

'T IS DE MOEITE

Sinterklaasfeest - alle info
Turnkampen competitie



PB- PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

Woordje van de voorzitter

Beste Flink en Frissers,

Het turnjaar tuimelt vooruit als een flitsende tumblingserie. Jammer genoeg hebben we niet alle geïnteresseerden een plaatsje in onze groepen kunnen geven. Daarom zijn we heel blij dat we volgend turnjaar een grotere turnzaal zullen hebben. We weten nog geen exacte startdatum voor de werken maar de voorbereidingen verlopen voorlopig zoals gepland.

Flink en Fris viert zijn briljante verjaardag in 2017. Al 65 jaar lang kan de jeugd van Roeselare en omstreken in onze club terecht om via de turnsport uit te groeien tot sportieve, zelfzekere en bewuste mensen.

Wat staat er voorlopig allemaal op het programma:

12 maart 2017: Gymshow

Het bestuur en de trainers zijn al volop bezig met de organisatie van de gymshow. Bij deze geven wij de titel vrij: "Gym, sleep, party, repeat." Dus het wordt een echte feest editie.

September: opening nieuw turngedeelte in de Tuimelaar

We zullen de opening van het nieuwe gedeelte zeker met toeters en bellen inhuldigen.

Oktober- november 2017: Galabal

We zouden graag samen met jullie toosten op de 65ste verjaardag van de club.

Natuurlijk is er eerst nog van alles te doen in 2016.

Binnenkort starten de wedstrijden voor de plus- en competitie groepen. Dan zullen niet alleen de gymnasten zich van hun beste kant laten zien maar ook de vele trainers en juryleden. Veel succes en wedstrijdplezier aan iedereen.

Sint en zijn Zwarte Pieten komen op zondag 27 november 2016 om 14u opnieuw genieten van de vele Flink en Frissers die hun turnkunsten tonen. Natuurlijk zijn alle ouders en grootouders welkom om samen met de Sint te kijken naar alle turnkapoenen.

Tot binnenkort in de Tuimelaar

Met sportieve groeten,

Andel Lefere, de voorzitter

'T IS DE MOEITE

Redactie

Amber Demulder
Anouk Lormans
Tania Hoorelbeke

Lay-out

Tania Hoorelbeke

Foto's

Amber Demulder
Katrijn Soenen

'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
8830 Hooglede

Lid van de Gymfed.



Hoofdtrainersactiviteit

De Roeselaarse zoo

Met de meisjes en trainsters van toestelturnen competitie op kamp, wat een tijd!

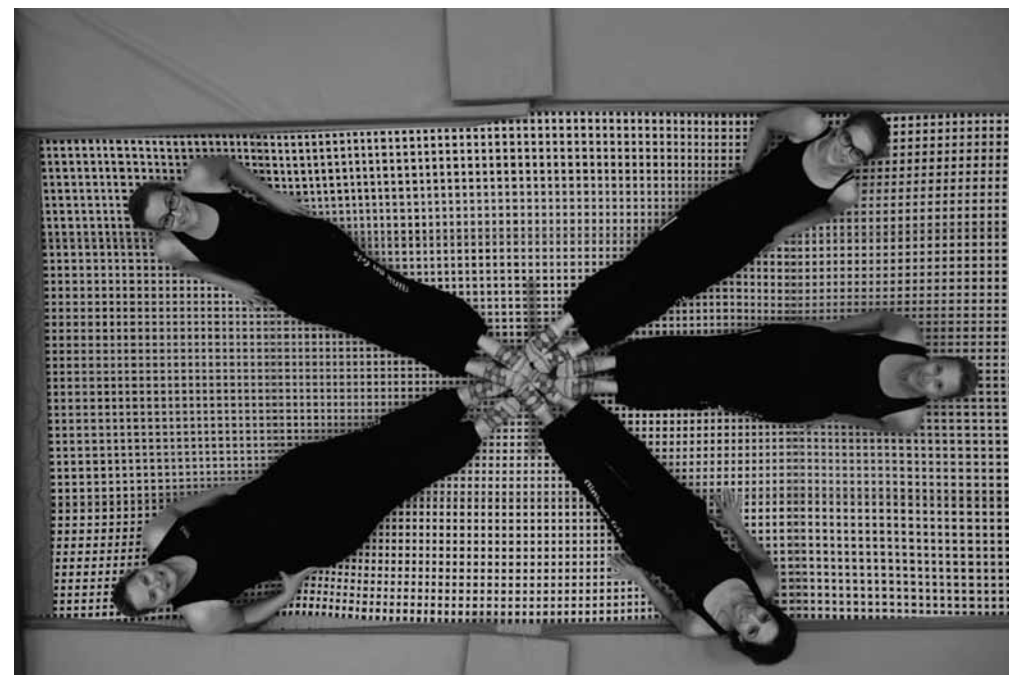
De sfeer zat er al in voor het kamp van start ging. Bij aankomst aan de Tuimelaar werden we door onze trainsters met open armen ontvangen; "welkom in de Roeselaarse zoo!". Daarna trokken we naar de turnzaal in Tielst voor de eerste training. Veel tijd om rustig op gang te komen was er niet; we vlogen er (letterlijk) in! Al van op de eerste dag werden er schroefjes en tsukahara's gesprongen (ook door mij, wat ik helemaal niet had verwacht voor mijn eerste training!). 's Avonds speelden we gezelschapsspelletjes volledig in dieren thema. De volgende dag ging voor velen net iets minder goed dan die ervoor. Maar wees gerust, zelfs met stijve spieren bleven we ons amuseren! Ook op dag twee ging voor de zeven oudste meisjes de zoektocht naar 'de mol' van start. Vanaf toen werd de zin

