



Na 25 jaar weer een springuur

Wat houdt dat in?

In het springuur wordt natuurlijk veel gesprongen, maar springen betekent niet alleen dat je trampoline gaat springen. Er worden verschillende onderdelen beoefend zoals minitramp pegasus, plank pegasus, minitramp valmat, en ook tumblingbaan/lange mat.

Met de minitramp worden sprongen beoefend van streksprongen tot salto's gestrekt met draaien in de lengteas en met plank pegasus beoefenen we handstandoverslag tot en met een barani (arabier) over de pegasus met bijvoorbeeld een salto achterover erachteraan.

Op de tumblingbaan/lange mat doen we handstand doorrollen tot en met een dubbele flikflak met een salto achterover erachteraan.

Lijkt het je leuk om eens mee te springen dan kun je altijd komen kijken en meedoen. Je leeftijd is niet belangrijk.

Dit springuur wordt gehouden op alle vrijdagen van 19.00 uur tot 20.00 uur in de sporthal in Oentsjerk.

De lessen worden gegeven door Hendrik de Boer.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Marianna Dijkstra, tel. 2562960