

gymtopia

Programma RS Happening (try-out)



Inhoud

Inleiding	4
WAAROM GYMTOPIA?	4
DE AANPAK	5
WAT NA GYMTOPIA?	6
HET OVERZICHT	7
Aap – coördinatie	8
MATERIAAL.....	8
LEVEL 1.....	8
LEVEL 2.....	9
LEVEL 3.....	9
BONUS	10
Flamingo – evenwicht	11
MATERIAAL.....	11
LEVEL 1.....	11
LEVEL 2.....	11
LEVEL 3.....	12
BONUS	12
Kat – Roteren	13
MATERIAAL.....	13
LEVEL 1.....	13
LEVEL 2.....	14
LEVEL 3.....	15
BONUS	15

Kikker – springen en landen	16
MATERIAAL.....	16
LEVEL 1.....	16
LEVEL 2.....	17
LEVEL 3.....	17
BONUS	18
Sprinkhaan – snelheid	19
MATERIAAL.....	19
LEVEL 1.....	19
LEVEL 2.....	19
LEVEL 3.....	20
BONUS	20
Zeehond – kracht/vormspanning	21
MATERIAAL.....	21
LEVEL 1.....	21
LEVEL 2.....	22
LEVEL 3.....	23
BONUS	23
Stokstaartje – samenwerken	24
MATERIAAL.....	24
LEVEL 1.....	24
LEVEL 2.....	24
LEVEL 3.....	25
BONUS	25
Kangoeroe – behendigheid.....	26



MATERIAAL.....	26
LEVEL 1.....	26
LEVEL 2.....	26
LEVEL 3.....	27
BONUS.....	27
Leeuw – extra.....	28
MATERIAAL.....	28
OPDRACHT.....	28

Inleiding

WAAROM GYMTOPIA?

Het programma Gymtopia en de bijhorende (RS-)happenings kaderen in het Gymfed-sportmodel. In dit sportmodel worden er voor de verschillende doelgroepen, diverse begeleidingsconcepten en initiatieven ontwikkeld. Op die manier krijgt elke sporter een unieke, kwalitatieve en persoonlijke sportervaring aangeboden.

De basis van alle sporten – en zeker een basissport als gymnastiek, in al haar vormen – bestaat uit de fundamentele basisvaardigheden van het lichaam. Elke beweging, in eender welke discipline, komt voort uit één of meerdere van deze basisvaardigheden. Zelfs de moeilijkste elementen zijn combinaties van deze basisvaardigheden:

- Landingen
- Statische posities
- Dynamische bewegingen
- Rotaties
- Zwaaien
- Springen
- Gebruik van een object/toestel

Als men deze basisvaardigheden op jonge leeftijd kan ontwikkelen, zal dit bijdragen tot:

- Meer plezier en een verhoogde sportparticipatie
- Een gezonde en actieve levensstijl
- Fysieke en motorische mogelijkheden waar we heel ons leven beroep op kunnen doen en op die manier ontwikkelen we een basis voor levenslang sporten
- Het beleven van succeservaringen op gelijk welk niveau

We willen kinderen dan ook breed opleiden en laten 'proeven' van de verschillende aspecten van onze sport. Dit levert ontelbare voordelen op in hun persoonlijke ontwikkeling binnen gymnastiek (in al haar vormen) en hun latere (sportieve) leven.

De cruciale leeftijd hierin is het begin van de lagereschooltijd, vandaar dat Gymtopia zicht richt naar meisjes en jongens van 7 en 8 jaar (~1^{ste} en 2^{de} leerjaar) die tussen de 2 en de 8 uur per week turnen/skippen. Binnen het Gymfed-sportmodel situeren we ons dan in de tweede fase 'Basisvorming'. Pas na deze fase kan er meer gespecialiseerd

worden in één of meerdere disciplines. Gymtopia is ook de ideale opvolger van Kidies, hét kleutergymprogramma van Gymfed.

