

INFOBROCHURE

RECREATIE

SEIZOEN 2020 - 2021



Welkom

Beste (toekomstige) skipper,
Beste ouder,

Na een abrupt seizoen einde in maart kunnen we niet wachten om je in september te verwelkomen op onze ropeskippingtrainingen. Hier en daar zullen er wel wat dingen anders verlopen in vergelijking met de vorige seizoenen, maar het coronavirus krijgt onze favoriete sport niet klein.

In deze startbrochure vind je onder meer:

- De **groepsverdelingen en trainingsuren** van het seizoen 2020-2021 — **pagina 7**
- Een stappenplan voor de **inschrijvingsprocedure** — **pagina 11**
- Een overzicht van de belangrijkste **activiteiten** — **pagina 13**

Momenteel zien de gezondheidsmaatregelen er gunstig uit — indoorsporten mag met groepen tot 50 personen en ropeskipping is over het algemeen geen contactsport. We gaan er dus van uit dat we vanaf zaterdag 12 september kunnen starten met de lessen. Mochten er nog bijkomende maatregelen of aanpassingen komen, dan komen jullie het te weten op onze website of onze Facebook-pagina.

Graag tot binnenkort,

Bestuur en lesgevers RSC Jumping Onions



**Skip together
&
Feel good!**

Missie & visie

Met onze clubslogan ‘**Skip together & feel good**’ willen we benadrukken dat een goede groepssfeer in onze club prioritair is. Samenwerking en respect voor elkaar dragen we hoog in het vaandel, en we sporten in de eerste plaats om achteraf met een positief gevoel huiswaarts te keren.

RSC Jumping Onions is een club:

- Waar skippers, trainers, medewerkers en ouders zich thuis voelen, met een gelijkwaardige aandacht voor recreatieve en competitieve skippers.
- Waar recreanten kunnen doorgroeien tot competitieskippers als zij dat zelf willen.
- Waar de mogelijkheden van de skippers worden erkend en gewaardeerd in een ontspannen sfeer.
- Waar aandacht wordt besteed aan kwalitatieve begeleiding van leden en lesgevers, op een professionele en pedagogisch verantwoorde wijze en in een veilige leeromgeving.
- Waar de lat gerust hoog gelegd mag worden, maar steeds rekening houdend met de capaciteiten en ingesteldheid van de skipper.
- Waar geleerd wordt uit fouten en waar tegenslagen op een volwassen manier verwerkt worden.
- Waar we elk seizoen — en liefst elke training — proberen bij te leren. Ook van elkaar!



Sinds maart 2020 is onze club in het bezit van het Q4Gym-label. De Vlaamse Gymnastiekfederatie (Gymfed) erkent daarmee sportclubs die op een kwalitatieve manier lessen organiseren voor hun leden: met gediplomeerde lesgevers, voldoende differentiatie en aandacht voor veilig en ethisch sporten.

API?

Sinds vorig seizoen is Jenny Van Cauteren (moeder van wedstrijdskipper en lesgever Cato Abbeloos) aangesteld als **Aanspreekpunt Integriteit (API)**. Voel je je niet goed op training? Gebeuren er dingen die voor jou niet door de beugel kunnen — zowel door skippers als lesgevers? Stuur Jenny dan gerust een mailtje. Samen met jou probeert ze het probleem op de best mogelijke manier aan te pakken.

Jenny Van Cauteren — jennyvancauteren@sivibu.be

Ropeskipping voor dummies

Ropeskipping is zoveel meer dan het touwtjespringen van vroeger op de speelplaats. In de jaren 1960 ging de Amerikaanse voetballer **Richard Cendali** op zoek naar trucjes om zijn cardiotrainingen met touw spannender en uitdagender te maken. Hij legde daarmee de basis van ropeskipping als competitiesport. Cendali stopte met voetballen en reisde de wereld rond om zijn nieuwe sport aan de man te brengen. Ook ons land deed hij aan.

Begin jaren 90 werden de eerste Belgische clubs opgericht. En met succes, want al vanaf het begin van de internationale competities scoren onze landgenoten hoog. Op Europese kampioenschappen neemt België haast altijd de meeste medailles mee naar huis en ook op wereldvlak kunnen we wedijveren met grote landen als China, Australië en de VS.

