



Must-read!

# Informatiebrochure PROEFLESSEN

2026-2027  
JUMPXTREME VZW



Dag toekomstige skipper,

Fijn dat je ons gevonden hebt en geïnteresseerd bent in onze club! JumpXtreme uit Berlaar is een *jonge en dynamische rope-skippingclub* waar skippers *vanaf 6 jaar* welkom zijn voor rope-skippinglessen op *recreatief* en *competitief* niveau. Onze gemotiveerde trainers zorgen voor traingen voor jong en oud, op ieders niveau. Plezierbeleving staat hierin centraal, dit in combinatie met het aanleren van nieuwe skills, opbouwen van kracht en conditie.

Ben je benieuwd naar onze sport en club? Schrijf je dan in voor **drie gratis proeflessen**. Dit kan heel het seizoen door. In deze informatiebrochure ontdek je alle informatie over de proeflessen en onze trainingen.

Sportieve groetjes,

Esmeralda, Jari, Julie, Tine - en het trainersteam

# INHOUD

1. Proeflessen	<b><u>3</u></b>
2. Trainingsgroepen	<b><u>4</u></b>
3. Trainingsuren	<b><u>5</u></b>
4. Inschrijven	<b><u>7</u></b>
5. Lidgeld	<b><u>8</u></b>
6. Intern reglement	<b><u>10</u></b>
7. Kalender	<b><u>12</u></b>

# Proeflessen

**ONTDEK ROPE SKIPPING AAN DE HAND VAN 3 GRATIS PROEFLESSEN!**

Ontdekken hoe tof onze sport is, kan alleen maar door zelf eens mee te springen! Mee eens? Daarom bieden we **drie gratis proeflessen** aan voor iedere skipper. Zo leer je onze sport, club, trainers, medeskippers, ... kennen.

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. Je leert tijdens de training de verschillende vormen van rope skipping kennen, waarbij techniek, nieuwe skills, dansjes en spelletjes worden afgewisseld.

**Wil je graag drie gratis proeflessen volgen?  
Schrijf je dan in via onderstaand formulier!**

**INSCHRIJVINGSFORMULIER**  
**PROEFLESSEN**



Weet je niet voor welke groep in te schrijven? Onze groepen zijn ingedeeld volgens leeftijd. Lees alles over trainingsgroepen en -uren vanaf p. 4. Proeflessen zijn *enkel mogelijk voor recreagroepen*. Heb je al meer ervaring? Mail dan eerst naar [info@jumpxtreme.be](mailto:info@jumpxtreme.be).

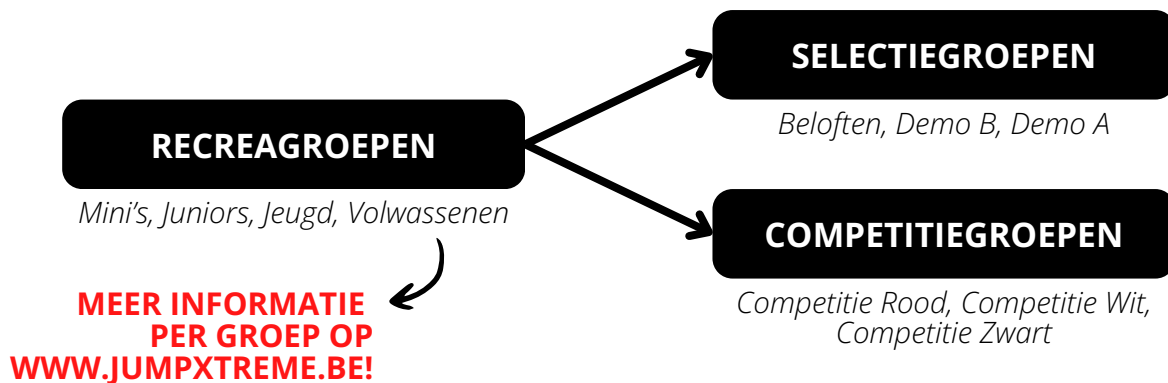
Ingeschreven voor een proefles? We sturen nadien een bevestigingsmail, waarna je welkom bent op training. Doe je sportieve kleren en schoenen aan, een flesje water mee en klaar om te springen! Touwen moet je niet meenemen, die hebben we ter beschikking in onze club.

We leggen de focus op proeflessen in *september*, tijdens de maand van de sportclub. Ook daarna staan we klaar voor proeflessen. We vragen wel steeds om in te schrijven via bovenstaand inschrijvingsformulier, dan brengen wij de trainers hiervan op de hoogte.