Gymtopia kan gebruikt worden als basis voor de inhoud van de training, maar is vooral het programma dat uitgevoerd wordt op de happening. Tijdens de happening staat het kind centraal. Hij of zij krijgt de gelegenheid om te schitteren voor ouders, vrienden en supporters. Gezien er veel oefeningen worden uitgevoerd en elk kind beloond wordt voor wat hij of zij probeert, wordt de prestatiedruk beperkt. Het opzet is dan ook dat iedereen naar huis gaat met een grote glimlach en een positief gevoel.

DE AANPAK

Elke bewegingsfamilie wordt gesymboliseerd door een dier en binnen deze familie thema's is er keuze uit oefeningen van verschillende niveaus of levels. Per dier is er ook een bonusoefening voorzien.

Het is de bedoeling dat de kinderen voor elk dier een keuze maken welk level ze uitvoeren. Zo kan je bijvoorbeeld voor sprinkhaan level 3 kiezen, flamingo level 2, aap level 1,... Bovenop het gekozen level kan er nog een bonusoefening uitgevoerd worden, maar dit is niet verplicht. De bonusoefening kan met elk level gecombineerd worden.

Enkel de Leeuw is niet opgedeeld in levels, maar bevat een extra challenge.. Op de happenings kunnen de uitdagingen van de leeuw voor, tijdens of na de happening uitgevoerd worden door de deelnemer, de trainer of de zelf de supporters (ouders, broers, zussen,...). Wie daag jij uit?

We hebben ervoor gezorgd dat de RS happening **laagdrempelig** blijft op verschillende vlakken.

Zo kiezen we bewust voor een beperkte hoeveelheid aan **materiaal** en eenvoudige opstellingen. Materiaal dat in elke turn- of sporthal aanwezig zou moeten zijn om de kinderen de kans te geven gevarieerd en veelzijdig te bewegen en te trainen. In veel gevallen kan er ook met een alternatief gewerkt worden. Een lage balk kan bvb vervangen worden door een omgekeerde Zweedse bank.

Door de grote variatie in **oefenstof** per dier – en de mogelijkheid om het level per dier te kiezen – kan iedereen meedoen. Level 1 is haalbaar voor kinderen die dit (nog) niet (vaak) geoefend hebben en level 3 bereidt voor op een latere competitiedeelname binnen één of meerdere disciplines. Ken je niet alle oefenstof of volgorde uit het hoofd, geen probleem, de trainer mag zeker voorzeggen.

Ook de **beoordeling** is erg laagdrempeling. Per oefening is er een 'driepuntenschaal':

1. Geprobeerd, met nog (heel) veel fouten
2. Uitgevoerd, met nog enkele foutjes
3. Beheerst, volgens de verwachte eindvorm

Op die manier zijn de oefeningen eenvoudig te beoordelen, zijn geen uitgebreide juryopleidingen nodig én kan je als trainer gemakkelijk inschatten voor welke oefening de kinderen best kiezen tijdens de happening.

Heeft het kind voor elk dier een level geprobeerd of uitgevoerd (al dan niet met bonus), dan krijgt het een beloning en een gloriemoment.

WAT NA GYMTOPIA?

Het lijkt nu nog veraf, maar het is ook belangrijk om al iets verder vooruit te kijken. Gaan de kinderen hierna richting recrea(toernooien) of hebben ze ambitie om naar het I-niveau te werken? Gymtopia is omwille van de uitgebreide oefenstof én de brede basisvorming het ideale startpunt voor beide richtingen. Maar het spreekt natuurlijk vanzelf dat voor 8-jarigen die het jaar nadien het I-programma willen brengen, extra elementen aan hun (Gymtopia)trainingen worden toegevoegd.

HET OVERZICHT



Coördinatie. De kinderen ontwikkelen ruimtegevoel en coördinatie



Evenwicht. De kinderen leren evenwicht te combineren met behendigheid, ruimtegevoel, coördinatie en durf



Roteren. De kinderen ontwikkelen basisvaardigheden en lichaamscoördinatie en lichaamsbesef



Springen en landen. De kinderen ontwikkelen ruimtegevoel, ritme, evenwicht en sprong- en beenkracht.



