

CONTRIBUTIE SEIZOEN 2016 / 2017

Gym / Turnen /	tot 16 jaar	€ 145,00
Trampoline Springen	16 jaar en ouder	€ 160,00

Dans / Streetdance	tot 16 jaar	€ 152,00
Hip Hop / Twirlen	16 jaar en ouder	€ 180,00

Kleuterdans		€ 114,00
Jazztiel / Baltiel / Ouder- en Kindgym		€ 145,00

Volleybal		€ 160,00
Fit Balans / Aerobic / Total TOOS Workout		€ 172,00
Power Yoga		€ 172,00
Hart Sport Fit / Actief en gezellig bewegen		€ 222,00

Combinatiekorting, volg je twee of meer lessen ?

Dan krijg je 25% korting op de goedkoopste les uit je totale lespakket !

Inschrijfgeld nieuwe leden	€ 10,00
Meerkosten betalen per factuur	€ 2,50
Meerkosten versturen herinnering	€ 5,00
Donatie met recht op nieuwsbrief	€ 20,00

Het seizoen loopt van augustus 2016 t/m juli 2017.

Tenzij anders vermeld geldt de contributie voor één lesuur. Contributies worden na inschrijving in 1, 2 of 4 termijnen van uw rekening af geschreven. Ook is het mogelijk om een factuur te krijgen voor de gehele jaarcontributie (meerkosten € 2,50).

Contributierekening nummer NL59 INGB 0001 2988 55.

Bij de gemeente kan afhankelijk van het inkomen van de ouder(s) of verzorgers een tegemoetkoming in de kosten worden aangevraagd.



WELKOM BIJ T.O.O.S.

Deze brochure wordt u aangeboden door het bestuur en de leiding van Dans- en Turnvereniging T.O.O.S., met de voor u nodige en nuttige informatie over alle zaken, die met T.O.O.S. te maken hebben.

T.O.O.S. staat officieel voor "Tot Ontwikkeling Onze Spieren" of moderner "Tijdloos, Opwindend, Ontspannend Sportief".

T.O.O.S. heeft in haar pakket:

- Gymnastiek voor jong en oud.
- Turnen voor meisjes, jongens, dames en heren.
- Dans, Streetdance en Hip Hop voor echt iedereen, beginners, gevorderden en zelfs ook voor jongens.
- Fit Balans voor dames en volleybal voor heren.
- Jazztiel voor de kleuters (combinatie van dans en gymnastiek).
- Baltiel (combinatie van balspelen en gymnastiek) voor jongens.
- Aerobic en Total TOOS Workout voor dames en heren (overdag en 's avonds).
- Ouder- en Kindgymnastiek voor de allerkleinsten.
- Trampoline- en tumblingbaanspringen.
- Hart Sport Fit voor (ex) hartpatiënten.
- Power Yoga voor volwassenen.
- Twirlen voor meiden van de basisschool en middelbaar onderwijs.
- Actief en gezellig bewegen voor 50+ dames ('s morgens).
- Selectiegroepen voor turnen, dansen en twirlen.
- Zumba, volleybal, Fit4men en Actief en gezellig bewegen bij onze huurders in TOOS Plaza.

DOEL VAN DE VERENIGING

T.O.O.S. streeft er naar, u en al onze leden de gelegenheid te geven om onder gediplomeerde of gekwalificeerde leiding, in een ontspannen sfeer, één of meerdere malen per week aan één van de vele facetten van onze sport mee te doen.

STRUCTUUR VAN TOOS

De hoofdverantwoordelijkheid van de bijna 800 sporters tellende vereniging berust bij het bestuur. Het bestuur bestaat uit 7 personen, waarin ook de Technische Commissie is vertegenwoordigd. T.O.O.S. is o.a. lid van de Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (KNGU), de KNMO en de Hart- en Vaatgroep.

De Technische Commissie wordt gevormd door alle leiding. Zij is onderverdeeld in: Gymmen, Turnen, Dansen, Twirlen en overige sporten.

