

'T IS DE MOEITE



PB-PP
BELGIË(N) - BELGIQUE

Wedstrijdverslagen
Probeerdag 29 mei
Data selectietesten

2 à 3 maandelijks tijdschrift van Flink en Fris • jaargang 2015-2016 • Nummer 4 • maart 2016

flink en fris
vzw Koninklijke Gymclub Flink en Fris

Woordje van de voorzitters

Beste Flink en Frissers,

Dit sportjaar heeft nieuwe niet-geplandezaken voor onze club meegebracht nl. "Flink en Fris Feest" en het prachtige stickerboek van onze club.

De positieve energie die ik tijdens het weekend van "Flink en Fris Feest" heb ervaren, voel ik nu nog. Het was een nieuw evenement dat we zo geslaagd vonden dat we het zeker nog eens zullen overdoen. Natuurlijk niet volgend sportjaar want dan organiseren we op **12 maart 2017** onze uitgestelde **Gymshow**.

We wisten niet wat het stickerboek zou geven. Maar wat we er tot nu toe van merken is in ieder geval veel enthousiasme onder de leden. We organiseren een **ruilmoment op 15 april van 18u tot 20u30** in de bar van de "Tuimelaar". Op de facebookgroep "Stickerboek 2016 Flink en Fris" kan je ook ruilen. Veel succes met de zoektocht naar de juiste stickers om als eerste het boek vol geplakt te hebben.

Natuurlijk was er ook van alles gepland. Het jaarlijkse bezoek van de Sint was opnieuw een leuk sportief moment voor de kleinsten in onze club. We organiseerden voor de tweede keer een Acrohappening in onze turnzaal en het smaakte naar meer. Natuurlijk stonden er ook heel veel wedstrijden op het programma voor de plus- en competitiegroepen van alle drie de disciplines. En wie ons volgt op facebook "Gymclub Flink en Fris Roeselare" weet dat we trots mogen zijn op alle onze gymnasten. De gymnasten, de trainers, de juryleden en de supporters geven steeds het beste van zichzelf. Bedankt hiervoor! Het wedstrijdseizoen is nog niet over dus blijf trainen en genieten van de turnsport.

De herstellingswerken aan het dak waren ook gepland. En de uitbreiding van de zaal staat gepland voor volgend sportjaar. Herstellingswerken en uitbreidingen doen, lukt niet zonder eerst een beetje in te boeten. Daarom stopt het turnjaar deze keer voor iedereen op 13 juni. Daarna worden de werken gestart. Bedankt voor jullie begrip.

Met sportieve groeten

Andel Lefere

voorzitter

'T IS DE MOEITE

Redactie

Andel Lefere
Katrijn Soenen
Sybran Parent
Tania Hoorelbeke

Lay-out

Tania Hoorelbeke

Foto's

Sharon Derluyn
Amber Demulder
Katrijn Soenen
Chloë Noreillie
Justine Verbeke
Sybran Parent

'T IS DE MOEITE is een uitgave van:

Koninklijke Gymclub Flink en Fris vzw

Beversesteenweg 310
8800 Roeselare
Tel: 0468 11 56 63
051 21 24 45 (enkel in nood)

info@flinkenfris.be
www.flinkenfris.be

Voorzitter

Andel Lefere
Diksmuidsesteenweg 233
8800 Roeselare

Secretariaat

Christine Valcke
Sterrenstraat 7
8800 Roeselare

V.U.

Tania Hoorelbeke
Akkerstraat 12
8800 Hoogdele

Lid van de Gymfed.



Tumbling competitie: een sprong in de lucht voor de eerste wedstrijden!

Tijdens het weekend van 16 en 17 januari kwamen onze C-tumblers in actie op het westvlaams kampioenschap te Nazareth.

Maries en Lente mochten de spits afbijten. Beiden traden aan in een verschillend blok dus had Marie alle tijd om ze goed te begeleiden voor hun eerste tumblingwedstrijd. Toen ze voor de jurytafel kwamen waren de zenuwen van hun gezicht te lezen.