Snelheid. De kinderen ontwikkelen snelheid en coördinatie



Kracht en vormspanning. De kinderen ontwikkelen vormspanning, steunkracht, en kracht in armen en schouders



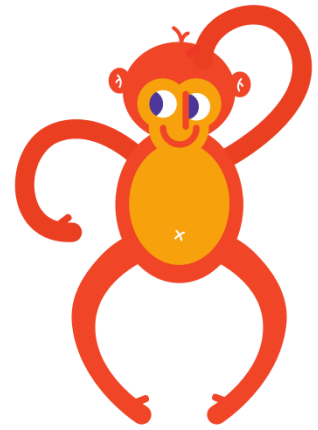
Samenwerking. De kinderen ontwikkelen communicatievaardigheden, samenwerking en interactie



Behendigheid. De kinderen ontwikkelen coördinatie, ritmegevoel en creativiteit.



Extra uitdaging.



Aap – coördinatie

MATERIAAL

- Single rope touw met korte handvaten
- Hand-voet coördinatie mat
- 4 kegels
- 1 basketbal
- 2 jongleerballen

LEVEL 1

1. Algemene oefening:

Steek de coördinatiemat over door steeds de juiste hand of voet te plaatsen op de mat.



Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Vloeiende uitvoering verschillende stappen
- Logische opeenvolging van de volgende stap
- Stabiliteit tijdens de houdingen

2. Rope skipping oefening:

Single rope: Side swing – side swing – 2x springen

- 4 uitvoeringen

Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Side swing zwaait mooi naast de voeten
- Voeten samengehouden bij het springen over het touw

LEVEL 2

1. Algemene oefening:

Slalom dribbelend met een basketbal tussen 4 kegels en terug.

Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Basketbal is onder controle
- Niet naar de grond kijken maar vooruit kijken bij het stappen

2. Rope skipping oefening:

Single rope: Criss cross

- 4 uitvoeringen

Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Skipper springt met de handen gekruist over het touw
- Armen kruisen ver genoeg

LEVEL 3

1. Algemene oefening:

Waterval jongleren: (video [klik hier](#))

- Hou in elke hand een jongleerbal vast en kruis de armen
- Gooi de bal van de bovenste hand op, breng de hand onder de andere arm en van de bal terug op. Voer nu dezelfde oefening uit aan de andere zijde.
- 4 uitvoeringen (elke zijde 2x)

Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Bal wordt niet te hoog opgegooid en wordt correct opgevangen
- Men kan ritmisch de 4 uitvoeringen na elkaar uitvoeren

2. Rope skipping oefening:

Single rope: Caboose

- 2 uitvoeringen

Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Skipper houdt de armen gekruist tussen de benen
- Skipper springt met beide voeten samen over het touw

BONUS

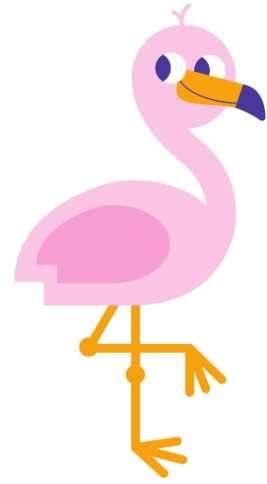
1. Rope Skipping oefening:

Single Rope: Cross cross

- 4 uitvoeringen

Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- De armen wisselen van positie bij de 2^e cross
- Skipper springt met beide voeten samen over het touw



Flamingo – evenwicht

MATERIAAL

- Single rope touw met korte handvaten
- Lage balk of Zweedse bank

LEVEL 1

1. Algemene oefening:

Stap voorwaarts over een balk of omgekeerde Zweedse bank.

Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Vloeiende uitvoering, behouden van evenwicht
- Vormspanning en gestrekte lichaamslijnen

2. Rope skipping oefening:

Single rope: Voorwaarts springen op één voet

- 10 uitvoeringen op elke voet

Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- De 10 sprongen worden zonder onderbreking gesprongen

LEVEL 2

1. Algemene oefening:

Stap achterwaarts over een balk of omgekeerde Zweedse bank.

Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Vloeiende uitvoering, behouden van evenwicht
- Vormspanning en gestrekte lichaamslijnen

2. Rope skipping oefening:

Single rope: Achterwaarts springen op één voet

- 10 uitvoeringen op elke voet

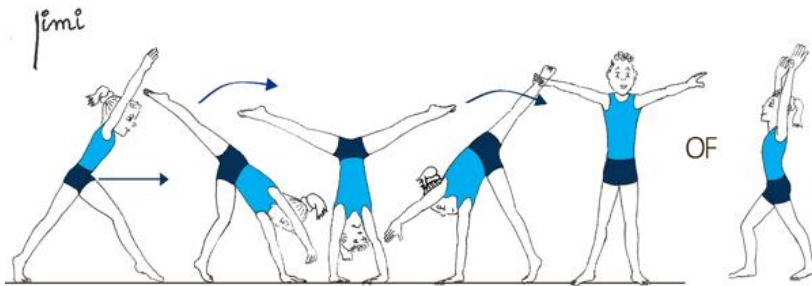
Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- De 10 sprongen worden zonder onderbreking gesprongen

LEVEL 3

1. Algemene oefening:

Radslag op lijn (eindhouding naar keuze):



Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- hand-hand-voet-voet ritme, stabiele eindhouding

2. Rope skipping oefening:

Single rope: Crougar

- 2 uitvoeringen

Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Been wordt voldoende geheven
- Skipper behoudt het evenwicht tijdens de crougar

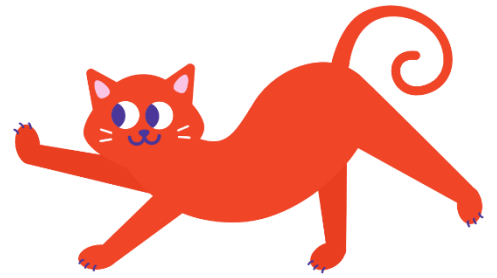
BONUS

1. Rope skipping oefening:

Single Rope: Toad (2 uitvoeringen)

Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Been wordt voldoende geheven
- Voeten landen samen over het touw na de toad



Kat – Roteren

MATERIAAL

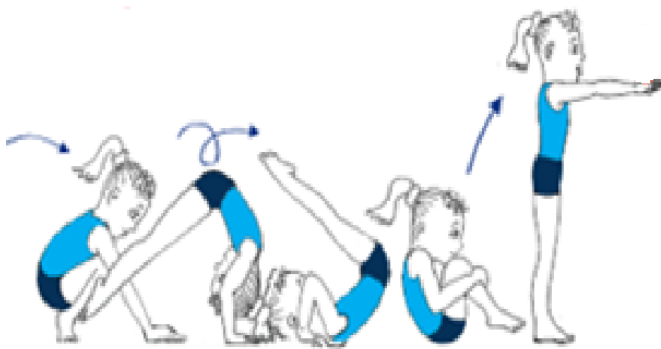
- Single rope touw met korte handvaten
- Lange mat
- springplank
- Bal

LEVEL 1

1. Algemene oefening:

Koprol voorwaarts

- 2 uitvoeringen



Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Vlotte rol: ronde rug + kin op de borst

2. Rope skipping oefening:

Single rope: full turn

- 4 uitvoeringen (zijde vrij te kiezen)

Aandachtspunten voor een goede beoordeling

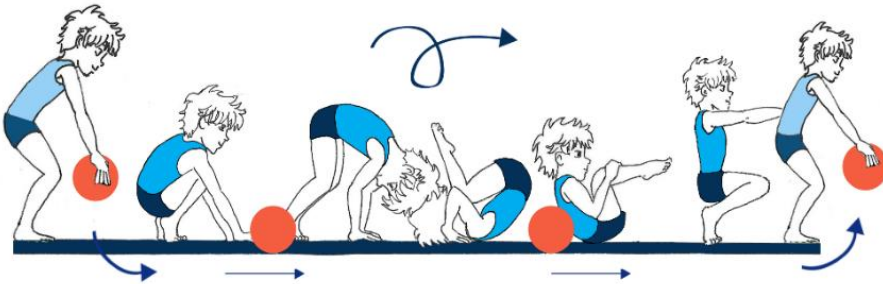
- Touw en armen maken mooie laag-hoog beweging
- 360° draai
- 2 voeten samen over het touw springen op einde van de beweging