Ropeskipping is een zogenaamde **KLUSCE-sport**, waarbij verschillende fysieke eigenschappen vereist zijn... of aangeleerd worden.

K — KRACHT
L — LENIGHEID
U — UITHOUDING
S — SNELHEID
C — COÖRDINATIE
E — EVENWICHT

SINGLE ROPE

Het enige individuele onderdeel in ropeskipping. De oefeningen in Single Rope worden opgedeeld in de volgende categorieën:

- **Footwork:** bewegingen met de voeten en de benen.
- **Crosses:** bewegingen waarbij de handvaten elkaar kruisen, al dan niet onder een been of achter het lichaam.
- **Releases:** oefeningen waarbij minstens één handvat losgelaten en achteraf weer opgevangen wordt.
- **Wraps:** oefeningen waarbij het touw opgedraaid wordt langs een arm of been.
- **Multiples:** oefeningen waarbij het touw tijdens één sprong meerdere rotaties maakt: van doubles (2 keer) tot septuples (7 keer).
- **Powers:** oefeningen waarvoor de nodige kracht vereist is, bijvoorbeeld een pomphouding (push up) of handenstand (frog).
- **Gymnastics:** gymnastische elementen in het touw, bijvoorbeeld koprol, rad, overslag of salto.

DOUBLE DUTCH

Twee touwen worden door twee draaiers alternerend gedraaid. In de touwen springen één of meerdere skippers. Zowel de skippers als de draaiers kunnen daarbij oefeningen uitvoeren: powers, gymnastics, tempoveranderingen, touwmanipulaties, partnerwerk...

SPEED

Zowel in Single Rope als in Double Dutch kan een skipper een loopbeweging uitvoeren, waarbij de rechter- en linkervoet afwisselend op de grond worden gezet. Hij of zij probeert in die houding een zo snel mogelijk tempo aan te houden. Enkel de steps op de rechtervoet worden geteld.

...

2 PEOPLE 1 ROPE

Twee skippers houden elk één handvat van hetzelfde touw vast en springen in het touw alsof ze elk een lichaamshelft van dezelfde persoon zijn.

CHINESE WHEEL

Twee skippers houden elk één handvat van twee touwen vast. De touwen worden alternerend gedraaid.

TRAVELLER

Eén skipper 'schept' andere skippers mee met zijn Single Rope.

LONG ROPE

- Een Long Rope heeft een minimumlengte van 8 meter, waardoor je met een heleboel skippers tegelijk in het touw kan springen.

Recreatieve werking

BEGINNELINGEN

Als recreatieve skipper ben je **vanaf het eerste leerjaar (geboortejaar 2015)** van harte welkom bij onze Beginnelingen, een groep die we zowel in Aalst als in Lede aanbieden en waarin we alle basisonderdelen van ropeskippping aanleren. De Beginnelingen trainen anderhalf uur per week op zaterdagochtend — de concrete uren en locatie vind je op pagina 7.

Nieuwe skippers hebben recht op twee gratis proeflessen.

Aansluiten bij onze Beginnelingen kan in principe tot de leeftijd van 14 jaar. Ben je al wat ouder of heb je al ervaring met ropeskippping? Dan bekijken we met jou of je onze instagroep kan overslaan.

HALF-GEVORDERDEN

Na één seizoen bij de Beginnelingen kan je doorstromen naar de Half-Gevorderden, een groep die we eveneens in Aalst en Lede aanbieden. De focus ligt er op technische trucs en moeilijkere onderdelen, zoals Chinese Wheel en Double Dutch. De Half-Gevorderden trainen anderhalf uur per week op zaterdagochtend — de concrete uren en locatie vind je op pagina 7.

GEVORDERDEN

Ook de hoogste recreatieve groep bieden we aan in Aalst en Lede. De focus ligt er op vernieuwende elementen waarvoor coördinatie, snelheid en kracht vereist zijn. De Gevorderden trainen anderhalf uur per week op zaterdagochtend — de concrete uren en locatie vind je op pagina 7.

