



## INFORMATIEBROCHURE 2024-2025

Dag toekomstige skipper,

Fijn dat jullie ons gevonden hebben en geïnteresseerd zijn in onze club. Bij ons kan je vanaf 4 jaar terecht voor rope-skippinglessen. Onze gediplomeerde trainers zorgen ervoor dat zowel op recreatief als competitief niveau plezier gecombineerd wordt met nieuwe skills, alle vormen van rope skipping, kracht, conditie, ...  
Via deze informatiebrochure informeren we jullie graag over het verloop van onze proeflessen, overzicht groepen, trainingsuren, lidgeld, intern reglement,...

Sportieve groetjes,  
Jari, Julie, Kimberly en Tine

### Contact

 [www.jumpxtreme.be](http://www.jumpxtreme.be)

 [info@jumpxtreme.be](mailto:info@jumpxtreme.be)

 0467/00.95.75



@jumpxtremeberlaar

### 20 jaar JumpXtreme

In seizoen 2024-2025 bestaat onze club 20 jaar!

Dit kunnen we niet onopgemerkt voorbij laten gaan. Eén van de activiteiten is alvast een heuse **slotshow** op **zaterdag 19 april 2025** in CC Zwaneberg waarbij we jullie meenemen doorheen 20 jaar JumpXtreme.

Andere activiteiten en specials volgen snel...

# Proeflessen

---

Gedurende het hele seizoen zijn nieuwe skippers welkom voor **drie gratis proeflessen**.

Tijdens de proeflessen spring je mee in de groep waarin je terecht zou komen. Of je nu al ervaring hebt of niet, onze trainers zorgen voor een gevarieerde training waardoor iedereen meekan. Tijdens een training leer je de verschillende vormen van rope skipping kennen, waarbij techniek, nieuwe skills, dansjes en spelletjes worden afgewisseld.

Wil je graag drie gratis proeflessen volgen? Geef dan een seintje via **info@jumpxtreme.be** met **naam, leeftijd** (geboortjaar) en **dag** waarop je zou willen komen. Wij sturen hierna een bevestiging.

Ingeschreven voor een proefles? We ontvangen je graag op training! Doe je sportieve kleren en schoenen aan en neem een flesje water mee. Touwen moet je niet meenemen, die hebben we ter beschikking in onze club.

## Groep in de kijker

---

### **KLEUTERS**

Springplezier voor iedereen, daar staat onze club voor. Daarom bieden we ook trainingen aan voor de allerkleinsten. Skippers van de geboortejaren 2020 en 2019 zijn welkom op zondagvoormiddag van 11 tot 12u.

Tijdens onze kleutertrainingen staat een breed aspect aan beweging garant. Er wordt geoefend op de algemene motorische ontwikkeling zoals vangen, lopen, duwen en trappen, maar natuurlijk wordt ook rope skipping geïntegreerd. Zowel touwgewenning, springen, ritmegevoel, coördinatie en acrobatie tijdens de kleutertrainingen zorgen voor de ideale voorbereiding om nadien over te stappen naar de Mini's.

De lessen zijn een leuke eerste hobby, die je kindje laten kennismaken met het plezier van beweging. Tot snel?

# Overzicht groepen

---

In onze club kan je zowel trainingen op recreatief als competitief niveau volgen. Onderstaand geven we een kort overzicht van de groepen.

## ***Recreagroepen***

Bij de kleuters, mini's, juniors, jeugd en volwassenen ligt de **focus op plezier** bij het aanleren van alle vormen van rope skipping. Deze groepen worden ingedeeld op basis van leeftijd. Onze trainers voorzien voldoende **differentiatie** zodat het niveauverschil tussen skippers geen probleem is. Recreaskippers kunnen **één of twee keer per week** trainen. Kom je één keer per week, dan kies je een vaste trainingsdag.

## ***Selectiegroepen***

Skippers die een echt **rope-skippingtalent** hebben, kunnen geselecteerd worden voor de beloften, demo B of demo A. Hier wordt rope skipping op een **hoger niveau** aangeleerd. Er wordt gewerkt naar **recreawedstrijden** of **minidemo en democup**. Verplichte aanwezigheid is hierdoor noodzakelijk. Onze trainers evalueren jaarlijks alle skippers en brengen geselecteerde skippers tijdig op de hoogte. Wil je bij ons komen springen en heb je al rope-skippingervaring? Laat het ons weten, wie weet kan je wel starten bij een van de selectiegroepen.