LEVEL 2

1. Algemene oefening:

Koprol met bal rollen

- 2 uitvoeringen



Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Bal vooruit rollen, rol voorwaarts tot hurkstand (zonder handensteun rechkomen) en bal terug pakken
- Vlotte rol: ronde rug + kin op de borst – bal in rechte lijn vooruit

2. Rope skipping oefening:

Single rope: 360°

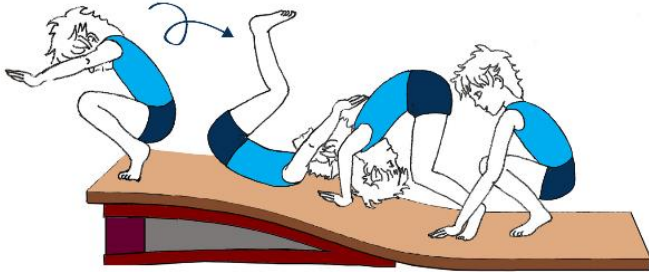
- 4 uitvoeringen

Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- 2x 180° draai
- 2 voeten samen over het touw springen op einde van de beweging
- Handsen laag houden bij de achterwaartse sprong

LEVEL 3

1. Algemene oefening:
Achterwaartse koprol



Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Vlot rollen met ronde rug en kin op de borst

2. Rope skipping oefening:

Single rope: Mad dog

- 2 uitvoeringen aan elke zijde

Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Telkens exact 180° draaien

BONUS

1. Rope skipping oefening:

Single rope: Texas turn

- 4 uitvoeringen (2 aan elke zijde)

Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Touw raakt de voeten/benen niet bij de achterwaartse zwaai



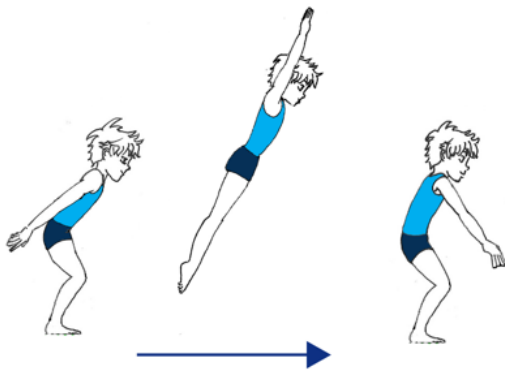
Kikker – springen en landen

MATERIAAL

- Single rope touw met korte handvaten
- Springplank
- Valmat
- 5 lage hindernissen

LEVEL 1

1. Algemene oefening: Staande vertesprong



Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Starthouding met 2 voeten naast elkaar achter de lijn (geen aanloop)
- Krachtige armzwaai ondersteunt de vertesprong
- Afzet en landing (zo ver mogelijk) met 2 voeten gelijktijdig

2. Rope skipping oefening:

Single rope: springen op de bal van de voet

- 10 uitvoeringen

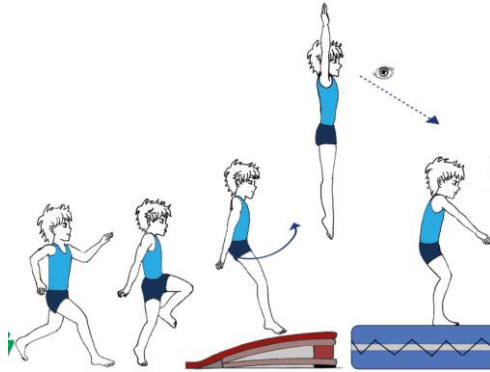
Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Voeten naast elkaar
- Hielen raken de grond niet

LEVEL 2

1. Algemene oefening:

Streksprong op springplank



Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Juiste afstootritme: 1 voet voor de springplank, beide voeten op de plank
- Vormspanning in de lucht
- Landen met beide voeten gelijktijdig en in evenwicht op de valmat