Verder beschikt T.O.O.S. over vijf andere commissies:

- TOOS Evenementen Team: deze houdt zich bezig met het organiseren van verschillende activiteiten voor voornamelijk de jeugd. Evenementen als: Sinterklaas, Pasen, Playbackshow, Kampeernachtje en andere feesten organiseren ze.
- De Barcommissie: zorgt er voor dat tijdens evenementen en verenigingsavonden (woensdag + vrijdag) de bar is geopend.
- De PR-commissie: deze zorgt voor de publiciteit van alle evenementen, het clubblad en de web-site.
- De Jubileumcommissie: in 2016 bestaat T.O.O.S. 95 jaar. De commissie zorgt ervoor dat dit niet onopgemerkt voorbij gaat en gaat allerlei jubileumactiviteiten voorbereiden.
- De Fondsencommissie: zorgt voor de extra financiële middelen.

T.O.O.S. en deze commissies werken allemaal met vrijwilligers en zij kunnen altijd extra handen gebruiken. Komt u ook helpen ???

Op het inschrijfkaartje kunt u invullen waarbij u T.O.O.S. komt helpen.

T.O.O.S. geeft al haar lessen in het Sportcomplex TOOS Plaza aan de Staringlaan 18, dit is de eigen accommodatie en het thuishonk van T.O.O.S.. TOOS Plaza bestaat uit drie zalen; de Danszaal, de Turnzaal en de Sportzaal. Het Sportcomplex TOOS Plaza wordt beheerd door de stichting "eXacto" (exploitatie accommodatie T.O.O.S.). Onze accommodatie wordt ook gebruikt door andere verenigingen en is te huur op de vrije uren. Op het losbijgevoegde lesrooster kunt u zien welke lessen in welke zaal worden gegeven.

NIEUWSBRIEF

Maandelijks komt onze digitale nieuwsbrief uit. Hierin vindt u informatie over de vereniging en het bevat verslagen van wedstrijden en activiteiten en natuurlijk de mededelingen van het bestuur en leiding aan de leden. Uiteraard zijn stukjes van de leden ook zeer welkom, de kopij kunt u inleveren op de redactieadressen, welke op onze site staan.

WEB-SITE & FACEBOOK & TWITTER

Meer informatie over T.O.O.S. kunt u vinden: www.tooswaddinxveen.nl en natuurlijk ook op Facebook (@TOOSWaddinxveen) en Twitter (@TOOSWaddinxveen).

VAKANTIEREGELING

T.O.O.S. houdt zich in principe aan de vakantieregeling van de openbare Waddinxveense basisscholen en aan de nationale feestdagen. Daar deze per school vaak verschillend zijn, vermelden wij dit telkens op de web-site. Sommige selectielessen gaan soms door in de vakantie, meer info bij de leiding van de les.

INSCHRIJVINGEN

Wanneer de inschrijfkaart volledig is ingeleverd bij de leiding is men (tot wederopzegging) lid van T.O.O.S.. Wilt u bijzonderheden zoals ziekten, allergieën, medicijngebruik en dergelijke die voor de leiding van belang kunnen zijn invullen op de inschrijfkaart. Ouders van nieuwe jonge leden mogen 1 of 2 keer tijdens de les blijven kijken, daarna is het bij TOOS de gewoonte dat de ouders niet bij de les blijven.

OPZEGGINGEN

Opzeggingen en adreswijzigingen alleen schriftelijk of per e-mail naar de ledenadministratie en niet naar de bestuursleden of leiding. Schriftelijke opzeggingen voor 1 juli. Bij opzegging na deze datum blijft men contributieplichtig tenzij het bestuur anders beslist.

Ledenadministratie: Joke Noordhoek
Bilderdijklaan 40 / info@tooswaddinxveen.nl
2741 AP Waddinxveen / (0182-618927)

Dans:

We zijn voorstanders van een pakje, met als het kouder wordt een panty of maillot. De schoenen moeten zodanig zijn dat de voeten er goed mee kunnen bewegen (slappe gymschoentjes met een zachte gladde zool, ritmiek schoentjes of echte dansschoenen).