## ***Competitiegroepen***

Zit er een competitiebeest in jou en krijg je niet genoeg van rope skipping? Dan zijn onze competitiegroepen misschien wel iets voor jou. Hierbij trainen onze skippers meermaals per week om deel te nemen aan één of meerdere wedstrijden. Verplichte aanwezigheid is hierdoor noodzakelijk. Hier ligt de focus op **single rope** en **double dutch**. Omdat wij plezier hoog in het vaandel dragen, springt elke competitieskipper daarnaast ook minstens één keer per week in een recrea- of selectiegroep.

# Wat na de proeflessen?

## INSCHRIJVINGEN

Helemaal overtuigd na jouw proeflessen? Dan rest er jou nog maar één taak om deel uit te maken van onze toffe club: inschrijven. Onze inschrijvingen vinden volledig online plaats. Pas wanneer de inschrijving is afgerond én je betaald hebt, ben je verzekerd. Ondervind je problemen? Aarzel dan niet om ons te contacteren.

**Opgelet:** We bieden twee trainingen aan per week voor Mini's, Juniors, Jeugd en Volwassenen Gevorderden. Het is echter niet verplicht om twee keer per week te trainen. Skippers kunnen ook één vaste trainingsdag kiezen.

Stappenplan inschrijvingen:

1. Surf naar <https://inschrijvingen.gymfed.be/wizard/index?get=stamnummer=1670> of klik [hier](#) (foutmelding? Probeer de link te openen via jouw computer i.p.v. smartphone).
2. (Kies de juiste club - JumpXtreme)
3. Klik op 'nieuwe gebruiker' of 'nu registreren'. Vul je e-mailadres in en een wachtwoord naar keuze.
4. Klik op 'toevoegen nieuwe inschrijving'. Vul de gevraagde gegevens van de skipper zo correct en volledig mogelijk in.
5. Selecteer de gewenste trainingsuren door op het groene plusje te klikken.
  - Kies je ervoor om één keer per week te trainen, dan duid je het trainingsuur aan van de dag waarop je komt trainen.
6. Klik op 'volgende' om de inschrijving af te ronden of klik op 'nog een lid inschrijven'.
7. Controleer het overzicht van de inschrijving en klik vervolgens op 'inschrijving afronden zonder betaling'.
8. Schrijf het lidgeld over.\* Kijk in de bevestigingsmail voor de gedetailleerde info.

\*Heb je het financieel moeilijk? Graag bekijken we samen de mogelijkheden voor een afbetalingsplan.

# Lidgeld - Bedragen

---

## **Recrea**

- 1 training/week - € 99
- 2 trainingen/week - € 149
- 1 training/week (demo A) - € 199
- 2 trainingen/week (demo B) - € 249

## **Competitie**

- 3 trainingen/week (2x competitie 16- en 1x recrea) - € 299
- 3 trainingen/week (2x competitie 16- en 1x demo A) - € 349
- 4 trainingen/week (2x competitie 16- en 2x recrea) - € 349
- 4 trainingen/week (2x competitie 16- en 2x demo B) - € 399
- 4 trainingen/week (3x competitie 16+ en 1x demo A) - € 424

## **Kortingen**

- 2de gezinslid - min € 10
- 3de gezinslid - min € 20
- aansluiting in januari - min 50%
- aanluiting na paasvakantie - min 70%

# Lidgeld - Inhoud

---

In bovenstaand lidgeld zit het volgende inbegrepen:

- Gedurende +/- 30 weken training onder begeleiding van gemotiveerde en gekwalificeerde trainers.
- Gebruik van touwen.
- Aansluiting bij de GymnastiekFederatie (€ 14).
- Verzekering voor lichamelijke ongevallen op training, tijdens verplaatsing van en naar de training en voor alle andere clubactiviteiten.
- Voor competitie- en demoskippers: wedstrijdlicentie (€ 50).

Voor activiteiten, buiten de normale trainingen, vragen wij een kleine 'inkomprijs'. Deelname aan de activiteiten is niet verplicht.

Individuele touwen kunnen aangekocht worden via de club, maar dit is niet verplicht.

# Intern reglement

---

Bij inschrijving ga je akkoord met het intern reglement van onze club.

## ***Kledij en materiaal***

- Kom steeds in sportieve kledij, d.w.z. stevige sportschoenen, sportieve outfit en lange haren in een staart.
- Alleen water is toegelaten op training, geen eten of frisdrank. We moedigen het gebruik van een herbruikbare drinkbus sterk aan!
- Zorg ervoor dat alle kledij en materiaal voorzien is van een naam. De club kan niet verantwoordelijk gesteld worden voor verloren of gestolen voorwerpen.
- Het gebruik van GSM, smartphone en tablet is niet toegestaan tijdens de trainingen, tenzij na toestemming van de trainer en in functie van de training.