2. Rope skipping oefening:

Single rope: Side straddles op bal van de voet

- uitvoeringen

Aandachtspunten voor een goede beoordeling

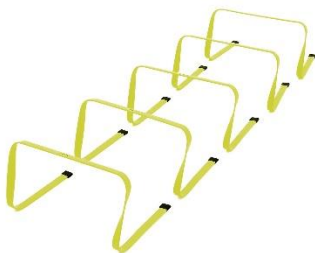
- Zachte landingen, hielen raken de grond niet

LEVEL 3

1. Algemene oefening:

Ritmisch springen over hindernissen

- Spring met 2 voeten samen over 5 lage hindernissen die telkens 50cm uit elkaar staan (heen en terug)



Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Hou het springritme aan tot het einde van de reeks
- Geen tussensprongen
- Spring op de bal van de voet
- Voeten samenhouden

2. Rope skipping oefening:

Single rope: Double under op bal van de voet

- 5 uitvoeringen

Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Draai vanuit de polsen
- Zachte landingen op bal van de voet

BONUS

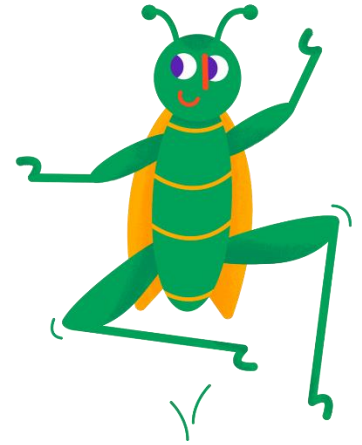
1. Rope skipping oefening:

Single rope: Side swing – criss cross (double under)

- 4 uitvoeringen (2 aan elke zijde)

Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Geen “valse” side swing (springen nadat de side swing werd ingezet)



Sprinkhaan – snelheid

MATERIAAL

- Single rope touw met korte handvaten
- Lage tafel
- Doos met 40 (4 kleuren) blokjes van blokjes touw
- 5 kegels

LEVEL 1

1. Algemene oefening:

Suicide run

- 5 kegels op afstand van 2m van elkaar
- Loop van kegel 1 tot 2 en terug, daarna 1 tot 3 en terug,...

Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Kegel wordt steeds aangetikt met de hand
- Richttijd: 20sec

2. Rope skipping oefening:

Single rope: 10sec speedstep

Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Voeten niet te hoog heffen
- Foutloos blijven springen
- Draaien vanuit de polsen

LEVEL 2

1. Algemene oefening:

Sneltikken

- 1 hand op midden van de tafel houden, de andere hand tikt zo snel mogelijk 30x heen en terug.

Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Snelheid blijft constant gedurende volledige duurtijd
- Binnen tijdslimiet van 15 seconden

2. Rope skipping oefening:

Single rope: 20sec speedstep

Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Voeten niet te hoog heffen
- Foutloos blijven springen
- Draaien vanuit de polsen

LEVEL 3

1. Algemene oefening:

Blokjes van beaded rope sorteren

- 40 blokjes (10x 4kleuren) zo snel mogelijk per kleur sorteren in 3 doosjes.
- Eén blokje per keer vastnemen
- Linker hand mag enkel blauw en rood nemen, rechterhand mag enkel geel en zwart nemen

Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Alle blokjes liggen in correcte doos
- Richttijd: 45sec

2. Rope skipping oefening:

Single rope: 30sec speedstep

Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Voeten niet te hoog heffen
- Foutloos blijven springen
- Draaien vanuit de polsen

BONUS

1. Rope skipping oefening:

Single rope: 20sec double unders

Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Double unders worden meteen na elkaar uitgevoerd zonder tussensprongen
- Landen op bal van de voet



Zeehond – kracht/vormspanning

MATERIAAL

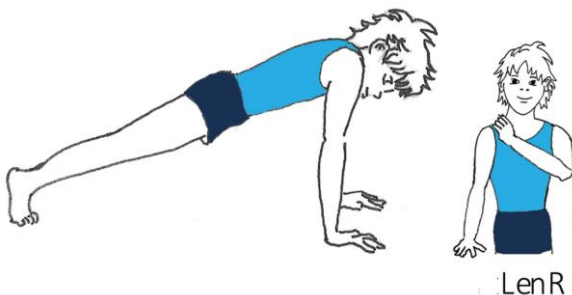
- Single rope touw met korte handvaten
- Turnblok of plint