Vanaf 6 jaar zijn de kinderen verplicht een T.O.O.S. Danspakje te dragen tijdens een optreden. Dit is een turquoise hemdmodel pakje dat te bestellen is bij de leiding. Paspakjes zijn in 4 maten aanwezig, er kan voor of na de les even worden gepast. Het pakje kost € 20,- euro, te betalen bij levering. Onze voorraad is beperkt, de levertijd is meestal rond de 2 weken. Ook het zwarte korte wielrenbroekje is te verkrijgen bij de leiding (€ 15,-) maar deze is niet verplicht.



Ook is het mogelijk de pakjes tweedehands te kopen en te verkopen. Op het prikbord in de hal kunnen de advertenties gratis worden geplaatst.

Meestal wordt er voor een uitvoering nog een extra kledingstuk of wat accessoires gemaakt die bij de dans past. We raden witte schoentjes aan, tenzij de oudere groepen echte dansschoenen kopen, die zwart zijn.

Aerobic / Total TOOS Workout / Fit Balans / Hart Sport Fit / Actief en gezellig bewegen:

De kleding is bij deze lessen vrij als u er maar makkelijk in beweegt. Maar bij deze lessen is het verstandig om goed schoeisel te dragen (geen balletschoenen). De schoenen mogen geen buitenschoenen zijn.

DANS

Dans is een dansvorm met een techniek, die beïnvloed is door moderne dans, klassiek ballet, tap-dance, Latijns Amerikaanse dansen, primitieve Afrikaanse dansen, showdans en is bovendien sterk onderhevig aan verschillende tijdsverschijnselen (hip-hop en streetdance).

Aan dit alles moet wel het element "swing" worden toegevoegd.



Alle Danslessen worden gegeven in de Danszaal van ons eigen Sportcomplex TOOS Plaza aan de Staringlaan 18, welke is uitgerust met een spiegelwand, vaste geluidsinstallatie en goede dansvloer.

WAT IS HET DOEL VAN DE DANSLESSEN ?

De leerlingen enthousiast maken voor de Dans en ze bewust laten worden van hun eigen bewegingen. Daarbij werken we aan;

- muzikaliteit.
- een verbetering van de conditie.
- het bevorderen van de lenigheid.
- het versterken van de spieren.
- het ontwikkelen van het coördinatievermogen.
- het ontwikkelen van het lichaamsbewustzijn.

Dit alles moet leiden tot een betere houding en lichaamsexpressie die voor de Dans van groot belang is. Met kinderen werken we ook gericht op hun motorische ontwikkeling en stimuleren daarbij ook nog de creativiteit en de sociaal-emotionele ontwikkeling.

HOE IS EEN DANSLES OPGEBOUWD ?

- Inleiding -----Warming-up d.m.v. eenvoudige bewegingen zodat de spieren goed doorbloed raken.
- Lichaam scholing -----Oefeningen gericht op lenigheid, spierversterking, coördinatie en conditie. (lichaamshouding).
- Dans/pascombinatie----Afhankelijk van de leeftijd en niveau, een dans- of pascombinatie aanleren.
- Afsluiting -----Na grote inspanning tot rust komen d.m.v. gerichte oefeningen (cooling-down).

Geen enkele Dansles is hetzelfde en dat zorgt ervoor dat iedereen enthousiast en gemotiveerd blijft, want dansen is te gek!!!

VOOR WIE ZIJN ER DANSLESSEN ?

Dans voor beginners: Speciaal voor iedereen die graag een stapje wil kunnen dansen. Met een verantwoorde lesopbouw, inleiding, oefeningen voor de coördinatie, techniek en spierversterking of verlenging en natuurlijk een dans.

Peuterdans: Spelenderwijs ontdekken de peuters van 2 en 3 jaar hoe leuk bewegen op muziek kan zijn. Samen met papa of mama.

Kleuterdans: Een dansles voor kinderen uit groep 1 en 2. Een hele les o.a. dansspellen, de eerste danspassen, herkenning van verschillende soorten muziek, het ritme en improvisatie.

Kinder Dans: Deze les is voor kinderen uit groep 3 en 4 en sluit aan op de Kleuterdans. Ook met dansspellen, maar dan meer gericht op het gezamenlijk uitvoeren van een dansje en het begin van de technieken die daarbij horen.