## ***Training***

- Kom tijdig naar de training. Ben je te vroeg en is er al een training bezig, dan wacht je in het halletje (sportschuur) of op het podium (turnzaal) in stilte totdat jouw training begint.
- Ouders, familieleden of vrienden kunnen om organisatorische redenen de training niet bijwonen. Alleen tijdens de eerste 2 trainingen van het seizoen wordt hierop een uitzondering gemaakt.
- Skippers worden na de training in de zaal opgehaald, tenzij bij de online inschrijving specifiek toestemming werd gegeven.
- Aangezien de lessen opbouwend werken, wordt er verwacht zo veel mogelijk aanwezig te zijn op training.
- Indien je niet kan komen naar de training, vragen we je om de trainer tijdig in te lichten.
- Lidgeld kan niet worden terugbetaald, tenzij omwille van uitzonderlijke omstandigheden zoals medische problemen (m.u.v. verzekerings- en administratiekosten).

# Intern reglement

---

## ***Competitie***

- Aanwezigheid op elke training is een vereiste, afwezigheid vormt een uitzondering.
- Elke competitieskipper is zelf verantwoordelijk voor de aankoop en zorg van competitiekledij (broek, vest, short en t-shirt).
- Skippers en ouders gaan akkoord met de stroombepaling zoals opgelegd door de trainers.
- Elke competitieskipper die volgens leeftijd in aanmerking komt om een jurycursus te volgen, volgt deze cursus en legt hiervoor examen af. Van zodra een skipper geslaagd is, toont deze het engagement om minstens 2 wedstrijden op te geven om te jureren.

## ***Respect***

- Elke skipper toont steeds respect voor de trainer, de medeskippers en het materiaal.
- Skippers, ouders, familieleden en vrienden gedragen zich steeds sportief op trainingen, maar ook op clubevenementen en wedstrijden.
- Skippers mogen alleen trainen als ze voldoende fit zijn. Blessures worden steeds gecommuniceerd aan de trainer.

## ***Publicatie media***

- Tenzij geen toestemming gegeven bij de inschrijving, gaat iedereen akkoord met het online zetten van beeldmateriaal van trainingen en activiteiten op website, nieuwsbrieven, Facebook, Instagram, ... Foutieve toestemming gegeven tijdens de inschrijvingen of van gedachten veranderd, maak dit dan kenbaar via [info@jumpxtreme.be](mailto:info@jumpxtreme.be).

# Uurrooster - Recrea

## RECREA

<b>KLEUTERS</b> 2020-2019	<b>ZONDAG - 11U-12U - TURNZAAL HEIKANT</b>
<b>MINI'S</b> 2018-2016	<b>MAANDAG - 18U-19U - SPORTSCHUUR</b> <b>WOENSDAG - 17U30-18U30 - SPORTSCHUUR</b>
<b>JUNIORS</b> 2015-2013	<b>MAANDAG - 19U-20U - SPORTSCHUUR</b> <b>WOENSDAG - 18U30-19U30 - SPORTSCHUUR</b>
<b>JEUGD</b> 2012-2007	<b>WOENSDAG - 19U30-20U30 - SPORTSCHUUR</b> <b>ZONDAG - 11U-12U - SPORTSCHUUR</b>
<b>VOLWASSENEN (GEVORDERDEN)</b> 2006-...	<b>DINSDAG - 20U30-21U30 - TURNZAAL BERLAAR</b> <b>ZATERDAG - 20U-21U - TURNZAAL BERLAAR</b>
<b>VOLWASSENEN (BEGINNERS)</b> 2006-...	<b>ZONDAG - 10U-11U - TURNZAAL HEIKANT</b>
<b>BELOFTEN</b> NA SELECTIE	<b>VRIJDAG - 18U-19U - TURNZAAL BERLAAR</b>
<b>DEMO B</b> NA SELECTIE	<b>DINSDAG 19U-20U30 - TURNZAAL BERLAAR</b> <b>VRIJDAG 19U-20U30 - TURNZAAL BERLAAR</b>
<b>DEMO A</b> NA SELECTIE	<b>ZONDAG - 9U-11U - SPORHAL PUTTE</b>

Per leeftijdsgroep bieden we twee trainingen aan (uitgezonderd kleuters, beloften en volwassenen beginners). Het is echter niet verplicht (m.u.v. demo) om twee keer te komen. Je kan vrij een trainingsdag kiezen.