Maries sprong mooie strakke reeksen en scoorde 88,4. Lente miste de eerste reeks en kwam ten val. Ze herpakte zich prima en turnde erna nog 2 mooie reeksen. Lente scoord 83.6

Maries kon hiermee beslag leggen op de BRONZEN medaille en Lente kwam op de 4de plaats. (open klassement: Maries 15 en Lente 18 op 29 deelnemers)

Daarna was het de beurt aan Elise. Ze trad aan in het eerste blok en stond na dit blok op de 2de plaats met 87.5 als score. In blok 2 en 3 kwamen telkens nog enkele Westvlaamse gymnasten aan bod. Het was spannend afwachten want na blok 2 stond Elise op een gedeelde 3de plaats. Na de laatste gymnast van het laatste blok schoof Elise nog op naar de gedeelde 4de plaats. (open klassement: 15 op 287 deelnemers)

Op zondag was het de beurt aan Sofie, Chloe, Gill, Nathan, Marie, Britt en Merel.

Bij de meisjes +19 seniores was er binnen

Westvlaanderen geen concurrentie en kwamen Sofie en Chloe met goed gesprongen reeksen met de GOUDEN en ZILVEREN medaille van het podium. Sofie scoorde 97.4 en Chloe 95.1. (open klassement: Sofie 5 en Chloe 8 op 13 deelnemers)

Bij de jongens +17 traden Gill en Nathan aan. Nathan had zich in de week voor de wedstrijd gekwetst en kon zijn voorzien reeksen niet springen. Hij moest noodgedwongen een reeks vroegtijdig afbreken wat hem veel punten kostte. Hij scoorde 85.9 en kwam hierbij op de 4de plaats.

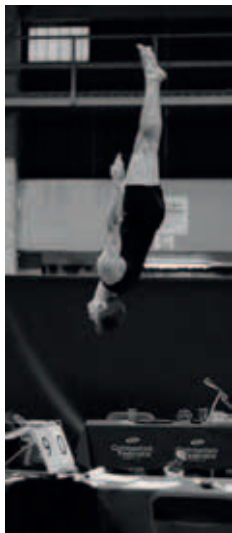
Gill turnde vlotte reeksen met min of meer goeie landingen. Hij scoorde 91.300 en kon zo de ZILVEREN medaille meenemen. (open klassement: Gill 6 en Nathan 8 op 9 deelnemers)

Marie springt sedert dit jaar temp serie en ze deed dit met glans. Tijdens de opwarming ging het niet allemaal even vlot maar op de wedstrijd bleven de armen goed gestrekt. Ze scoorde 96.9 en kwam hiermee net naast het podium. (open klassement: 8ste op 19 deelnemers)

Bij de laatste wedstrijd was het aan Britt en Merel, zij mogen sedert dit jaar moeilijkere reeksen springen en deden dit goed, soms een beetje te goed want Merel was eventjes de tel kwijt en sprong een flikje teveel waardoor dit haar punten kostte in moeilijkheid. Ze scoorde nog 85.400

Britt turnde mooie reeksen en scoorde 88.900. De temp serie ging vlot. (open klassement: Britt 15 en Merel 25 op 36 deelnemers) Britt nam de ZILVEREN medaille mee naar huis.

S.P.



Tumbling competitie: algemene terugblik op de voorbije twee maanden

Tijdens de voorbije twee maanden trokken we met onze tumblingploeg het ganse land rond om reeksen te gaan springen. Meestal zo een twee uurtjes rijden maar ja ALLES VOOR TURNEN hé!!!

Zowel op B en C niveau toonden onze gymnasten zich van hun beste kant.

Sommige gymnasten sprongen goed tot heel goed, andere sprongen met een kleine hapering een reeks niet door. Maar niet getreurd de trainsters (Febe en mezelf) zijn op allen van jullie heel erg trots.

De moeilijkheid van de reeksen gingen in stijgende lijn tov vorig jaar. Bij de ene lukt dit beter dan bij de andere maar we geven niet op. We zetten haalbare reeksen op het programma en bij een minder momentje kunnen we terugvallen op iets makkelijkere reeksen maar wel met goeie afwerking waarop in tumbling veel punten staan.

Enkele van het team worstelen met blessures maar we hopen dat jullie er snel terug bij zullen zijn om te starten met de opbouw van de reeksen.