**Tot snel?**

# Trainingsgroepen

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



## RECREAGROEPEN

Iedere skipper start in een recreagroep. Bij de 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 geboortjaar. 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, 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. De indeling en doorstroom van deze groepen gebeurt volgens geboortjaar ( $\geq 2016$ ) én niveau.

## COMPETITIEGROEPEN

Voor zij die écht een **uitdaging** willen, minstens één jaar ervaring hebben en graag trainen voor wedstrijden, zijn er onze competitiegroepen. Hier ligt de focus op *Single Rope* en *Double Dutch*. Deze skippers trainen meermaals per week om deel te nemen aan één of meerdere wedstrijden. Verplichte aanwezigheid is hierdoor noodzakelijk. Jonge competitieskippers springen ook nog minstens één keer per week in een recrea- of selectiegroep. De competitiegroepen worden ingedeeld volgens leeftijdscategorieën van wedstrijden ( $\geq 2018$ ) én niveau.

# Trainingsuren

CHECK ALLE TRAINERS VIA  
[WWW.JUMPXTREME.BE!](http://WWW.JUMPXTREME.BE)

**Check de trainingsuren voor seizoen 2026-2027!**

De vermelde trainingsuren zijn onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.

## RECREA

Recreagroepen worden ingedeeld volgens geboortejaar.

*Uitzonderingen hierop zijn mogelijk, mits beschikbaarheid en toestemming van het bestuur.*

*Skippers met het correcte geboortejaar behouden voorrang.*

Recreaskippers hebben de keuze om één of twee keer per week te trainen.

Kies je één training, dan schrijf je in voor een *vaste trainingsdag*.

<b>MINI'S</b> 2020-2018	Maandag - 18u-19u Woensdag - 17u30-18u30	Sportschuur
<b>JUNIORS</b> 2017-2015	Maandag - 19u-20u Woensdag - 18u30-19u30	Sportschuur
<b>JEUGD</b> 2014-2009	Woensdag - 19u30-20u30 Zaterdag - 11u30-12u30	Sportschuur Turnzaal Berlaar
<b>VOLWASSENEN GEVORDERDEN</b> 2008-...	Dinsdag - 21u-22u Zaterdag - 10u30-11u30	Turnzaal Berlaar
<b>VOLWASSENEN (BEGINNERS)</b> 2008-...	Zaterdag - 9u30-10u30	Turnzaal Berlaar

Bekijk de adressen van de trainingslocaties op p. 13.

# Trainingsuren

Let op, proeflessen zijn enkel mogelijk voor recreagroepen.

## SELECTIEGROEPEN

Selectiegroepen worden ingedeeld volgens geboortjaar én niveau.

Geselecteerde skippers worden hiervan op de hoogte gebracht via mail.

<b>BELOFTEN</b> <i>NA SELECTIE</i>	<b>Vrijdag - 18u-19u</b>	<b>Turnzaal Berlaar-Heikant</b>
<b>DEMO B</b> <i>NA SELECTIE</i>	<b>Dinsdag - 19u30-21u</b> <b>Vrijdag - 18u-19u30</b>	<b>Turnzaal Berlaar</b>
<b>DEMO A</b> <i>NA SELECTIE</i>	<b>Zondag - 9u-11u</b>	<b>Sporthal Putte</b>

## COMPETITIE

Competitiegroepen worden ingedeeld volgens wedstrijdcategorieën én niveau.

<b>COMPETITIE ROOD</b> <i>I-NIVEAU</i>	<b>Maandag - 18u30-20u</b> <b>Donderdag - 18u30-20u</b>	<b>Sporthal Putte</b> <b>Turnzaal Berlaar</b>
<b>COMPETITIE ROOD</b> <i>B/C-NIVEAU</i>	<b>Maandag - 18u30-20u</b> <b>Donderdag - 19u30-21u</b>	<b>Sporthal Putte</b> <b>Turnzaal Berlaar</b>
<b>COMPETITIE WIT</b>	<b>Woensdag - 18u-20u</b> <b>Vrijdag - 19u30-22u</b> <i>(19u30-20u30 - speed)</i>	<b>Turnzaal Berlaar</b> <b>Turnzaal Berlaar</b>
<b>COMPETITIE ZWART</b>	<b>Woensdag - 20u-22u</b> <b>Vrijdag - 19u30-20u30 (speed)</b> <b>Zondag - 11u-13u</b>	<b>Turnzaal Berlaar</b> <b>Turnzaal Berlaar</b> <b>Sporthal Putte</b>

# Wat na de proeflessen? - Inschrijven

Helemaal overtuigd na jouw proeflessen? Schrijf je dan in! De inschrijvingen gebeuren **online** via de inschrijvingsmodule van Gymfed. We aanvaarden geen inschrijvingen via mail. Neem op voorhand onderstaand stappenplan en de informatie uit deze brochure door.