"dit lijkt op mollengedrag" opvallend vaak gebruikt! Zo vulden we elke dag met hard trainen en leuke activiteiten, zoals gaan zwemmen, een bosspel, met gekke fietsen rijden op de dijk van Blankenberge en veel meer. Op het einde van de week keerden we allemaal moe en stijf, maar heel blij en voldaan terug naar huis met een pak nieuwe en mooie herinneringen. Turnkamp 2016 was inderdaad beestig leuk! Jammer genoeg was dit voor mij het laatste kamp als turnster, maar wie weet ben ik er later wel bij als trainster!

Dankjewel aan iedereen (mijn trainsters, de andere meisjes van de groep, Liliane..) die meehielp om er een fantastische week en fantastische jaren van te maken! Flink en Fris is voor mij echt een tweede thuis geworden!

Anouk

A.L.



Liefste turnvriendjes,

Binnen enkele weken is het weer zover!

Sinterklaas en zijn Pieten komen naar onze turnzaal.

Op zondag 27 november 2016 nodigen we jullie uit om een leuk Sintfeest te beleven! Ieder jaar kijkt de Sint vol verbazing naar jullie turntalenten. En misschien zijn ook de Pieten dit jaar weer in vorm om hun kunsten te tonen?!

Wanneer?

Zondag 27 november van 14.00u tot 15.30u. Deuren open vanaf 13.30u. Graag na het omkleden in de kleedkamer langs de witte tafel passeren voor een gekleurde sticker!

Waar?

Turnzaal "De Tuimelaar"

Wie?

Voor alle kinderen t.e.m. het 2de leerjaar.

Wat?

Zingen, dansen, turnen, ... Trek dus je turnkleden aan!

Wie weet verdienen jullie na al die inspanningen wel iets lekkers!

Wil jij ook graag je turnkunsten tonen aan de Sint en zijn Pieten?

Schrijf je dan in vóór 20 november 2016 op volgend e-mailadres:
veerle.vermeersch@flinkenfris.be met **vermelding** van naam + 1ste, 2de, 3de kleuter, 1ste of 2de leerjaar + groep waarin hij/zij dit jaar lid is

Voor leden van onze club is deze namiddag gratis. Broers en zussen (t.e.m. 2e lj) mogen ook inschrijven om mee te doen, maar betalen € 5. Broers en zussen dienen ook vooraf in te schrijven op bovenstaand e-mailadres!

Betalen gebeurt aan de inkom op de dag van het feest.

Ouders kunnen in onze cafetaria iets drinken of een stukje taart eten! We hopen dat je erbij bent!!



Als eerste turnen onder het nieuwe dak

De turnzaal werd in de week van 22 augustus tot en met 26 augustus omgetoverd tot een olympische turnhal: de meisjes van Toestelturnen 17, 18 en 19 beleefden er hun eigen Olympische Spelen. De hitte in de zaal hield hen zeker en vast niet tegen, want een hele week turnden ze de pannen van het dak. (Gelukkig deden ze dat niet letterlijk, want ze waren bij de eerste turnsters die het nieuwe dak van de turnzaal mochten bezichtigen.)

Iedere dag werden de 4-uur durende trainingen afgewisseld met knutsel-, sport- en andere spelactiviteiten, telkens in het thema van een andere olympische sport. De sport op maandag was DANSEN. De meisjes dansten als opwarming en maakten slingers uit cd's die ze zelf (met héél veel blinkers) versierden.

De sport op dinsdag was ATLETIEK. We speelden een leuk Mastermindspel

en deden estafettespelen. Gelukkig hadden de meisjes hun zwemgerief mee, want als verrassing hadden Juul en Amber waterspelletjes voorbereid. Ra ra ra wie het meest water over zich heen kreeg... Inderdaad: Juul en Amber!

Woensdag waren alle meisjes in hun nopjes, want het was de beurt aan hun eigen sport TURNEN. Ze leerden opmarcheren zoals echte turnsters. Als verrassing en aandenken aan het leuke kamp kregen de meisjes een T-shirt met hun naam op. Ze mochten een mooie turntekening op de T-shirt tekenen en die inkleuren. Waterspelletjes zorgden voor afkoeling na een warme en lastige trainingsdag.