Met veel trots kunnen we zeggen dat we maar liefst 9 gymnasten de normspringen

voor het Vlaams Kampioenschap C niveau. Ook op B niveau halen Katelijn en Amber de norm en mogen zij aantreden op het Vlaams Kampioenschap B niveau.

Als disciplineverantwoordelijke kan ik niets anders zeggen dan : We gaan vooruit, we gaan vooruit of zoals de Planckaerts het zeggen , Wij zijn goe bezig!!!!

Proficiat aan de gymnasten die zich week na week inzetten op de trainingen en zo vooruitgang boeken ook al is die soms minimaal en moet er soms een stapje terug gezet worden om daarna terug beter en hoger te kunnen springen.

Dank je wel aan Sofie Dejonckheere om de juryverplichtingen op zich te nemen en zo ervoor te zorgen dat onze club niet onnoemelijk veel boete moet betalen. (ook dank je wel aan de chauffeurs van dienst Ria en Paul J)

Dank je wel aan Febe mijn medetrainster om haar ervaring binnen het tumblen met ons te willen delen J

Hou ons maar in de gaten want volgend jaar springen we nog beter :)

S.P.

Jean-Paul: meer dan 30 jaar lid van Flink en Fris

Jean-Paul, voor velen onbekend, maar daarom niet onbelangrijk. Hij is reeds vele jaren bestuurslid maar houdt zich meestal op de achtergrond bezig. Hoog tijd dus om hem eens in de kijker te zetten.

Hoe ben je in contact gekomen met Flink en Fris?

Mijn zoon zat in de turnclub en toen later ook mijn dochter. Dit is dus al meer dan 30 jaar geleden. Mijn dochter Hanne heeft heel lang toestelturnen competitie gedaan. Ze is ook vele jaren trainster geweest.

Hoe ben je in het bestuur terecht gekomen?

De stichter van de club Daniël Lefevere die toen voorzitter was, vroeg mij om in het bestuur te komen. Dit kwam waarschijnlijk doordat ik toen wijkagent was en zo goede relaties had met het stadsbestuur. Mijn taak is al van in het begin eerder op de achtergrond geweest. Waar ik mij goed in voel.

Heb je zelf geturnd?

Neen, ik deed aan amateursvoetbal waar ik een middenspeler was omdat ik goed kon lopen.

Voetbal of loop je nu nog?

Tot ongeveer 5 jaar geleden liep ik 3 keer per week een 15-tal km. Ik neem wel nog elk jaar deel aan "Lopen voor Guatemala". Dit is een sponsorloop dat dit jaar doorgaat op 25 mei 2016. Het project "Vivirenamor" heeft mijn dochter Hanne samen met Eva Verstraete vele jaren geleden opgericht. Op hun website kom je meer te weten. www.vivirenamor.be Mijn dochter verbleef 10 jaar in Guatemala om daar gezondheidsposten en onderwijsprojecten op te richten. Ondertussen is ze al een tijdje terug in België en is ze mama van één Flink en Frissertje en ééntje in spé.



Wat doe jij zoal voor de club?

Vroeger werd ik vooral gevraagd omwille van de contacten met Stad Roeselare. Nu ik met pensioen ben, blijf ik toch de contactpersoon. Omdat de andere bestuursleden overdag moeilijk beschikbaar zijn door hun werk, sta ik in voor alles dat tijdens de kantooruren moet gebeuren. Zo ben ik boodschapper en conciërge van dienst.

Wat houdt dit zo allemaal in?

Als er materialen geleverd moeten worden, ben ik aanwezig in de turnzaal. Wanneer er kleine klusjes gedaan moeten worden zoals kapotte deurkrukken of drukwerk afhalen, kunnen ze op mij rekenen.

Ben je het oudste bestuurslid?

Ik ben bestuurslid sinds 1982 dit is dus 34 jaar geleden en toen was de helft van het huidige bestuur nog niet geboren.

Hoe lang ben je van plan om nog door te doen?

Zolang ze mij nog nodig hebben.

Jean-Paul, voor ons mag dit nog jaren zijn! We danken jou hierbij graag nog eens voor alle dingen die je voor Flink en Fris gedaan hebt! Dank u wel!