RECREADEMO

Skippers van de Gevorderden kunnen naast hun gewone recreales ook aansluiten bij de Recreademo, een groep die we enkel in Aalst aanbieden. In teams van 4 tot 6 skippers boks je daar een showroutine van 4 minuten in elkaar, waarin alle onderdelen van ropeskippping aan bod komen. Die demo wordt getoond op de **Recrea Showteams**-wedstrijd van maart.

Van recreatieve demoskippers verwachten we een optimale aanwezigheid en een grote portie engagement.

RECREACUP?

Drie keer per seizoen organiseert de Vlaamse Gymnastiekfederatie een Recreacup: een tornooi voor alle recreatieve ropeskipppers van Vlaanderen. De verschillende proeven van deze competitie komen geregeld aan bod tijdens onze lessen.

Zin om deel te nemen aan één of meerdere Recreacups? In de loop van het seizoen houden we je op de hoogte van de inschrijvingsdeadlines.

Competitieve werking

Na een positieve evaluatie van de lesgever en de sportieve cel kunnen recreatieve skippers aan het begin van een nieuw seizoen doorstromen naar onze competitieve werking. Onze wedstrijdskippers trainen drie keer per week en nemen jaarlijks aan drie wedstrijdtypes deel: individuele masterwedstrijden, teamwedstrijden en demonstratiewedstrijden.

Hoewel plezier nog steeds op de eerste plaats komt, ligt het tempo en de intensiteit tijdens competitietrainingen hoger dan in de recrea-afdeling. Daarnaast verwachten we van onze wedstrijdspringers een grote portie engagement en een uitmuntende aanwezigheid.

Als competitieskipper start je idealiter tussen de 8 en 11 jaar, in de minicategorie. Vanaf 12 jaar, bij de beloften, komen er wedstrijdonderdelen bij en worden ook de teams groter. De oudste wedstrijdspringers komen uit in de 16+-categorie, die op kampioenschappen opgesplitst wordt in junioren (16-18 jaar) en senioren (19+).

	Leeftijd	Trainingsuren per week	Deelname aan
MINI'S	Geboortejaren 2010-2013	5 uur	Minimasters Miniteams Minidemo/Democup
BELOFTEN	Geboortejaren 2006-2009	5 uur	A/B/C-Masters A/B/C-Teams Minidemo/Democup
16+	Geboortejaren 2003-2005 (junioren) of ouder (senioren)	5,5 uur	A/B/C-Masters A/B/C-Teams Minidemo/Democup

Heb je vragen over onze competitieve werking? Contacteer dan zeker iemand van onze sportieve cel.

Groepsindelingen & trainingsuren: recreatie

BEGINNELINGEN AALST

Zaterdag 10.30 - 12 uur — Sportcentrum De Schreef

Lesgevers: Hanne Hutsebaut & Maarten De Beul

Clara De Smedt
Rube Decloedt
Camille Jansegers

Hannelore Janssens
Lizl Muller
Fleur Roesems

+ nieuwe skippers

• HALF-GEVORDERDEN AALST

Zaterdag 9 - 10.30 uur — Sportcentrum De Schreef

Lesgevers: Babs De Buyst, Amélie Paepens & Stien De Coninck

Emma Bogaerts
Eline Callebaut
An-Sofie Cassiman
Federica De Asmundis
Lotte De Laet
June De Meulemeester
Martha Demaegdt
Luna Dubois
Nell Eeckhout
Ilyana Merckx
Pieter Paul Piqueur
Liana Schaukens

Jana Van de Steen
Femke Van der Vorst
Oona Van Isveldt
Hailie Van Londersele
Stef Van Medegael
Bram Van Rossem
Delphine Van Rossem
Caroline Van Vaerenbergh
Irene Verbeke
Maurien Verbeke
Marie Wijndaele

GEVORDERDEN AALST

Zaterdag 10.30 -12 uur — Sportcentrum De Schreef

Lesgever: Linde De Brouwer

Enola Blaton
Mira Bogaert
Noor Bogaert
Yentl De Bisschop
Juliette De Brucker
Pauline De Brucker
Maya De Cock
Stien De Coninck
Phoebe De Meulemeester
Kato De Quick