LEVEL 1

1. Algemene oefening:

Pomphouding met schouder tikken

- 10x schouder aantikken (elke hand 5x)



Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Vormspanning
- Rechte heupen en neutrale hoofdpositie, actieve steun
- Lichaam blijft stabiel wanneer schouders worden getikt

2. Rope skipping oefening:

Single rope: fake push up

- 2 uitvoeringen

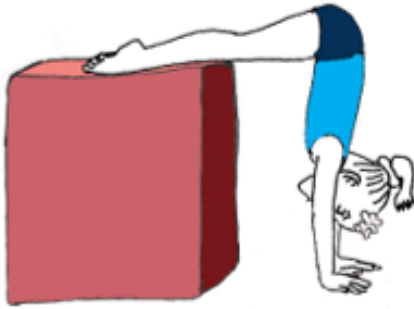
Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Benen helemaal uitstrekken
- Voorwaarts over touw springen bij rechtekomen

LEVEL 2

1. Algemene oefening:

Hoekhandstand op blok



Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Bekken boven handensteun
- Benen gestrekt op blok
- Blik op de handen
- Handen op schouderbreedte

2. Rope skipping oefening:

Single rope: fake push up naar criss cross

- 2 uitvoeringen

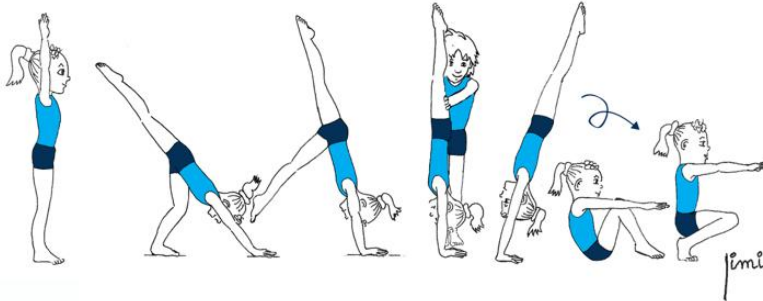
Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Benen helemaal uitstrekken
- Armen meteen kruisen bij rechtekomen

LEVEL 3

1. Algemene oefening:

Handstand doorrollen (met hulp)



Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Diepe uitvalspas
- Achterste been in verlengde van de romp en armen
- Handsen ver plaatsen op schouderbreedte, vingers naar voor
- Schouders uitduwen
- Hoofd tussen armen, blik naar handen
- Doorrollen na licht evenwichtsverlies in handstand voorbij de verticale
- Inhurken en rollen met kin op de borst

2. Rope skipping oefening:

Single rope: push up

- 2 uitvoeringen

Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Benen helemaal uitstrekken
- Armen gelijktijdig achterwaarts trekken bij rechtekomen
- Landen op 2 voeten

BONUS

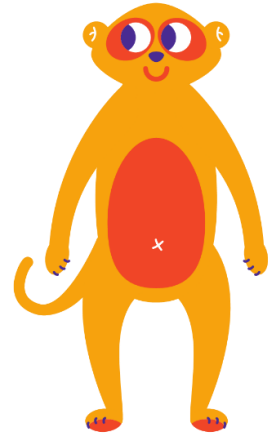
1. Rope skipping oefening:

Single Rope: Frog

- 2 uitvoeringen

Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Benen samen houden en knieën gebogen in handstand
- Armen gelijktijdig achterwaarts trekken bij rechtekomen
- Landen op 2 voeten



Stokstaartje – samenwerken

MATERIAAL

- 2 Chinese wheel touwen
- 2 kegels

LEVEL 1

1. Algemene oefening:

Kruiwagen

- 2 kegels op afstand van 5m van elkaar
- Stap in kruiwagen van de ene naar de ander kegel

Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Vormspanning

2. Rope skipping oefening:

2 people 1 rope: om beurt 4x springen

- Elk 2x 4 sprongen uitvoeren
- Met tussensprongen

Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Positie niet te ver van de partner