Ruilbeurs stickerboek

vrijdag 15 april 2016

van 18u tot 20u30

in de Tuimelaar

TT competitie: mooie resultaten ondanks weinig slaap op de provinciale voorronde in Leuven

Op zaterdag 12 en zondag 13 maart vond de eerste provinciale voorronde plaats voor Toestelturnen competitie te Leuven. Atimo, Katelijne en Julie beten de spits af in de categorie C14. De meisjes gaven het beste van zichzelf, pas na de wedstrijd kwamen we echter te weten dat deze wedstrijd ineens het West-Vlaams kampioenschap was voor de C14. Atimo werd West-Vlaams kampioene, Julie nam de zilveren medaille naar huis en Katelijne werd, ondanks ze een beetje ziekjes was, knap 12de van West-Vlaanderen.

Daarna was het de beurt aan onze C12, Tessa moest helaas thuis blijven wegens de griep. Judith werkte een heel goede wedstrijd af en werd hiervoor beloond met een 10de plaats op maar liefst 63 deelnemers. Ook Elise zette haar beste

beentje en werd 5de in de rangschikking. Michelle turnde een goede wedstrijd maar liet wat punten vallen aan de balk, Michelle werd 45ste.

's Avonds was het nog de beurt aan Louise (C15) en Amber (C16). Beide gaven bij aankomst aan zich niet 100% te voelen, de griep is in het land en blijkbaar waren mijn gymnasten daardoor niet helemaal fit... Louise paste hier en daar een oefening aan, turnde een vlotte wedstrijd met mooi afgewerkte oefeningen en werd 7de in het open klassement op 30 deelnemers. Amber turnde een goede wedstrijd, tijdens de afsprong aan het laatste toestel brug ging het echter fout, te veel zwaai, en een val als gevolg. Na een bezoekje aan de spoeddienst van UZ Leuven, bleek dat ze een nachtje ter observatie te moeten blijven. Gelukkig 's anderendaags goed nieuws gekregen en ze mocht terug naar huis. Amber werd 4de op 25 deelnemers.



Na een korte nacht vertrokken we 's morgens opnieuw richting Leuven. Voor Lente en Zita was het hun eerste wedstrijd op C-niveau. De file bleek eerst wat roet in het eten te gooien, maar de timing zat perfect en we konden stipt aan de wedstrijd beginnen. Zita turnde een overtuigende wedstrijd, we waren zeer tevreden dat Zita op wedstrijd kon laten zien wat ze ons elke training laat zien en



C17. Anouk verdedigde de Flink en Fris kleuren met glans, een zeer goede wedstrijd aan balk, sprong en brug. Aan grond hier en daar een sprongetje niet hoog of net niet wijd genoeg, maar toch een knappe grondoefening hoor J. Anouk kon beslag leggen op de bronzen plak!!

waarvoor ze elke training hard werkt. Zita werd 3de op maar liefst 76 deelnemers!!! Ook Lente turnde een goede wedstrijd. Nog een beetje werken aan het zelfvertrouwen en de uitstraling tijdens de oefening en dan zullen er ook voor Lente wat puntjes bijkomen. Lente werd beloond met de 11de plaats.

Een geslaagde eerste provinciale voorronde voor TT competitie J. Dankjewel aan Sybran en Aniel om de wedstrijd mee te begeleiden, bedankt aan Amber Demulder om het volledige weekend voor onze club te jureren.

K.S.

Dan een gat van 4u tussen twee wedstrijden door, gelukkig was het eerste lentezonnetje aanwezig. Met mijn gezicht in de zon kon ik de tijd laten voorbijkruipen...

En, dan klaar voor de laatste wedstrijd van het weekend: West-Vlaams kampioenschap voor de



TT competitie: Westhoektornooi



tevreden naar huis gaan met een zilveren medaille voor Laura, Merel miste net het podium.

In de tweede wedstrijd van de dag mochten de categorieën C11 en C12 aantreden. Lente en Zita turnden voor het eerst mee op C-niveau met

Op zaterdag 9 januari trokken we met 14 enthousiaste gymnasten richting Vlamertinge voor de eerste wedstrijd van het seizoen. Normaalgezien nemen de meisjes uit toestelturnen deel aan de vier verschillende toestellen: sprong, brug, balk en grond. Ranking gebeurt dan op het totaal van de scores op die vier toestellen. In Vlamertinge is er echter een ranking per toestel, iedere Flink en Frisser trad aan op twee toestellen: iedereen turnde de grondoefening, als tweede toestel konden ze naar eigen voorkeur kiezen uit balk of brug. Blijkbaar behoort brug tot de favoriet bij de meeste toestellen, 10 meisjes kozen voor brug, slechts 4 meisjes kozen voor de 1m25 hoge balk.