Stef De Roy
Marie Decrem
Klara Demaegdt
Lisse Deshommes
Lotte Huynen
Emma Kinoo
Lander Meyts
Jill Mincke
Amélie Paepens
Noor Podevijn

• • •

Marthe Rombaut
Amélee Streulens
Babette Taghon

Amber Van De Putte
Emma Van Schepdael
Kato Wijndaele

BEGINNELINGEN LEDE

Zaterdag 9 -10.30 uur — Sporthal De Ommegang

Lesgevers: Lotte Van Droogenbroeck, Alanah Roseleth & Hanne Malfroy

Jana Brondeel
Ella Crabbe
Saar De Backer
Kiara De Bast
Elise De Rauw
Lotte De Rauw
• Sidra Elmazbough

Lotte Roeland
Merel Van de Voorde
Fran Van Hauwermeiren
Fien Vandenhaute
Julie Verbeken
Kimberley Vincke

+ nieuwe skippers

HALF-GEVORDERDEN LEDE

Zaterdag 9 – 10.30 uur — Sporthal De Ommegang

Lesgevers: Stien Eeckhout & Sien Minnaert

Lize Adriaenssens
Yenthe Baptist
Jasmien Cornelis
Hanne Criel
Janne De Backer
Emma De Groeve
Emma De Smet
Lyana De Vreese
Helene Degryse
Annabel Eeckhaut
Diede Goeman

Anouk Hippe
Elena Joostens
Jael Kimbulu
Naomie Kimbulu
Lise Lapin
Marie Onderbeke
Amber Persyn
Emme Van Den Eekhaut
Mone Van Den Eekhaut
Juliette Velle
Julie Verbeken

GEVORDERDEN LEDE

Zaterdag 9 – 10.30 uur — Sporthal De Ommegang

Lesgevers: Freija Van Puyenbroeck & Cato Abbeloos

Amélie Annaert
Lara Coppens
Axelle Daelman
Elisa De Schepper
Belle De Wilde
Hanne De Wilde
Lena De Witte
Ebe Deca
Delphine Degryse
Emilia Delos
Zenna Govaert
Tess Jooris

Laure Lapin
Aagje Lauwers
Fien Matthijs
Ella Nijs
Venna Nijs
Lotte Ponnet
Julie Roelandts
Jana Van Den Abeele
Lisa Van Den Brande
Mona Vancanneyt
Yenthe Vereecken
Noortje Willockx

RECREADEMO

Zaterdag 12 - 13 uur — Sportcentrum De Schreef

Lesgevers: Linde De Brouwer & Maarten De Beul

Na selectie. Skippers worden persoonlijk gecontacteerd.

TRAININGSLOCATIES

Sportcentrum De Schreef Aalst — Sint Jozefstraat 20, 9300 Aalst
Gratis parking tijdens de training (bonnetje vragen aan het onthaal)

Sporthal De Ommegang Lede — Ommeganglaan 60A, 9340 Lede
Gratis parking

Inschrijven

NIEUW IN DE CLUB?

Vanaf het eerste leerjaar (geboortjaar 2015) ben je van harte welkom bij onze Beginnelingen, een groep die we zowel in Aalst als in Lede aanbieden en waarin we alle basisonderdelen van ropeskipping aanleren. De Beginnelingen trainen anderhalf uur per week op zaterdagochtend — de concrete uren en locatie vind je op pagina 7. **Aansluiten bij onze Beginnelingen kan in principe tot de leeftijd van 14 jaar.** Ben je al wat ouder of heb je al ervaring met ropeskipping? Stuur dan een mailtje naar info@rscjumpingonions.be. Dan bekijken we met jou of je onze instagroep kan overslaan.

Nieuwe skippers hebben recht op twee gratis proeflessen, maar dienen wel op voorhand in te schrijven. De inschrijving wordt pas definitief wanneer het lidgeld is overgeschreven.