Op donderdag gingen we met de trein naar Oostende! Voor sommige meisjes was het de eerste keer dat ze met de trein op uitstap gingen, spannend! Spelen in de fonteintjes, vele keren in de zee duiken en over de golven springen,



met de frisbee naar elkaar gooien en zandkastelen bouwen: reuzeleuk! Als kers op de taart bleven de meisjes slapen in de turnzaal. Na lekkere macaroni van de mama van Amber bouwden de meisjes hun eigen avontuurlijke slaapkamp. Na een kindercocktail met fris, vers fruit en de film 'Inside Out' lag iedereen snel in dromenland na een heel warme, maar superleuke zeedag.

Op vrijdag leerden onze turnstertjes aan de hand van korte verdedigingsspelletjes de GEVECHTSSPORTEN kennen. Om de turnweek met een knaller af te sluiten, werkten de meisjes die dag toe naar een persoonlijke nieuwe oefening: Yenna turnde een molen op de hoge balk met slechts een klein beetje hulp, Julia toonde een perfecte handenstand op de vloer, Vlinder sprong met hulp van de lage barre naar de hoge barre, Eleanor deed helemaal alleen koprol

zonder handen op de hoge balk, Imke leerde de moeilijke opsprong 'ophurken' op de hoge balk, Lilly toonde hele mooie overslagen van de trampoline, Laurien turnde voor het eerst rond op de grond én van de balk, Uma en Arnel oefenden voor het eerst een gespreide handenstand op de barre en turnden de arabesque-opsprong helemaal alleen op de balk. Juul en ikzelf zijn heel erg trots op de prestaties en het doorzettingsvermogen van de meisjes: in een zéér warme zaal zonder morren iedere dag topprestaties leveren, hoedje af! Het was een fantastische week! A.M.



Interne opleiding trainers

Flink en Fris is een club die rond de 800 leden heeft. Dit betekent dat er voldoende trainers nodig zijn om kwaliteitsvolle lessen te kunnen geven. Momenteel hebben we er een 70-tal.

Wij recrutereren onze trainers voor 99,9% binnen Flink en Fris zelf. Alle trainers, behalve enkele uitzonderingen, waren of zijn nog steeds actief turn(st)er.

Binnen onze club organiseren we in het begin van het sportjaar telkens een opleiding voor iedereen. Zoals in de turnlessen worden ze hier ook ingedeeld volgens niveau maar ook volgens discipline die ze geven.

Wie als trainer start, volgt binnen de club stage in andere lessen en bij verschillende trainers. Dit doen ze in hun eerste twee jaar als trainer. De eerstejaars gaan op kijkstage, de tweedejaars gaan op doestage. Op het einde van het sportjaar moeten ze zich ook bewijzen in een les die geobserveerd wordt door één van de bestuursleden. Bij het lesgeven in hun eigen groep, worden

ze ook van dichtbij opgevolgd door de hoofdtrainer van de groep.

Ronden ze eerste twee jaar in opleiding succesvol af dan worden ze hulptrainer.

Hulptrainers en hoofdtrainers volgen opleidingen buiten de club maar ook binnen de club worden er regelmatig nog bijscholingen gegeven.

T.H.



^ Hulp- en hoofdtrainers aan het werk tijdens aan de herenbrug.



< Onze trainers in opleiding leren elkaar kennen en krijgen hun eerste opleidng.

2016-2017

01-06	november	Herfstvakantie: geen les	01 - 05	maart	Krokusvakantie: geen les	
11		Wapenstilstand: geen les	10 - 12		GYMSHOWWEEKEND	
27		Sinterklaasfeestje	10		Klaarzetten Schiervelde	
			11		(Generale) repetitie(s)	
			12		GYMSHOW	
24	december	Kerstavond: Enkel de lessen in de voormiddag gaan door.	03 - 17	april	Paasvakantie: geen les	
25		Kerstmis: geen les	01		mei	Dag van de arbeid: geen les
26-31		Kerstvakantie: geen les	25			OLH-hemelvaart: geen les
01 - 08	januari	Kerstvakantie: geen les	5	juni	Pinkstermaandag: geen les	
27-28	februari	Krokusvakantie: geen les	12 - 18		Laatste lesweek	

27 nov. 2016 - Sinterklaasfeest om 14u.

Alle kindjes t.e.m. het tweede leerjaar zijn welkom (zie p. 6)

12 maart 2017 - Na 3 jaar wachten - GYMSHOW!

Hou het hele weekend vrij!

- Op 11 maart zijn er repetities in Schiervelde en is er ook de generale repetitie.
- Voor 10 maart 's avonds worden er extra handen gezocht om alle toestellen te verhuizen! Ook na de gymshow zelf zijn helpende handen terug welkom!

12 MAART 2016

15U SPORHAL
SCHIERVELDE



NA 3 JAAR TERUG GYMSHOW FLINK EN FRIS

GYMSHOW 2017