In de eerste wedstrijd was het de beurt aan Merel en Laura in de categorie C13. Laura turnde een vlotte brugoefening en werd beloond met het gouden plak. Merel turnde een mooie en stabiele balkoefening, en kon de zilveren medaille naar huis nemen. Aan grond turnden zowel Merel als Laura voor het eerst hun nieuwe wedstrijd oefening. Hier en daar slopen er wat foutjes in, maar we konden

vrije oefeningen, de zenuwen waren toch wel merkbaar. Door die zenuwen kon de jury zowel bij Zita als bij Lente een val noteren aan de brug en die val kost hen meteen een volledig punt. Zita miste net het podium, Lente werd 5de. Aan grond konden ook Lente en Zita voor het eerst hun grondoefening tonen. Met de vele tips die Andel hen gaf, gaven ze het beste van zichzelf op de wedstrijd vloer. Zita kon haar nieuwe reeks rondat-flik-salto tot een goed einde brengen. Lente kon de bronzen medaille bemachtigen, Zita schreef de 5de plaats op haar naam. In diezelfde wedstrijd kwamen onze C12 gymnasten aan bod: Elise, Michelle, Tessa en Judith. Aan brug werd Judith knap 5de met een vlotte brug oefening, ook Michelle turnde een mooie oefening en werd beloond met de 8ste plaats. Tessa en Elise kwamen in actie aan de balk. Elise mocht op het hoogste schavotje staan, Tessa nam de 10de plaats in beslag. Aan de grond eindigde Elise op de 4de plaats, Judith op de 5de plaats, Michelle haalde de 8ste plaats en Tessa de 9de plaats. De scores aan grond lagen heel

dicht bij elkaar, tussen de 3de plaats en de 10de plaats verschilt de eindscore slechts 0.467 punten, de gymnasten waren dus aan elkaar gewaagd, de knieën een beetje meer doorstrekken, hoger springen in gymnastische sprongen of een betere landing bij een acrobatische reeks en de plaatsen kunnen meteen door elkaar worden gegooid.

Tijdens de laatste wedstrijd kwamen de "oudere" meisjes in actie. Katelijne was even out geweest wegens een reis naar Amerika, en kwam dus iets minder voorbereid aan de start dan gewoonlijk. Maar Katelijne beet door en werd beloond met een 6de plaats aan balk en een 9de plaats aan grond. Atimo startte vol zelfvertrouwen aan de wedstrijd, met een knappe brug oefening en een grondoefening om U tegen te zeggen legde ze meteen beslag om tweemaal goud! Julie turnde zoals we dit van haar ook op training zien, mooie afwerking en een sierlijke grondoefening. Julie was misschien wat onzekerder over haar reeksen in de grondoefening, maar de oefening werd zonder val beëindigd J! Julie nam tweemaal zilver mee naar huis. In de categorie C15-16

vertegenwoordigden Amber en Louise de Flink en Fris kleuren. Aan brug namen ze het podium zo goed als in beslag, Amber eindigde eerste met een bijna foutloze brug oefening, Louise turnde zich naar de tweede plaats. Louise startte met minder zelfvertrouwen aan grond en liet daardoor wat puntjes liggen, maar eindigde toch knap 5de. Amber turnde een mooie grondoefening, met een hoge startwaarde en kon voor de tweede maal vandaag op het eerste schavotje staan. Tot slot was het de beurt aan Anouk om Flink en Fris te vertegenwoordigen in de categorie C17+. Aan brug strandde Anouk net naast het podium. Aan grond eindigde ze, tot haar eigen verbazing, op het hoogste schavotje! Een beloning voor een grondoefening, met mooi afgewerkte reeksen en gymnastische sprongen!