KLEDING

In het algemeen:

Op de les is iedereen vrij in wat hij of zij wil dragen, wel moet je er goed in kunnen bewegen en moet de kleding liefst strak zitten (anders ziet de leiding niet of iemand de juiste houding heeft).

In de les mogen de lange haren niet los. Tevens mogen geen sieraden of grote haarspelden worden gedragen, deze kunnen zeer pijnlijk zijn. Het kan een gevaar opleveren als we ergens achter blijven hangen, laat sieraden thuis zodat de kinderen ze niet kwijt raken.

Ouder- en Kindgymnastiek / Peuterdans / Jazztiel / Kleutergym:

Gemakkelijke gymkleding voor de kinderen. Bij de kinderen gaat onze voorkeur uit naar gymschoentjes of pantoffels met een harde zool omdat ze ook op toestellen werken en anders uitglijden.

De ouders dragen normale kleding en sportschoenen waar men niet mee buiten heeft gelopen.

Gymnastiek Meisjes:

Kleuters: gemakkelijke gymkleding, a.u.b. geen capuchons en veters in de schoenen.

Meisjes 1,2,3, asp. dames en dames: op de les is het vrij maar bij demonstraties en wedstrijden het officiële parse turnpakje. Deze is via de website van www.sportemotion.nl te koop. De pakjes dienen op tijd te worden gekocht daar er soms een levertijd van enkele weken is.

Gymnastiek Jongens / Baltiek:

Bij demonstraties en wedstrijden het jubileum t-shirt (verkrijgbaar bij de leiding) en zwarte sportbroek.

Turnen Jongens en Meisjes:

Bij demonstraties en wedstrijden het officiële tenue. Informatie bij de leiding.

kleine voorstelling van ongeveer een uur. We bouwen onze eigen sportcomplex TOOS Plaza om in een echt theater met theatergordijnen, decors, belichting enz..

Tijdens deze voorstelling treden er alleen dansgroepen van T.O.O.S. op en de dansen die vertoond worden, sluiten aan bij een van tevoren vastgesteld thema.

Alle ouders en bekenden zijn van harte uitgenodigd om te komen kijken bij deze voorstellingen (voor alle optredens trouwens!).

GYMNAESTRADA

Ook kunnen enthousiaste leden deelnemen aan de Gymnaestrada. Dit is een groots internationaal dans- en turnfeest; de volgende wordt in 2019 gehouden.

ZOMERKAMP

In de zomer is er gelegenheid om onder begeleiding van T.O.O.S.-leiding deel te nemen aan de Zomerkampen, zomer(gym/dans)-kampen. Deze worden allen georganiseerd door de K.N.G.U.



SEIZOENSACTIVITEITEN

Bij T.O.O.S. worden er ook seizoensactiviteiten buiten de gym-, turn-, twirl- en dansevenementen georganiseerd. Deze activiteiten zijn voornamelijk voor de jeugdleden. Sinterklaas komt elk jaar langs, daarnaast hebben wij ook nog: een playback- en/of danswedstrijd, paasfeest, kampeernacht, diverse instuiven en opening/afsluiting van het seizoen.

We zijn een vereniging waar veel te beleven valt !!!

Er zijn lessen voor kinderen, maar ook voor tieners en volwassenen. De meer gemotiveerde en goed bewegende leerlingen kunnen ook dansen in een selectiegroep (KidzMove - Jeugdselectie - FoKus II - FoKus).

Elk jaar worden alle leerlingen vanaf 9/10 jaar bekeken of ze geschikt zijn om in een selectiegroep mee te gaan draaien. Ook de leerlingen van de selectiegroepen worden elk jaar beoordeeld op hun vooruitgang.

Deze groepen trainen minimaal 1 uur per week extra en treden ook vaker naar buiten toe op. Fokus heeft de afgelopen jaren een naamsbekendheid weten op te bouwen in zowel binnen - als buitenland.



Tevens proberen zij in samenwerking met andere amateurdansgezelschappen of met onze eigen selectiegroepen eens per twee jaar een theatervoorstelling te geven in de Goudse Schouwburg. De laatste voorstelling was: "Open Boek". Deze voorstellingen trokken volle zalen en waren zeer geslaagd. De volgende voorstelling is in juni 2017.

