gaan niet voor op het deelnemen aan de wedstrijden
 - ▶ Leden kiezen ervoor om een heel wedstrijdseizoen lid te blijven van de wedstrijdgroep. Dit betekent van september tot en met juni aanwezig zijn op trainingen e.d.





VOORWAARDEN/NIVEAU:

E-instap:

- Trainen 1 keer in de week
- Deelname aan provinciale wedstrijden
- Deelname aan geplande 'fun-wedstrijd'

E lijn:

- Trainen 1 of 2 keer in de week
- Deelname aan geplande landelijke wedstrijden
- Deelname aan geplande 'fun-wedstrijd' eigen keuze

D lijn:

- Trainen 2 tot 4 keer in de week
- Deelname aan geplande landelijke wedstrijden
- Deelname aan geplande 'fun-wedstrijd' eigen keuze

C lijn:

- Trainen 2 tot 4 keer in de week
- Deelname aan landelijke wedstrijden
- Deelname aan geplande internationale wedstrijden eigen keuze
- Deelname aan geplande 'fun-wedstrijd' eigen keuze

B lijn:

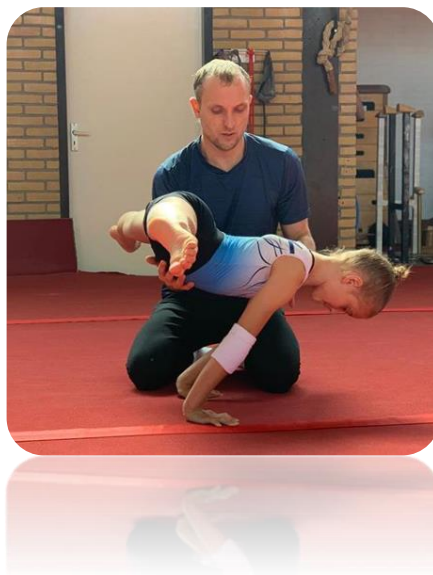
- Trainen 3 tot 5 keer in de week
- Laten een sterke intrinsieke motivatie zien door elke training aanwezig te zijn en elke training zich volledig in te zetten (ambitieuus).
- In principe worden er geen trainingen gemist, behalve bij hoge uitzondering. Als er trainingen worden gemist is het wenselijk om dit op een ander moment in te halen.
- Deelname aan landelijke wedstrijden
- Deelname aan geplande internationale wedstrijden eigen keuze
- Deelname aan geplande 'fun-wedstrijd'
- Andere activiteiten worden buiten de trainingen en wedstrijden om gepland

A pupillen (8-15):

- Doel Pupillen: in de toekomst nationaal en internationaal meedraaien in de A-lijn
- Trainen 4 tot 6 keer in de week
- Laten een sterke intrinsieke motivatie zien door elke training aanwezig te zijn en elke training zich volledig in te zetten (ambitieuus).
- In principe worden er geen trainingen gemist, behalve bij hoge uitzondering. Als er trainingen worden gemist is het wenselijk om dit op een ander moment in te halen.
- Deelname aan landelijke wedstrijden
- Deelname aan geplande internationale toernooien
- Deelname aan geplande 'fun-wedstrijd'
- Deelname aan trainingsstages
- Andere activiteiten worden buiten de trainingen en wedstrijden om gepland
- Focus op acrogym: geen andere sport buiten acro

A lijn:

- Trainen 5 of 6 keer in de week
- Laten een sterke intrinsieke motivatie zien door elke training aanwezig te zijn en elke training zich volledig in te zetten. (ambitieuus)
- In principe worden er geen trainingen gemist, behalve bij hoge uitzondering. Als er trainingen worden gemist is het wenselijk om dit op een ander moment in te halen.
- Deelname aan landelijke wedstrijden
- Deelname aan 2 geplande internationale toernooien
- Deelname aan geplande 'fun-wedstrijd'
- Deelname aan trainingsstages
- Andere activiteiten worden buiten de trainingen en wedstrijden om gepland



OEFENINGEN:

Elk wedstrijd team krijgt, afhankelijk van de lijn, een oefening aangeleerd. We proberen de oefeningen zoveel mogelijk opnieuw te gebruiken binnen de club. Dit doen we omdat het maken veel tijd, energie en ook geld kost. Trainers zullen bepalen, in overleg met het team, welke oefening ze aan krijgen geleerd.



Het kan zijn, dat er voor wedstrijd teams een nieuwe oefening moet worden aangemaakt. Dit wordt vooraf overlegd met de sporters en de ouders. Voor het maken van een nieuwe oefening wordt er een choreograaf ingeschakeld. Aangezien deze choreograaf wordt ingehuurd, wordt er buiten de contributie om eenmalig een bedrag gevraagd voor de nieuwe oefening.



TRAININGSPAKKEN:

Tijdens de opmars bij wedstrijden is het verplicht het trainingspak van je vereniging te dragen.

Vanaf het seizoen 2018-2019 is het nieuwste pak verkrijgbaar. Deze pakken zijn van het merk One Sportwear, een verbeterde kwaliteit en ook de pasvorm zal menig sporter blij maken! Er wordt hard gewerkt aan een nieuwe hippe, stoere huisstijl. De pakken zullen dan ook worden voorzien van dit prachtige nieuwe beeldmerk. De clubkleuren blijven rood/wit/blauw.

