



DWARRES BIEDT SPORT VOOR IEDERE LEEFTIJD

Hieronder vindt u een beschrijving van de sporten die SV Dwarres aanbiedt.

Voor de tijden en de plaats verwijzen we u naar de link *Lestijden*, elders op de site.

Ouder & Kind – Gymnastiek

Het opdoen van bewegingservaring op de leeftijd van 1,5 tot 4 jaar is belangrijk. De gymles kan worden gezien als een schakel in de opvoeding die niet mag ontbreken. Uw kind leert tijdens de les onder meer hoe kleine opdrachten uitgevoerd moeten worden. Daarnaast komt het inschatten van afstand, diepte, hoogte en verte aan de orde. U fungeert hierbij als steun en hindernis en bent op deze manier intensief betrokken bij de spelende en bewegende verkenningstocht van uw kind. Daar komen dan nog andere dingen bij, zoals het zingen in een kring. Samen bewegen zal het contact tussen u en uw kind alleen maar verstevigen en de peuter meer zelfvertrouwen geven.

Kleuters | Gymnastiek

Kleuters (4 t/m 6 jaar) hebben plezier in bewegen. Elke stoeprand of bank nodigt hen uit om te bewegen, te spelen en te ontdekken. De kleuter maakt een enorme ontwikkeling door, waarbij deze drang tot bewegen erg belangrijk is. Bij kleutergymnastiek proberen wij aan de bewegingsbehoeften van elke kleuter te voldoen. Elk kind is anders; het ene kind is bang om over de kop te gaan, het andere kind heeft hoogtevrees en weer een ander kent geen vrees. Elke gymles ziet er weer anders uit. De meeste kinderen hebben er veel plezier in. Het maakt niet uit of uw kind een soepel of een minder soepel kind is. Met ieder kind wordt rekening gehouden.

Jeugd basisschool, voortgezet onderwijs en 16 +

Jazzdance

Kun jij ook niet stil blijven zitten wanneer je muziek hoort? Dan is dans iets voor jou! Swingende muziek nodigt uit om te bewegen, wat ook nog eens gezond is. Bovendien ben je er even heerlijk uit, ontmoet je vrienden en is het gezellig. In de lessen wordt gedanst op allerlei soorten muziek. De bewegingen bij de muziek leer je al dansend in de les. Elke les begint met een opwarmingsoefening. Daarna worden er oefeningen gedaan voor een lenig lijf, sterke spieren en een goede houding. Dan is het echt tijd om te gaan dansen. De les eindigt met een cooling-down om weer tot rust te komen.

Gymnastiek en selectieturnen

Ieder meisje en jongen kan meedoen aan gymnastiek. Er zijn verschillende niveaus. Het is mogelijk om mee te doen aan wedstrijden, zoals onderlinge wedstrijden of wedstrijden op plaatselijk of regionaal niveau. Je beslist zelf of je hier aan mee wilt doen of niet. Steeds terugkerende onderdelen zijn springen (pegasus, kast, trampoline), brug ongelijk, evenwichtsbalk en de lange mat, maar er is ook ruimte voor een balspel, hoepels etc. Ben je talentvol? Dan wordt in overleg met de leiding bekeken of je kunt worden toegelaten tot de selectie.



Badminton

Badminton is een ideale sport; zowel de recreant als de topsporten kan zich volledig in deze sport uitleven. De basistechniek is vlot aan te leren, dus iedereen is in staat om op korte termijn een aantrekkelijk partijtje te spelen. Ook voor jou is badminton een aanrader. De grove en fijne motoriek worden samen geoefend. Voor het uithoudingsvermogen is het een sport bij uitstek.

Volwassenen

Actief bewegen op maandagavond

Tijdens deze les wordt aandacht besteed aan buik- en rugspieroefeningen, grondgymnastiek, conditietraining en verschillende balsporten. Kortom, een grote diversiteit en afwisseling.

Volleybal

Volleybal is een balsport waarbij het speelveld is verdeeld in twee gelijke helften gescheiden door een net. Twee teams bevinden zich ieder op hun eigen helft en proberen door het slaan of tikken tegen de bal deze op het tegenoverliggende deel van het speelveld binnen de lijnen de grond te doen raken. Volleybal bij Dwarres wordt op een recreatieve manier gegeven, waarbij plezier een grote rol speelt.

Recreatieve Jazzdance

Een ideale combinatie van lekker bewegen en heerlijk dansen onder leiding van Marianna Dijkstra op woensdag in de sporthal van Oentsjerk. Vanaf negen uur bent u een uur heerlijk in beweging! Recreatieve Jazzdance wordt aangeboden in een cursus van 12 lessen. De eerste cursus start op 5 september 2018. Je kunt ook op elke moment in een cursus instappen.

B.O.M.: Bewegen Op Muziek

Bent u te oud om in de toestellen te hangen en vindt u het niet leuk om elke week een dans te leren, dan is dit wat u zoekt. Tijdens deze les wordt goed aandacht besteed aan de warming-up. Hierna worden er conditioefeningen gedaan of een stukje aerobics aangeleerd. Ook een stukje grondgymnastiek ontbreekt niet tijdens Bewegen Op Muziek. B.O.M. wordt aangeboden in een cursus van 12 lessen. De eerste cursus start op 5 september 2018 en vindt plaats in Oenkerk op woensdagmorgen van 10.00 uur tot 11.00 uur.

Perfect Pilates

Bij perfect pilates wordt rekening gehouden met een juiste houding van het lichaam en met name van de rug. Perfect pilates is geschikt voor iedereen. U traint uw stabiliteit en de lenigheid en werkt aan een slank en soepel lichaam. De persoonlijke aandacht voor iedereen wordt als zeer prettig ervaren. Perfect pilates wordt aangeboden in een cursus van 12 lessen. De eerste cursus start op 6 september 2018 en vindt plaats in Gytsjerk op donderdag van 19.15 uur tot 20.15 uur. Men kan op elke moment instappen.

Wilt u meer informatie over de activiteiten van SV Dwarres? U kunt geheel vrijblijvend twee gratis lessen volgen. Voor overige informatie kunt u contact opnemen met Marianna Dijkstra, tel.: 058-265 29 60.