Moderne dans voor Tieners: Voor meiden vanaf 13 jaar die (misschien wel naast de streetdance) het leuk vinden om een moderne dans te doen. Deze les heeft een lesopbouw met een inleiding en oefeningen die je bekend maken met de beginselen van de technieken

die bij de moderne dans horen.

Daarnaast hebben we ook Streetdance en Hip Hop voor tieners.

VANAF HOE JONG IS ER BEWEGEN BIJ T.O.O.S.?

Voor alle leeftijden is er de mogelijkheid om te bewegen bij T.O.O.S..

OUDER- EN KINDGYMNASTIEK (1-3 jaar)

We beginnen met bewegen vanaf het moment dat de peuters zelfstandig kunnen lopen met Ouder- en Kindgymnastiek. Een les met dansante en gymnastische vormen (klimmen en klauteren) die geheel zijn afgestemd op de motorische ontwikkeling van de kinderen.

Samen werken op muziek, liedjes zingen en spelletjes doen. Alles gericht op het genieten en het samen met elkaar bezig zijn!

De ouder, opa, oma of oppas is niet alleen partner, maar ook hulp, vertrouwensfiguur, ondersteuning en toeverlaat. Met allerlei klein en groot materiaal worden de leukste circuits gemaakt. Al spelenderwijs doen de kinderen een heleboel bewegingservaring (stimulus motorische ontwikkeling) op en leren omgaan met andere kinderen en ouderen.

Zijn de kinderen vier geworden is er de mogelijkheid om te gaan Jazzticken, Dansen of Gymmen zonder mama, papa, opa of oma.

JAZZTIEK (4-6 jaar Groep 1/2)

De Jazztiekles is een les, waarin de halve les wordt gewerkt aan het bewegen op muziek en de andere helft aan het gymnastische element. Voor deze lesvorm hebben we gekozen, omdat we vinden dat de kleuters een zo groot mogelijk bewegingsaanbod moeten krijgen om hun eigen motorische ontwikkeling zo goed mogelijk te kunnen laten ontwikkelen.

De lessen worden vaak vanuit een bepaald thema voorbereid, zoals:

- * klein - groot
- * snel - langzaam
- * spannen - ontspannen
- * recht - rond
- * samenwerking



ACTIEF EN GEZELLIG BEWEGEN

Nanny Vogelaar heeft jaren deze lessen gegeven in Waddinxveen en Boskoop en als laatste in TOOS Plaza. Nanny is nu met pensioen en TOOS en Chantal Hoogendoorn-Bik hebben nu deze lessen van Nanny overgenomen. Op maandag geeft TOOS les en op dinsdag Chantal. De les is voor 50+ dames die nog gezellig en actief willen bewegen. Het is een gevarieerde bewegingsles waarbij de docente goed kijkt naar het kunnen van de sporter en de les daarop aanpast. Ook eens een proefles proberen?

ACTIVITEITEN

Voor de verschillende afdelingen zijn er o.a. de volgende activiteiten, waar men aan mee kan doen:

- | | |
|--------------------|--|
| Recreatief Turnen: | - Jump In (springwedstrijden) |
| | - Clubkampioenschappen |
| | - Turn- & Fundag |
| | - Gymnaestrada |
| | - Instuiven Gym - Acro - Turnen |
| Dans | - Dance2Demo's |
| | - Kinderdansdag |
| | - TOOS danst anders / Schouwburg show |
| | - Afsluiting van het seizoen |
| Turnen & Twirlen | - Wedstrijden op regionaal en landelijk nivo |

Voor de verschillende afdelingen zijn er demonstraties in en rondom Waddinxveen. Tevens organiseert T.O.O.S. om de 5 jaar een grote jubileumshow in TOOS Plaza, waarin elke groep optreedt. We hebben de show net in juli gehad, maar de volgende is in 2021 (TOOS = 100 jaar).

