
WAT IS DEMO-GYM?

De diverse vormen van de gymnastieksport zijn bij uitstek een demonstratiesport. Toestelturnen, dansen, springen, acrogym, rhönradturnen enz. in en bonte mengeling door en met elkaar geven deze het gymnastieken een nieuwe dimensie.

Demo-gym betekent demonstratie gymnastiek. Gymnastiek is in dit geval een veel omvattend begrip. Demo-gym ligt vaak in het verlengde van gymnastiek; er wordt vaak een combinatie uitgevoerd.

Door wedstrijden verliest de gymnastiek een deel van haar aantrekkingskracht op de jeugd en volwassenen. In wedstrijden is veel voorgeschreven en ligt er een drempel qua niveau en de (ver)oordeling speelt en grote rol. Op zich geen probleem, maar als men op deze toer werkt, is men te beperkt bezig. We missen dan uitgelezen mogelijkheden om het gymnastiek/turn/dansgebeuren in populariteit te laten toenemen. Demonstreren dus bij allerlei activiteiten en onder diverse omstandigheden.

Demo-gym wil de spontaniteit van de gymnast en de vrijheid van de train(st)er met betrekking tot de keuze van bewegingsvormen en handelen stimuleren. Wedstrijdturnen loopt over in demo-gym. Wedstrijd-, demonstratie-, recreatiegroepen of combinaties: demonstrerend in de 21^e eeuw! Niet het winnen is belangrijk, maar het deelnemen en het leveren van de individueel beste prestatie. Demo-gym kent alleen maar winnaars!

Demonstreren is een feest en heeft bijzondere propagandistische waarde. Dat blijkt uit het grote aantal deelnemers en de publiciteit die aan demo-gym evenementen wordt gegeven. De demogyjada's en jazzdance-avonden hebben een grote populariteit. Hier ligt het accent op de dansante vormen van de gymnastiek. In de Gym- & Dansgala's zijn de dansante vormen gecombineerd met turnen, springen, rhönradturnen en acrogymnastiek.

Het samenwerken jongens, meisjes, dames en heren geeft een demo een extra dimensie. Het werkt sfeer verhogend, stimulerend en zal velen motiveren lid te blijven van een gymnastiekvereniging. Trainen met springgroepen of acrogymnastiek, waar jongens en meisjes samenwerken, kan voortreffelijk uitmonden in demo-gym activiteiten.

Een demo-nummer kan op vele manieren worden ontworpen. Een redelijke beheersing van de basisvormen in het turnen, de acrogymnastiek, het rhönradturnen en dansen is een voorwaarde om een nummer van een goed niveau te maken.

De originaliteit van een demo-nummer wordt verkregen door gebruik te maken van aspecten als:

1. Kleding.

Kleding maakt niet alleen de man/vrouw, maar zeker ook de show! De eerste indruk ligt bij een goede outfit. De kleding moet: opvallend zijn qua vormgeving en kleur, glitter en bij de personen en het nummer passen.

2. Mimiek.

In een demo-nummer is mimiek onmisbaar. Met de mimiek "pakt" men het publiek. Ons leven zit vol met gebaren. We "spreken" vaak meer met ons lichaam, dan met de mond. Dit heet lichaamstaal. De meest opvallende lichaamsdelen vormen daarin de ogen, mond, handen en voeten.

3. Werken met muziek.

Werken op muziek betekent gebruik maken van het ritme om te bewegen. Dat komt in een demo-nummer het meeste voor. Duidelijk herkenbare ritmes moeten dan sturend, activerend en motiverend werken. Werken met muziek betekend de muziek als achtergrond, terwijl men in eigen tempo beweegt. De muziek is dan vooral sfeer verhogend. Dit komt veel voor bij toestel turnen. De muziek moet niet overheersen. In het algemeen kan worden gesteld, dat de muziek niet keihard mag zijn; dit werkt storend op het publiek.

4. Lichteffecten.

Lichteffecten worden steeds belangrijker. De functie bestaat uit de deelnemers meer in het centrum plaatsen, het decor goed uitlichten, de dode momenten van een show (bijvoorbeeld het verplaatsen van toestellen) camoufleren, accenten in en demo-nummer er beter uit laten komen, “kleur” geven aan de show.

5. Materialen.

Bij een demo-nummer wordt vaak gebruik gemaakt van materiaal, zoals groot materiaal (toestellen en matten), klein materiaal (hoepels, springtouwjes, linten, skippyballen ed.) en bijzonder materiaal (eigen ontwerp materiaal en specifiek materiaal, zoals trapezestokken, balanceertonnen, rhönrad, etc.).

Voor het gebruik van groot en klein materiaal gelden de normale regels. Voor demo-nummers betekent dat in eerste instantie creatief toestellen opstellen en er optimaal gebruik van maken.