Het trainingspak zal het komende seizoen besteld kunnen worden via onze eigen webshop. Hier kun je naast het trainingspak ook andere club gerelateerde producten aanschaffen. Denk aan het clubpakje, broekjes, sporttassen etc.



CLUBPAKJE:

Voor het nieuwe seizoen is er een clubpakje ontworpen die iedereen op de wedstrijden als in-turnpakje zal dragen. De leden mogen het pakje tijdens reguliere trainingen dragen, mits er naar behoren met het pakje wordt omgegaan en het pakje er representatief genoeg uit ziet voor de wedstrijden. De aanschaf van het clubpakje bedraagt €29,50 en kan in het nieuwe seizoen óók besteld worden via de webshop.



WEDSTRIJDEN:

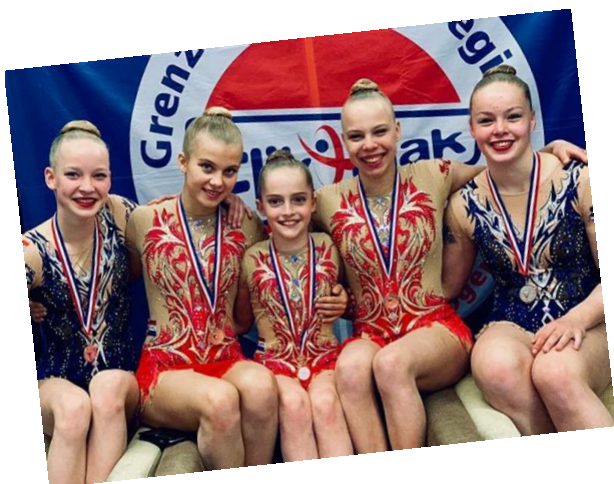
Elk lid neemt verplicht deel aan wedstrijden. Andere hobby's, activiteiten en eventuele bijbaantjes gaan niet voor op het deelnemen aan wedstrijden. Indien een lid wegens speciale omstandigheden niet bij een wedstrijd aanwezig kan zijn, neemt een ouder zo spoedig mogelijk contact op met de trainers om te overleggen betreft de situatie. Leden kiezen ervoor om een heel wedstrijdseizoen lid te blijven. Dit betekent dat wij ervan uit gaan dat leden van september tot en met juni aanwezig zullen zijn op trainingen e.d. Mochten er redenen zijn waarom een lid het niet meer naar haar zijn heeft, het niveau niet meer aan kan of iets degelijks dan worden wij hier graag van op de hoogte gesteld en kunnen we samen actief zoeken naar een oorzaak en eventuele oplossing.

TIJDENS DE WEDSTRIJD:

- Wees een halfuur voor aanvang aanwezig. Wedstrijden kunnen inlopen, waardoor het belangrijk is op tijd aanwezig te zijn.
- De teams hebben tijdens de wedstrijd voor elke oefening een ander pakje aan. De ontworpen pakjes moeten door de trainers worden goedgekeurd.
- De haren zijn in een Engelse strakke (!) knot. Make-up wordt in lichte mate aangebracht.
- Je vertoont je op de wedstrijden in je trainingspak, trainingspakje (met je team) én witte sokken.

Wedstrijden kunnen gehouden worden op een zondag. Bij bezwaar graag aangeven bij de trainers.

*Het wedstrijdprogramma wordt tzt gecommuniceerd op de website van Adonis sportacrobatiek.



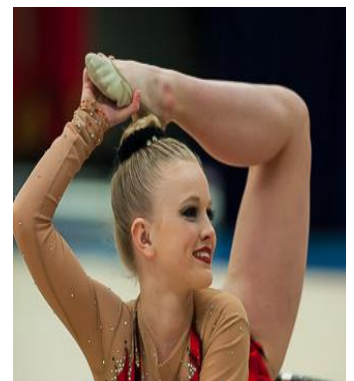
WEDSTRIJD PAKJES/HAAR/MAKE-UP:

Acrogym is een sport waarbij het showelement en de presentatie erg belangrijk zijn. Het is behalve een jurysport ook een publiekssport. Hoe hoger het niveau hoe meer aandacht besteed wordt aan het uiterlijk van de sporters.

PAKJES: Volgens het wedstrijdreglement is het verplicht dat teams tijdens een wedstrijd gelijke pakjes dragen. Veel pakjes worden handgemaakt en zelf ontworpen door de sporters, als u overweegt een pakje te (laten) maken, kunt u altijd bij een trainer of meer ervaren sporter terecht voor uw vragen. Het laten maken van een pakje moet gedaan worden in overleg met de trainers! Dit i.v.m. eisen waaraan het pakje moet voldoen. Het zou zonde zijn als de sporter benadeeld wordt tijdens een wedstrijd door iets wat vooraf voorkomen had kunnen worden.