T.O.O.S. DANST ANDERS

In het seizoen 1998 - 1999 heeft de afdeling Dans voor het eerst een T.O.O.S. danst anders voorstelling gemaakt. T.O.O.S. danst anders is een



BBBB OP MUZIEK

Op muziek werk je aan je conditie en je balans. Na een vlotte actieve warming-up, komen veel spierversterkende oefeningen aanbod, waarbij alle spiergroepen van top tot teen worden doorgenomen. Hierbij is uiteraard veel aandacht voor buik, billen en benen, maar is er ook aandacht voor ontspannings- en ademhalingsoefeningen en wordt je evenwicht- en coördinatievermogen verbeterd met tot slot van de les een heerlijk relaxte cooling-down. Een prima les voor volwassenen van 45+, waarbij iedereen op z'n eigen niveau kan bewegen en sporten!

FIT BALANS

Een inmiddels beproefde les in het TOOS lespakket is de Fit Balans les. In deze lessen draait alles om het vinden van je balans met uitgekende evenwicht- en coördinatie-oefeningen die je uitvoert met behulp van grote fitballen. De fitballen worden ook gebruikt bij de spierversterkende oefeningen voor rug, buik, billen en benen. De warming-up en cooling-down is op muziek, je werkt in deze les aan je conditie en er is aandacht voor ontspannings- en ademhalingsoefeningen. Een heerlijke les voor volwassenen.

POWER YOGA

Yoga is voor iedereen, voor jong en oud en voor mannen en vrouwen, gezonde of zieke mensen. Yoga kan altijd worden aangepast maar blijf naar uw lichaam luisteren. In de les starten we met een warming up, daarna pakken we verschillende spiergroepen aan, bijvoorbeeld; de been/bil spieren, rugspieren, buikspieren, heupopeners en balance oefeningen. Het laatste deel van de les zijn ontspannende oefeningen.

Bij yoga is het doel niet een perfecte houding aan te kunnen nemen, maar bereid en in staat te zijn om datgene wat u tijdens yoga over uzelf leert, in uw dagelijks leven in praktijk te brengen. Daarom moet u uw eigen ervaringen niet vergelijken met die van een ander, maar gewoon uw intuïtie volgen in wat goed voor u is.

Een thema wordt op een dansante en gymnastische manier uitgediept, waardoor de kinderen elke les weer nieuwe bewegingservaringen opdoen. Jazztiek wordt alleen gegeven aan kleuters waar het belang van een brede motorische basis zo van belang is. Gaan ze naar groep 3 van de basisschool dan kunnen ze kiezen voor Dans, Gymnastiek of Baltiek. Elk jaar doen de Jazztiekkinderen mee aan het Jazztiekdiploma.

GYMNASTIEK: KLEUTERS (Groep 1/2)

De opzet van het bewegingsonderwijs van de kleuter is, dat er voldaan moet worden aan de bewegingsdrang van de kleuter om een goede ontwikkeling te waarborgen.

De kleuterlessen beginnen met vrij spelen, van circa 10 minuten, met het kleine materiaal dat we de kleuters aanbieden.

Vervolgens komt de warming-up met gebruik van hoepels, blokken, touwtjes en dergelijke.

Daarna gebruiken we wekelijks de "grote" toestellen zoals ringen, touwen, klimramen etc. welke ook vaak in een circuit worden verwerkt.

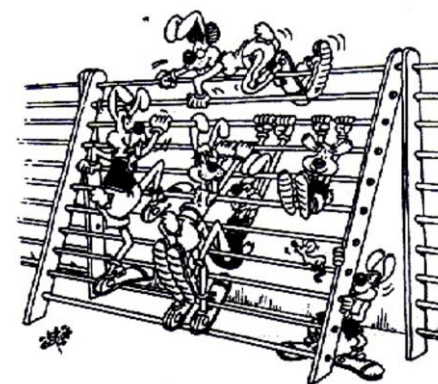
De les wordt beëindigd met een leuk spelletje.

Met deze opbouw van de les wordt de kleuter een bewegingsrijke ontspannende les aangeboden.

GYMNASTIEK - TURNEN: MEISJES (Groep 3/4 + 5/6)

In de opbouw van de les zit in vergelijking met de kleuters weinig verschil. Echter de werkelijkheidszin, die zich bij deze groep kinderen meer en meer openbaart brengt met zich mee, dat de belangstelling nu meer uitgaat naar concrete oefenvormen aan de toestellen.