Inschrijvingsprocedure:

1. Surf naar www.rscjumpingonions.be en klik op 'Inschrijven'.
2. Maak op basis van je e-mailadres een gebruikersprofiel aan bij Gymfed.
3. Klik op de groene button 'Toevoegen nieuwe inschrijving'.
4. Vul de gegevens van de skipper in. Dat kan ook via de identiteitskaart ('Eid inlezen').
5. Schrijf je in bij de '**Nieuwe Beginnelingen Aalst**' of '**Nieuwe Beginnelingen Lede**'.
6. Na de twee proeflessen schrijf je het lidgeld (120 euro) over op het rekeningnummer **BE30 7765 9409 7011** met vermelding van naam en groep.

VORIG SEIZOEN AL LID?

Inschrijvingsprocedure:

1. Kijk op de groepslijsten (pagina 7) in welke groep jij ingedeeld werd.
2. Surf naar www.rscjumpingonions.be en klik op 'Inschrijven'.
3. Meld je aan met je bestaande profiel en wachtwoord.
4. Klik op 'Aanpassen' indien je nog niet bij de juiste groep werd ingedeeld.
5. Schrijf je in bij de correcte groep.
6. Schrijf het lidgeld over op het rekeningnummer **BE30 7765 9409 7011**, met vermelding van naam en groep.

LIDGELD

Nieuwe leden betalen het normale inschrijvingsgeld van 120 euro. Zij ontvangen na betaling een eigen club-T-shirt. Leden die zich opnieuw aansluiten, ontvangen een 'coronakorting' van 10% omwille van de weggevallen lessen vorig seizoen.

	Groep	Lidgeld	Opmerking
RECREATIE	Nieuwe Beginnelingen	120 euro	Inclusief club-T-shirt
	Beginnelingen vorig seizoen Half-Gevorderden Gevorderden	108 euro	10% 'coronakorting' voor leden die zich opnieuw inschrijven
	Recreademo	72 euro	
COMPETITIE	Mini's	185 euro	
	Beloften	207 euro	
	16+	225 euro	

Korting extra gezinslid

Elk tweede of derde gezinslid — of zelfs nog meer — krijgt een vermindering van **10 euro** op het lidgeld.

UiTPAS aan kansentarieef

Skippers met een UiTPAS aan kansentarieef betalen voor één seizoen bij een recreatieve groep slechts **27,50 euro**. Meer uitleg via info@rscjumpingonions.be.

BELANGRIJKE DOCUMENTEN

Lidkaart

Wanneer je ingeschreven bent, kan je op de website van de Vlaamse Gymnastiekfederatie inloggen in de MijnGymfed-omgeving. In de linkerkolom kan je daar je lidkaart downloaden. Op wedstrijden geniet je met je Gymfed-kaart een korting als toeschouwer.

Attest mutualiteit

In de MijnGymfed-omgeving (zie hierboven bij Lidkaart) kan je eveneens een terugbetalingsformulier van de mutualiteit downloaden. Klik daarvoor op 'Mijn attesten en diploma's' in de linkerkolom.

Verzekering

Gymfed biedt in samenwerking met Ethias verschillende polissen aan.

We wensen je het niet toe, maar mocht je je geblesseerd hebben op training, vind je op de website van Gymfed alle info. Je kan er ook het aangifteformulier voor ongevallen downloaden.

Belangrijke data

CLUBACTIVITEITEN

Start competitief lessenrooster: 1 september 2020

Start recreatief lessenrooster: 12 september 2020

Brevet- en buttondag I: 12 december 2020

Schaatsnamiddag: 19 december 2020

Spaghettifestijn: 23 of 30 januari 2021

Brevet- en buttondag II: 13 februari 2021

Slotshow 'Er was eens': 22 mei 2021

RECREATIEVE WEDSTRIJDEN

Recreacup I: 15 november 2020 (Zemst)

Recreacup II: 31 januari 2021 (Mechelen)

- **Recrea Showteams:** 14 maart 2021 (locatie nog niet bekend)

Recreacup III: 2 mei 2021 (Herenthout)

BREVET- EN BUTTONDAG?

Binnen de club hebben we een brevettensysteem met zes niveaus (van Microbe tot Extreme Jumper). Twee keer per seizoen krijgen onze recreatieve skippers de kans om zoveel mogelijk proeven van die brevetten af te leggen. Een heel blad kunnen afvinken? Dan ga je met één van de zes buttons naar huis.



