

Programma Aquatics Day



WORLD
AQUATICS
DAY



Sporters Schoonspringen 7-12 jaar

Onderdelen

Lenigheid

Wil jij leren hoe je een lenige en sterke schoonspringer wordt? En hoe jouw lenigheid een leuk onderdeel van jouw training maakt? Chloé van Bavel, voormalig topturnster en choreograaf voor topsport turnen komt je alles vertellen over lenigheid en helpt je aan de beste tips.

Streetdance

Kun jij op de kant net zo goed bewegen als in de lucht en het water? En hoe goed kun jij tellen op verschillende muzieksoorten? Voor schoonspringers is het juiste ritme op de plank heel belangrijk, wist jij dat veel goede plankspringers ook goede dansers zijn? Danike Rijgersberg verzorgt deze streetdance les waarin jij je kunt laten gaan en laten zien hoe goed jouw ritme is.

Watertraining onder leiding van talentcoach Ramon de Meijer

Tijdens de watertraining ga je aan de slag met talentcoach Ramon de Meijer. Hij en de leden van de Nationale Selectie helpen je met al jouw vragen.

Demo en Meet & Greet

We sluiten de dag af met een demo van het Nationaal Duet synchronzwemmen (Noortje & Bregje de Brouwer). Uiteraard is daarna nog tijd voor foto's en handtekeningen van jouw helden van de Nationale Selectie Schoonspringen.

Tijdschema

10.30	Aanmelding en opening
11.00	Lenigheid
12.30	Lunch
13.30	Streetdance
15.00	Watertraining met Ramon de Meijer
16.15	Demo en Meet & Greet