LEVEL 2

1. Algemene oefening:

Haasje over

- 2 kegels op afstand van 5m van elkaar
- Afwisselend haasje over tot aan de overzijde

Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Afstoot en landing op 2 voeten
- Duwen uit de armen bij afstoot
- Gecontroleerde landing

2. Rope skipping oefening:

2 people 1 rope: samen springen

- 2x 4 sprongen samen springen

Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Samen inspringen, samen uitspringen
- Posities niet te ver uit elkaar
- Zelfde ritme draaien/springen

LEVEL 3

1. Algemene oefening:

Piggy bag

- 2 kegels op afstand van 5m van elkaar
- Partner op de rug nemen en stappen tot aan de overzijde

Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Partner wordt niet gelost tijdens oversteek

2. Rope skipping oefening:

2 people 1 rope: full turn samen

- 2 uitvoeringen

Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Samen inspringen
- Goede communicatie voor start van de draai
- Posities na de draai dicht bij elkaar

BONUS

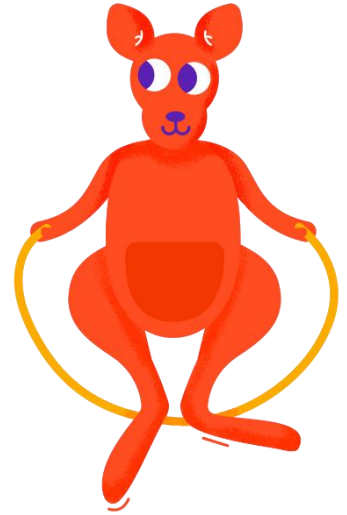
1. Rope skipping oefening:

Chinese wheel:

- 20 sprongen (elk 10)

Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Goede communicatie bij start van de chinese wheel
- Draairitme is mooi afwisselend
- Meespringen wanneer partner over het touw springt



Kangoeroe – behendigheid

MATERIAAL

- Hoelahoep
- Double dutch touwen

LEVEL 1

1. Algemene oefening:

Hoelahoep draaien rond de voorarm

- 10 rotaties

Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- ...

2. Rope skipping oefening:

Single dutch:

- 10 sprongen uitvoeren
- Met tussensprongen

Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Correct in- en uitspringen

LEVEL 2

1. Algemene oefening:

Hoelahoep draaien rond de middel

- 10 rotaties

Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Voeten op schouderbreedte, knieën licht gebogen
- Kleine rondjes draaien met de heupen en buikspieren opspannen

2. Rope skipping oefening:

Double dutch:

- 10 sprongen uitvoeren

Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Correct in- en uitspringen
- Zonder tussensprongen springen

LEVEL 3

1. Algemene oefening:

Opduwen tot brugstand

- Vanuit ruglig opduwen tot stabiele brugstand



Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Armen en benen gestrekt, voeten samen
- Schouders maximaal uitduwen
- Kijken naar de handen

2. Rope skipping oefening:

Double dutch:

- 8-jes lopen door de touwen
- 4 uitvoeringen

Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Correct diagonaal doorspringen
- Vlot blijven lopen, geen stops bij inspringen

BONUS

1. Rope skipping oefening:

Double dutch: Push up

- 2 uitvoeringen

Aandachtspunten voor een goede beoordeling

- Benen helemaal uitstrekken
- Armen gelijktijdig wegtrekken bij rechtekomen



Leeuw – extra

MATERIAAL

- Analoge teller

OPDRACHT

Klik gedurende 30sec zo vaak mogelijk op de speedteller. Je mag hierbij enkel jouw duim gebruiken!

De Leeuw is een aanvullende opdracht als opvulling tussen de andere opdrachten door. Er zijn geen levels, maar wel een persoonlijke uitdaging.

Tijdens de happenings behoort de leeuw niet tot het basisprogramma van de deelnemende kinderen, maar is wel aanwezig al een nevenprogramma. Op die manier staat de leeuw niet enkel open voor de deelnemers (voor of na hun happening), maar betrekken we ook de supporters bij Gymtopia. Hoeveel keer kan mama, papa of zus klikken?