



Veilig springen met Kikkuh en Kikkie

Voor wie?

Het project Veilig springen met Kikkuh en Kikkie is een Sportstimuleringsproject (Sportimpuls) voor kinderen van 6 tot 12 jaar, die nog geen lid zijn van een sportvereniging. **De kinderen die voor deelname in aanmerking komen, worden door de (vak) leerkracht van hun school aangemeld bij de trampolinereniging.** De kinderen die zijn aangemeld worden uitgenodigd voor een proefles; als zij het leuk vinden en dus willen gaan meedoen, vullen hun ouder(s) een lidmaatschaps-formulier in van de vereniging (daarmee is het kind een volwaardig lid van Triffis, en ook lid van de gymnastiekunie KNGU)

Het project gaat van start met drie groepen van 15 kinderen (6-8 jaar op maandag van 4 tot 5 uur / 8-10 jaar op maandag van 5 tot 6 uur / 10-12 jaar op donderdag van 5 tot 6 uur).

Je doet maximaal twee jaar mee aan het project "Kikkuh en Kikkie"; Tot 1 september 2015 betaal je voor deelname aan de projectlessen géén contributie. Na 1 september 2015, of eerder als je de scoreboekjes hebt doorlopen en de Kikkuh diploma's hebt behaald, hopen we dat je bij ons blijft springen in één van de lesgroepen van Triffis (www.triffis.nl), je betaalt vanaf dat moment niet de normale contributie, maar jij krijgt dan een "Kikkuh" korting.

Trampolinespringen

Voor iedereen die van springen en zweven houdt, is trampolinespringen ideaal. Heerlijk vrij als een vogel in de lucht gymnastische oefeningen doen. Van draaien tot salto's en van spreidsprongen tot schroeven.

Stapje voor stapje worden sprongen aangeleerd. Dat gebeurt met de oefenstof "Kikkuh en Kikkie" op een uitdagende en speelse manier.

Je springt in gemakkelijk zittende (sport)kleding zonder ritsen of knopen, er wordt gesprongen op sokken. (tijdens de lessen worden geen sieraden gedragen, die kun je het best thuis laten)

Door wie

Het project veilig springen met Kikkuh en Kikkie is een gezamenlijk project, waarin (vak-) leerkrachten van Alkmaarse basisscholen, Trampolinevereniging Triffis Alkmaar, gemeente Alkmaar, de KNGU en het sportbureau Alkmaar samenwerken om kinderen enthousiast te maken voor sportbeoefening bij een vereniging. De lessen worden gegeven in de trampolinehal bij de Hoornse Vaart (Hertog Aalbrechtweg 4, Alkmaar).

Twee scoreboekjes

Bij 'Kikkuh & Kikkie' horen twee scoreboekjes: 'Basis + voetvreemde landingen' en 'Salto's'. Bij 'Basis + voetvreemde landingen' worden basissprongen aangeleerd. Bij 'Salto's', het woord zegt het al, worden diverse salto's aangeleerd. Het is de bedoeling dat springers zelf hun scoreboekjes bijhouden. Bij de oefenstof wordt achtereenvolgens gewerkt met 'Basis + voetvreemde landingen' en dan 'Salto's'.



Stapsgewijs

Stapsgewijs staat in de scoreboekjes beschreven wat er geleerd wordt. In het begin zijn de oefeningen redelijk eenvoudig. Hoe verder je komt, hoe moeilijker de oefeningen worden. Om de tien weken worden springers getest op de geleerde oefenstof. Zo kan er duidelijk worden bijgehouden of iemand de sprongen goed genoeg beheerst of dat er eventueel meer moet worden geoefend. In totaal zijn er voor de beide scoreboekjes samen 21 diploma's te halen.

**deelnemende scholen: De Cocon * De Zandloper * Nicolaas Beets * De Vlieger * De Fontein * De Regenboog * De Prinsenhof * De Zeswielen
inschrijfformulieren voor de projectlessen zijn uitsluitend verkrijgbaar de vakleerkrachten van deze scholen