Hierdoor wordt de oefenstof dan ook per leeftijdsgroep aangepast. Met de oefenstof wordt dan gewerkt naar één van de wedstrijden, die er voor deze groepen worden gehouden.



Dit alles is dan wel in de recreatieve sfeer. En natuurlijk ontbreekt ook hier het spel niet binnen een les.

GYMNASTIEK - TURNEN: MEISJES (Groep 7/8)

Dit zijn de meisjes die zitten in de hoogste groepen van de basisscholen. De grondvormen van gymnastiek, die al vanaf 4 jarige leeftijd zijn aangeleerd, worden bij deze lessen steeds meer uitgebreid met moeilijkere onderdelen, zodat de meisjes al heel wat kunnen. Natuurlijk bestaan deze lessen qua opbouw uit dezelfde onderdelen als de andere lessen, alleen aangepast aan de leeftijd en het kunnen van het kind en natuurlijk alles in recreatieve sfeer.

TURNEN: TIENERS EN DAMES/HEREN

Turnen voor dames en heren vanaf 12 jaar. Bij deze lessen worden de vroeger geleerde bewegingsvormen uitgebreid met moeilijkere onderdelen. Ook bestaan er turnlessen voor volwassenen (dames en heren).

De indeling van de les:

- Warming-up om niet alleen de spieren te versterken maar ook te verlengen.
- Aanleergedeelte, waarin nieuwe bewegingsvormen op de verschillende toestellen worden aangeleerd.
- Belevingsgedeelte, waarin de geleerde onderdelen op de dames- en herentoeestellen worden toegepast.



TRAMPOLINE- EN TUMBLINGBAANSPRINGEN

Springen op de grote trampoline, met de minitrampoline, de dubbele minitrampoline, combinaties van paard en kast en sinds een paar jaar ook op de opblaasbare tumblingbaan; al deze vormen van springen komen in diverse gymnastiek- en turnuren aan bod. Op elk leeftijdsniveau worden verschillende sprongen aangeleerd. En nu ook aparte lessen voor jongeren en tieners met alleen maar springen.

HART SPORT FIT

Hart Sport Fit is speciaal voor (ex)-hartpatiënten die onder deskundige begeleiding willen sporten. Na een hartfalen of hartoperatie is het beginnen met sporten vaak spannend en geeft een onzeker gevoel. Na de revalidatie is het dan ook een geruststellende gedachte om onder professionele leiding bezig te zijn met sport en beweging.

De les is zeer gevarieerd. De warming-up en cooling-down horen daar standaard in. Verder wordt in de les afwisselend gewerkt met o.a. grondoefeningen, fitballen, kleine ballen, steps, dynabands, met en zonder muziek, enz.. Ook is er aandacht voor spelvormen (balspelen, badminton e.d.) en er wordt rekening gehouden met de wensen van de groep (dames en heren). Natuurlijk staat het plezier voorop.

TWIRLEN

Al het zevende seizoen bij TOOS: Twirlen voor meiden van de basisschool, tieners en senioren. Twirlen is een sport waarbij je met je baton allerlei mooie bewegingen gaat uitvoeren. Naast het draaien met de baton leer je ook veel over dans, ballet, lenigheid en muziek. Als je deze elementen samenvoegt krijg je mooie en leuke shows, waarmee je als groep of individueel aan optredens of wedstrijden mee kan doen. Maar eerst moet er natuurlijk veel geoefend worden met de baton.

AEROBICS - TOTAL TOOS WORKOUT

In onze aerobics komen verschillende trends aan de beurt. Low-impact Aerobics, steps, circuits, dynabands of gewichten, BBB, salsa, en een combinatie van trends wordt ook gebruikt.

Iedere maand komt een nieuwe trend aan de beurt. Belangrijk is dat de cardio zowel als spierkracht en lenigheid wordt gebruikt.