# Uurrooster - Competitie

---

## COMPETITIE

<b>COMPETITIE 16- I-NIVEAU</b> <i>NA SELECTIE</i>	<b>MAANDAG - 18U30-20U - SPORTHAL PUTTE</b> <b>DONDERDAG - 18U30-19U45 - TURNZAAL BERLAAR</b>
<b>COMPETITIE 16- B/C-NIVEAU</b> <i>NA SELECTIE</i>	<b>MAANDAG - 18U30-20U - SPORTHAL PUTTE</b> <b>DONDERDAG - 19U15-20U30 - TURNZAAL BERLAAR</b>
<b>COMPETITIE 16+</b> <i>NA SELECTIE</i>	<b>DONDERDAG - 20U30-22U - TURNZAAL BERLAAR</b> <b>VRIJDAG - 20U30-22U - TURNZAAL BERLAAR</b> <b>ZONDAG - 11U-12U30 - SPORTHAL PUTTE</b>



**INTERESSE IN COMPETITIE?  
LAAT HET ONS WETEN VIA  
[INFO@JUMPXTREME.BE](mailto:INFO@JUMPXTREME.BE)**

**LET OP: DE PLAATSEN VOOR  
DEZE GROEPEN ZIJN ZEER BEPERKT!**

# Competitie

---

Heb je al enkele jaren ropeskippingervaring en wil je je graag verdiepen in Single Rope en Double Dutch? Zit de speedmicrobe in jou? Wil je bovendien graag deelnemen aan een competitieve wedstrijd? Dan is competitie écht iets voor jou!

## ***Voor wie?***

Elke skipper vanaf 8 jaar met minstens 2 jaar ropeskippingervaring kan zich aansluiten en wordt klaargestoomd om deel te nemen aan 1 of 2 wedstrijden per seizoen.

## ***Opgelet: de plaatsen voor deze groep zijn zeer beperkt!***

Wie wil starten met competitie vragen we om eerst contact op te nemen via [info@jumpxtreme.be](mailto:info@jumpxtreme.be).

## ***Vereisten***

- Je hebt minstens 2 jaar ropeskippingervaring.
- Je bent gemotiveerd om aan wedstrijden deel te nemen.
- Je bent steeds aanwezig op de competitietrainingen. Afwezigheid vormt een uitzondering.
- Je neemt nog deel aan 1 of 2 recreatrainingen.
- Je houdt de data van de wedstrijden vrij.

# Foto's



@jumpxtremeberlaar



# Kalender

TIJDENS DE VAKANTIES VINDEN ER GEEN TRAININGEN PLAATS.

Datum	Activiteit
02 september 2024	Start clubjaar
21 oktober - 27 oktober 2024	Vriendjesweek
28 oktober - 03 november 2024	Herfstvakantie
17 november 2024	Brevettendag
17 november 2024	Eetdag
20 januari - 26 januari 2025	Familieweek
25 januari 2025	Recreacup
23 februari 2025	Challenge day
03 maart - 09 maart 2025	Krokusvakantie
08 maart 2025	Clubdag
07 april - 20 april 2025	Paasvakantie
<b>19 april 2025</b>	<b>JumpImagination - 20 jaar JumpXtreme</b>
01 juni 2025	Einde seizoen

## Trainingslocaties

Sportschuur  
Heistsebaan 83  
2590 Berlaar-Heikant

Turnzaal Berlaar  
Sollevelden 5  
2590 Berlaar

Turnzaal Berlaar-Heikant  
Aarschotsebaan 60  
2590 Berlaar-Heikant

Sporthal Putte  
Mechelbaan 604  
2580 Putte

## Clubshop

Ben je op zoek naar een nieuw touw? Dat kan je aankopen op training via onze trainers!

Koop je graag clubkledij (t-shirt of pull)? Bestel jouw kledij eenvoudig online via de [webshop](#).


[Webshop](#)



## Contact

 [www.jumpxtreme.be](http://www.jumpxtreme.be)

 [info@jumpxtreme.be](mailto:info@jumpxtreme.be)

 0467/00.95.75



[@jumpxtremeberlaar](#)

## Sponsoring

Wens jij onze club te sponsoren? Dan willen wij jou alvast ontzettend hard bedanken! Je kan onze club op verschillende manieren steunen. Voor meer informatie kan je ons contacteren op [info@jumpxtreme.be](mailto:info@jumpxtreme.be)