Vragen of ondervind je problemen? Mail naar [info@jumpxtreme.be](mailto:info@jumpxtreme.be).

**Opgelet:** Niet ingeschreven én betaald = niet verzekerd. We vragen dan ook om na de 3 gratis proeflessen zo snel mogelijk in te schrijven en te betalen.

## STAPPENPLAN INSCHRIJVINGEN

1. Log [hier](#) in met je Gymfed-account, of maak een nieuw account aan.

*Foutmelding? Probeer de link te openen via jouw computer i.p.v. smartphone.*

2. Klik op 'opnieuw inschrijven'.

3. Vul de algemene gegevens aan of pas aan indien nodig.

4. Selecteer de gewenste trainingsuren door op het *groene plusje* te klikken.

*Weet jij niet welke groep(en) te selecteren? Herbekijk deze informatiebrochure. Recreagroepen is volgens leeftijd, selectiegroepen mogen enkel aangeduid worden na ontvangst van een mail hierover.*

5. Klik op 'volgende' om de inschrijving af te ronden of klik op 'nog een lid inschrijven'.

6. Controleer het overzicht van de inschrijving en klik vervolgens op 'inschrijving afronden zonder betaling'.

7. Schrijf het *lidgeld* over.

Kijk in de bevestigingsmail voor de gedetailleerde info.

*De inschrijving is pas definitief vanaf de betaling van het lidgeld. Merk je dat je een fout gemaakt hebt? Meld opnieuw aan en wijzig de inschrijving.*

8. Neem de *clubgids* uit de bevestigingsmail door.



# Lidgeld - Bedragen

Elke skipper betaalt een *basisbedrag* van €55 (inclusief verzekering - €16).

Voor *elk trainingsuur* wordt een bedrag van €50 aangerekend.

Demo- en competitieskippers betalen een *wedstrijdlicentie* van € 45.

# UREN	RECREA/BELOFTEN	DEMO/COMPETITIE <i>inclusief wedstrijdlicentie</i>
1 UUR	€ 105	
2 UUR	€ 155	€ 200
3 UUR		€ 250
4 UUR		€ 300
4,5 UUR		€ 325
5 UUR		€ 350
5,5 UUR		€ 375
6 UUR		€ 400
≥ 6,5 UUR		€ 425

*We bekijken samen graag de mogelijkheden wanneer de betaling van het lidgeld financieel niet haalbaar is. Neem daarvoor contact op via [info@jumpxtreme.be](mailto:info@jumpxtreme.be).*

# Lidgeld - Kortingen

---

Volgende kortingen kunnen toegepast worden.

**2DE GEZINSLID**

**- 10 EURO**

**3DE GEZINSLID**

**- 20 EURO**

**4DE GEZINSLID**

**- 30 EURO**

**AANSLUITING KERST**

**- 45 EURO**

**- 70 EURO**

**AANSLUITING PASEN**

**- 65 EURO**

**- 100 EURO**

1 training/week

2 trainingen/week\*

\* Sluit je aan na Kerstmis of Pasen voor 2 trainingen/week? Mail dan naar [info@jumpxtreme.be](mailto:info@jumpxtreme.be) voor de lidgeldberekening.

# Lidgeld - Inhoud

---

In het lidgeld zit het volgende inbegrepen:

- Gedurende +/- 30 weken training onder begeleiding van gemotiveerde en gekwalificeerde trainers.
- Gebruik van touwen.
- Aansluiting bij GymnastiekFederatie Vlaanderen (€ 16).
- Verzekering voor lichamelijke ongevallen op training, tijdens verplaatsing van en naar de training en voor alle andere clubactiviteiten.
- Voor competitie- en demoskippers: wedstrijdlicentie (€ 45).
- Voor activiteiten, buiten de normale trainingen, vragen wij een kleine bijdrage.