Een dikke dankjewel aan Amber, Aniel en Sybran om de meisjes te begeleiden tijdens de wedstrijd, en een dikke dankjewel aan de supporters in de tribunes. De toon is gezet voor een veelbelovend wedstrijdseizoen!

K.S.



Acro competitie: Sfeerbeelden wedstrijden





PROBEERDAG – 29 MEI 2016

Maak kennis met de verschillende disciplines in de turnsport!

TUMBLING

Snelheid en techniek zijn de sleutelwoorden van deze discipline. Op een lange mat worden allerlei oefeningen aaneengeschakeld.

TOESTELTURNEN

Een gevarieerde discipline!
Bij de meisjes komen vier toestellen aan bod: sprong, damesbrug, balk en grond.
De jongens doen er nog een schepje bovenop en spitsen zich toe op sprong, herenbrug, grond, paard met bogen, ringen en de rekstok.

ACRO

In deze discipline staan teamspirit, vertrouwen en uitdaging centraal. In groepjes van 2, 3 of 4 worden er piramides gemaakt en worden er balans- en tempo-oefeningen uitgevoerd.

Ook niet-leden zijn van harte welkom!

Wanneer?

Zondag 29 mei van 10u30 tot 12u30

Voor wie?

Jongens en meisjes geboren in 2009-2008-2007-2006

Waar?

De Tuimelaar, Beversesteenweg 310, Roeselare

Hoe inschrijven?

Mail volgende gegevens naar info@flinkenfris.be:

- Naam en geboortedatum van de deelnemer
- Max 2 disciplines doorgeven (Tumbling , toestelturnen , acro)

**Deze activiteit is geen selectietest!
Het is een kennismaking met de verschillende disciplines.**

De ouders zijn welkom in onze cafetaria.

Selectietesten plus- en competitiegroepen

Hieronder vinden jullie de data voor de selectietesten van de plus- en competitiegroepen.

Op de **website** vinden jullie **de vereisten** voor de verschillende groepen en leeftijden **en de contactgegevens om in te schrijven.**

Groep	geslacht / geboortejaar	datum
Competitiegroepen		
Tumbling competitie	jongens en meisjes vanaf 2006	zondag 8 mei van 10.30u tot 11.30u
Acro competitie - bovenpartners	meisjes 2010-2009-2008	zaterdag 14 mei van 14u tot 16 OF zaterdag 21 mei van 14u tot 16u
Acro competitie - onderpartners	meisjes 2004-2003-2002	zaterdag 14 mei van 14u tot 16 OF zaterdag 21 mei van 14u tot 16u
Plusgroepen		
Toestelturnen Talentjes	meisjes 2011	zaterdag 21 mei van 13.30u tot 15.30u
Toestelturnen Plus	jongens en meisjes vanaf 2010	zaterdag 21 mei van 13u tot 15u
Tumbling Starters	jongens en meisjes 2010-2009	zondag 8 mei van 13u tot 14.30u
Tumbling Basis	jongens en meisjes 2008-2007-2006	zondag 8 mei van 13u tot 14.30u
Tumbling Plus	jongens en meisjes vanaf geboortejaar 2005	zondag 8 mei van 13u tot 14.30u
Acro Starters	meisjes geboortejaar 2010 tot 2003	zaterdag 14 mei van 14u tot 16 OF zaterdag 21 mei van 14u tot 16u
Acro Plus	meisjes vanaf 2004	zaterdag 14 mei van 14u tot 16 OF zaterdag 21 mei van 14u tot 16u

Wie reeds in één van deze groepen zit, moet zich niet inschrijven voor deze testen. Jullie evaluatietesten worden afgenomen tijdens de lessen.

28-31

maart

Paasvakantie: geen les

01-10

april

Paasvakantie: geen les

RUILBEURS STICKER-
BOEK 18u - 20.30u

15

01

mei

Dag van de arbeid: geen les

05

OLH-hemelvaart: geen les

15

Pinksteren: geen les

16

Pinkstermaandag: geen les

29

PROBEERDAG

06-12

juni

Laatste lesweek

Data selectietesten
plus- en competitiegroepen,
zie p. 15

2015-2016

Ik vond het alvast fijn
op Flink en Fris Feest.

Vele knuffels,

Dolfie

Meer foto's van Flink en Fris Feest zijn te vinden via de website.