SLOTSHOW?

Sinds 2012 sluiten we ons seizoen af met een grootse themashow. Tijdens twee voorstellingen (om 16 en 20 uur) geven al onze skippers het beste van zichzelf, samen met enkele gastartiesten. Vorig seizoen moest onze slotshow geannuleerd worden — u weet wel waarom — dus schoven we het thema 'Er was eens' door naar dit springjaar.



Afspraken

KLEDINGVOORSCHRIFTEN

- Een sportieve T-shirt of sporttopje.
- Een sportshort of –legging, geen rok.
- Sportschoenen met een stevige zool, geen turnpantoffels.
- Lange haren in een staart of een dot.
- Geen oorbellen, kettingen, armbandjes of horloges.

WAT NEEM JE MEE NAAR DE TRAINING?

- Je eigen single rope, genaamtekend — je kan er één aankopen tijdens de eerste trainingen.
- Een flesje water of een hervulbare drinkfles.
- Eventueel een handdoekje.
- Eventueel een lichte koek of een stukje fruit.
- Kostbare spullen, gsm's en tablets horen niet thuis in de sportzaal.

STIPTHEID & AANWEZIGHEID

- Je bent zo maximaal mogelijk aanwezig op training, zeker in de aanloop naar de slotshow. We houden uiteraard rekening met ziekte, een verplichte schoolactiviteit, een evenement van de catechese of een examen.
- Je bent steeds vijf minuten voor het begin van de les aanwezig.
- Een vraag voor de lesgever? Je kan hem of haar vijf minuten voor of na de les aanspreken.
- Tijdens de les zijn ouders niet toegelaten in de sportzaal. Zij kunnen wel altijd plaatsnemen in de cafetaria.

HYGIËNE

- Vanaf het seizoen 2020-2021 is het gebruik van een eigen single rope verplicht. Deze worden te koop aangeboden tijdens de eerste lessen van het seizoen en zijn achteraf online te bestellen op onze website.
- Double dutch-, wheel-touwen en long ropes worden na gebruik ontsmet door de lesgevers.
- Clubtouwen en ander materiaal worden na de training netjes opgeborgen in de kast.
- Tijdens de training raken we ons gezicht en andere skippers zo weinig mogelijk aan, zeker wanneer we gezweet hebben.
- Je kan enkel naar het toilet tijdens de pauze. Nadien worden de handen grondig gewassen met zeep.

Contact

Algemene vragen over de club en de trainingen: info@rscjumpingonions.be

Een specifieke vraag voor een medewerker of lesgever: VOORNAAM@rscjumpingonions.be

Bestellingen touwen: helena@rscjumpingonions.be of via het bestelformulier op onze website.

SPORTIEVE CEL

Domien De Beul — Verantwoordelijke slotshow & jury

Maarten De Beul — Verantwoordelijke zalen

Eline De Coensel

Jana De Sutter

Helena De Vliegheer — Verantwoordelijke touwen

Mackenzie Van de Poel

Volg ons op sociale media



Facebook

Aankondigingen van evenementen, wedstrijdverslagen en de belangrijkste clubinfo: je vindt ze allemaal op onze [Facebook-pagina](#).



Instagram

Voor sfeerfoto's, trainingsvideo's of snelle updates tijdens kampioenschappen moet je op onze Instagram-pagina [@jumpingonions](#) zijn.



YouTube

Tijdens de lockdown namen onze lesgevers verschillende 'quarantainingen' op, met uitdagingen en oefeningen die je thuis kan proberen. Op ons [YouTube-kanaal](#) vind je daarnaast beeldmateriaal van de voorbije slotshows.



TikTok

Onze competitiecoach Mackenzie startte tijdens de lockdown een TikTok-kanaal op om onze jongste skippers actief te houden. Met succes: haar video's haalden intussen al meer dan 30.000 likes. Volg dus zeker [@mackenzie.vandepoel](#).

Een uitgebreid overzicht van de clubwerking, de activiteiten en de laatste nieuwtjes vind je op onze website.

WWW.RSCJUMPINGONIONS.BE