Een goede warming-up, cooling down en stretching is a must! Iedereen kan zijn of haar eigen niveau bepalen. De lessen worden langzaam opgebouwd en er wordt goed op houding, spierspanning en ademhaling gelet. Het is een les waar iedereen aan mee kan doen. Ook overdag !!

BALTIEK - TURNEN (4-12 jaar)

Door de populariteit van het spelen met ballen door jongens in zijn algemeenheid heeft T.O.O.S. een geheel nieuwe sport bedacht. De les wordt een combinatie van Gymnastiek en Balsporten en wordt dan ook "BALTIEK" genoemd. De les bestaat uit twee delen; een Gymgedeelte en een Balgedeelte. In het Gymnastiekgedeelte van de les wordt er gewerkt aan de basiselementen zoals klimmen en klauteren, springen en duikelen en wordt er ook gewerkt op de minitrampoline.

In het balgedeelte van de les worden voornamelijk spelenderwijs de onderdelen mikken en treffen, stuiteren en werpen met een bal geoefend. Dit alles gebeurt zowel met de hand als met de bal aan de voet. Verschillende soorten ballen (kleine/grootte en harde/zachte) worden er in de les gebruikt. Natuurlijk zal ook de muziek en een spelletje in de les niet ontbreken.

Elke les zal bestaan uit een thema die op een gymnastische manier en middels ballenoefeningen zal worden uitgediept, waardoor de kinderen elke les weer nieuwe bewegingservaringen opdoen.

Deze vorm van Gymnastiek en Ballen wordt alleen aan jongens gegeven.

Ook is er een apart turnuur voor jongens waar alleen geturnd wordt, dit speciale uur is voor jongens die iets meer kunnen en willen. In deze les wordt niet gewerkt met ballen en zitten geen spelletjes. Alleen turnen !!

VOLLEYBAL

Al sinds jaar en dag heeft TOOS ook een volleybalgroep. Op maandagavond gaan de heren na een goede warming up met enkele trim- en fitoefeningen al snel aan de slag met een volleybal. Eerst wat baloefeningen en daarna al heel snel een partijtje. De ballen vliegen je om de oren. Ook op woensdagavond kan er worden gevolleybald maar dan voor heren en dames en wordt er alleen maar gevolleybald.

TURNEN

De afdeling Turnen is een kleinere afdeling van T.O.O.S. en de leden ervan worden geselecteerd uit de leden van de afdeling Gymnastiek en Dans. De jongste leden van de afdeling Turnen beginnen in de selectie. Daar wordt gedurende ongeveer een jaar gewerkt aan de beginselen van het wedstrijd turnen.

Wanneer de selectietrainingen afgelopen zijn en er is voldoende vooruitgang geboekt, gaan de selectieleden over naar het T.O.O.S. - Turnteam. Leden van het T.O.O.S.-Turnteam komen namens T.O.O.S. uit in wedstrijden op regionaal en landelijk niveau. Sinds de start van de afdeling turnen in 1964 zijn er op nationaal niveau al meerdere ereprijzen behaald, in zowel individuele- als groepswedstrijden. Een aantal turn(st)ers van TOOS hebben ook in het nationale team geturnd.

Een turnles verschilt van een gewone gymnastiekles, doordat er in een turnles geen spelvormen worden gegeven. Er wordt alleen aan de toestellen gewerkt.

Dit betekent echter allerm minst dat een turnles niet leuk, of zelfs saai is. Er zijn bij de dames namelijk 4 verschillende toestellen; vrije oefening, balk, brug ongelijk en sprong, terwijl er bij de heren wel op 6 toestellen wordt gewerkt: vrije oefening, voltige, ringen, sprong, brug en rekstok. Bovendien zijn er zoveel nieuwe bewegingen (onderdelen) op de toestellen te leren, dat er nooit een moment komt dat je denkt: "ik vind het saai, want ik kan alles al".

Een turnles heeft een vaste indeling:

- Warming-up (15 tot 25 minuten).
- Kracht- en lenigheidstraining.
- Toestellen training.
- Cooling down.



Er zijn bij een gewone turnles meer train(st)ers in de zaal dan bij de gewone gymnastiekles, dit om er voor te zorgen dat iedereen de individuele aandacht krijgt die hij of zij nodig heeft.