# Intern reglement

Laatste wijziging: 6 juni 2026

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

## **KLEDIJ EN MATERIAAL**

- Kom steeds in sportieve kledij (= stevige sportschoenen, sportieve outfit en lange haren in een staart).
- Alleen water in een herbruikbare drinkbus is toegelaten op training, geen eten of frisdrank.
- De club kan niet verantwoordelijk gesteld worden voor verloren of gestolen voorwerpen. Zorg voor jouw naam op jouw kledij en materiaal.
- Het gebruik van smartphone, smartwatch, laptop, tablet, ... is niet toegestaan tijdens de trainingen, tenzij na toestemming van de trainer en in functie van de training.

## **TRAININGEN**

- Je bent tijdig aanwezig en wacht 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. Dit ten laatste 10 minuten na het einduur van de training.
- Aangezien de lessen opbouwend werken, wordt er verwacht zo veel mogelijk aanwezig te zijn.
- Bij afwezigheid licht je de trainer tijdig in ( $\geq 24$  uur op voorhand).
- Alle groepen worden ingericht onder voorbehoud van voldoende leden. De club behoudt het recht om een groep te annuleren bij minder dan 6 inschrijvingen op 1 oktober 2026. Skippers kunnen dan aansluiten bij een andere groep of een terugbetaling krijgen.
- Lidgeld kan niet worden terugbetaald, tenzij omwille van uitzonderlijke omstandigheden zoals medische problemen (m.u.v. verzekerings- en administratiekosten). Een geldig medisch attest moet in dat geval voorgelegd worden. De terugbetaling gebeurt pro rata (aantal resterende trainingsweken).
- Sportongevallen worden onmiddellijk gemeld aan de trainer. Het ongeval-formulier wordt enkel aanvaard wanneer het tijdig (max. 7 dagen na ongeval) en volledig ingevuld wordt doorgestuurd naar [info@jumpxtreme.be](mailto:info@jumpxtreme.be). Het slachtoffer is zelf verantwoordelijk voor het opvolgen van het dossier via Ethias.

# Intern reglement

---

## **COMPETITIE**

- Aanwezigheid op elke training is een vereiste, afwezigheid vormt een uitzondering. Bij een aanwezigheid van minder dan 90% kan dit gevolgen hebben op de verdeling van proeven en toegang tot competitie in het daaropvolgend seizoen.
- Elke competitieskipper is zelf verantwoordelijk voor de aankoop en zorg van competitiekledij (broek, vest, short en t-shirt). De volledige outfit wordt gedragen op wedstrijden.
- 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.

## **SELECTIEGROEPEN**

- Aanwezigheid op elke training is een vereiste, afwezigheid vormt een uitzondering. Bij een aanwezigheid van minder dan 90% kan dit gevolgen hebben op de indeling van demo's en toegang tot de selectiegroep in het daaropvolgend seizoen.

## **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, 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 gebruik van beeldmateriaal van trainingen en activiteiten op website, nieuwsbrieven, Facebook, Instagram, Youtube, TikTok, flyers, ... (opsomming niet exhaustief). In geval van foutieve toestemming wordt dit schriftelijk kenbaar gemaakt via [info@jumpxtreme.be](mailto:info@jumpxtreme.be).

# Kalender

TIJDENS DE VAKANTIES VINDEN ER GEEN (RECREA)TRAININGEN PLAATS.

Datum	Activiteit
31 augustus 2026	Start clubjaar
25 oktober - 31 oktober 2026	Vriendjesweek
02 november - 08 november 2026	Herfstvakantie - GEEN training
29 november 2026	Brevettendag
<b>29 november 2026</b>	<b>Spaghettidag</b>
21 december - 03 januari 2027	Kerstvakantie - GEEN training
23 januari 2027	Recreacup
25 januari - 31 januari 2027	Familieweek
08 februari - 14 februari 2027	Krokusvakantie - GEEN training
<b>14 februari 2027</b>	<b>Clubdag</b>
29 maart - 11 april 2027	Paasvakantie - GEEN training
<b>17 april 2027</b>	<b>Challenge Day @ JumpXtreme</b>
<b>22 mei 2027</b>	<b>Clubshow</b>
30 mei 2027	Einde seizoen

Kalender inclusief wedstrijden: [www.jumpxtreme.be](http://www.jumpxtreme.be)

## 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

## Contact

### ALGEMEEN

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

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

 0467/00.95.75

### API - KIM TOBBACK

[tobbackkim@gmail.com](mailto:tobbackkim@gmail.com)  
0477/63.24.50



**@jumpxtremeberlaar**

*JumpXtreme vzw - 0751.489.088  
Valkenhof 40, 2590 Berlaar*

## 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**



*Handje helpen?  
Join onze  
'HelpendeHanden'-  
WhatsAppgroep*

## 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)