HAAR: Het haar van de sporter moet strak vastzitten. Tijdens de wedstrijd mag het haar niet losschieten en mogen er geen accessoires (speldjes, elastiekjes etc.) uit het haar vallen. Dit kan aftrek opleveren voor het team. Vaak wordt het haar gedragen in een knot, zodat het haar geen hinder veroorzaakt tijdens de oefening. - Hoe het haar precies gedragen wordt is aan de sporters en hun ouders/verzorgers. Mits het voldoet aan bovenstaande eis. - Het gebruik van speldjes en lintjes als versiering van het haar is toegestaan.



MAKE-UP & SIERRADEN: Het is op elk niveau toegestaan gebruik te maken van make-up passend bij de kleding. Maar houdt vooral rekening met onderstaande richtlijnen.

- Make-up moet passen bij de leeftijd van de sporter o Bijv.: geen zwaar aangezette make-up bij een meisje van 8 jaar.
- Nagellak is niet toegestaan, niet op handen en niet op voeten. Dit moet vooraf verwijderd worden.
- Ook het dragen van sieraden is niet toegestaan. Ook kleine oorknopjes moeten tijdens de wedstrijd uitgedaan worden.
- Eventuele zichtbare tatoeages moeten worden afgeplakt met tape.



SAMENWERKING DIËTIST EN FYSIO.

FYSIOTHERAPIE:

Tealinda Hoogeboom van Sport Fitaal is al een aantal jaren fysiotherapeute bij de club, ook dit jaar zal zij als fysiotherapeute weer bij Adonis betrokken zijn.

Voor blessures graag via Fitaal de Sportlaan een afspraak maken bij Tealinda. Graag ook met de trainers bespreken, zodat wij weten dat er een blessure is. Woon je ver van Drachten af en wil je liever niet speciaal naar Drachten rijden voor een fysiotherapie afspraak kan je ook, in overleg met de trainers, ook naar een andere fysiotherapeut(e).

Vervolgens neemt de fysio altijd weer contact met ons op. Zo is er nauw contact tussen trainer, fysio en sporter. En hopen we dat de revalidatie vlot kan verlopen.

Voor de A-lijn en pupillen komt er nog een medische sportkeuring. Deze sportkeuring gaat ook via onze Fysiotherapeut.



Door zorgverzekeraars officieel erkend.

SPORT-DIËTIST:

Of je nu top- of wedstrijdssporter bent, of wanneer je op recreatief niveau sport, een gezonde en gevarieerde voeding is altijd belangrijk om fit, energiek en gezond te blijven. Maar op het moment dat je veel en intensief sport, is een optimaal eetpatroon nog eens extra belangrijk. De juiste voeding helpt bij het neerzetten van een top sportprestatie. Een voeding die aangepast is aan je sportactiviteiten helpt je ook om een goed gewicht en een goede lichaamssamenstelling te bereiken en te handhaven.

We verwachten vanuit de A lijn (pupillen t/m senioren) dat alle sporters een afspraak maken bij de sport diëtist. Marissa Lindemulder is de diëtist waarmee wij een samenwerking hebben als Adonis. Marissa is werkzaam bij het AVS – adviesbureau voor voeding en sport in Drachten.

Via deze website vindt u meer informatie met betrekking tot de sportdiëtist en ook hier kunt u online een afspraak inplannen.



COMMUNICATIE BINNEN ADONIS:

VERWACHTINGEN BIJDRAGE OUDERS:

- Betrokkenheid bij de club. Denk bijvoorbeeld aan commissies of bestuur.
- Goede communicatie richting trainers
- Stuk voorbereiding voor en naar wedstrijden.
- Gezonde/goede voeding.

VERWACHTINGEN BIJDRAGE SPORTERS:

- Inzet, motivatie, concentratie en doorzettingsvermogen in de trainingen.
- Respect naar de trainers.
- Het beste uit jezelf willen halen.
- Feedback willen ontvangen en hiermee aan het werk gaan.
- Goede voorbereiding op trainingen en wedstrijden. Uitgerust zijn.
- Gezonde/goede voeding.

VERWACHTINGEN BIJDRAGE TRAINERS:

- Een prettig leerklimaat voor de sporters.
- Een fijne sfeer in de zaal en in de teams.
- Een goede samenwerking wbt ouders – sporters – coach.
- Een adequate communicatie richting ouders.
- Hoogst haalbare uit sporters willen halen en talenten laten ontwikkelen.

CONTACT MOMENTEN TRAINERS:

- Vóór of ná een training.
- In het weekend mailen i.p.v. appen of bellen
- Vragen/opmerkingen mogen ook gesteld worden door een mail te sturen naar:
trainersadonissportacrobatiek@gmail.com

PUBLICITEIT/SOCIAL MEDIA:

- Adonis is blij met positieve publiciteit voor de sport en de vereniging!
- Wees ervan bewust dat wat je online zet, voor altijd terug te vinden is. Denk na voordat je iets post.
- Vraag toestemming als je bijvoorbeeld een account aanmaakt met je team.
- Vraag tijdens de training om toestemming voor het maken van filmpjes of foto's. En of deze op social media mogen worden geplaatst!
- Aardig zijn loont, ook online. Wees je bewust van jouw voorbeeldfunctie.

