

'T IS DE MOEITE

Sfeerfoto's gymshow en
probeerddagen

Wedstrijden BTT / TT+, AGD
en acro



PB- PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

Woordje van de voorzitters

Beste Gymnasten, beste sportvrienden,

Het sportjaar is alweer ten einde gekomen. Wij hopen dat jullie enorm genoten hebben van het drukke turnjaar. Onze Gymshow was nog maar pas achter de rug en we zaten in een eindspurt naar juni toe. Nogmaals dank voor jullie talrijke aanwezigheid en deel uit te maken van ons 2-jaarlijkse superevenement "De Gymshow".

Hopelijk hebben jullie allemaal veel leuke bewegingen en turnoefeningen bijgeleerd dit jaar ... de beste beloning voor een jaar vol van sport.

Zoals altijd deze tijd van het jaar, zijn wij in volle voorbereiding naar het volgende sportjaar toe. Halfweg juli vinden jullie het voorlopige turnschema voor volgend sportjaar op onze website.

Wij zullen onze uiterste best doen om deze uren niet meer te wijzigen maar voor een club die 100% afhankelijk is van jonge, vrijwillige trainers, is het pas mogelijk om midden augustus het trainingsschema definitief vast te leggen.

Nog een belangrijke datum die alvast te noteren is. Ons **inschrijvingsweekend** voor seizoen 2014-2015 is op **zaterdag 30 en zondag 31 augustus, telkens van 10 uur tot 12 uur**. Vergeet niet dat wij voor alle groepen het aantal gymnasten beperken om een kwaliteitsvolle les te kunnen garanderen. Wie eerst komt, eerst maalt!

Wij wensen jullie allen nogmaals te bedanken voor het vertrouwen in onze club en wensen iedereen een warme en deugddoend vakantie toe.

de co-voorzitters

Andel Lefere en Kristof Deruddere

'T IS DE MOEITE

Redactie
Katrijn Soenen
Ann-Sophie Vanhoecke
Kristof Deruddere

Lay-out
Tania Hoorelbeke

Foto's
Ann-Sophie Vanhoecke
Veerle Vermeersch
Koen Velle
Walter Decruy
Bart Lezy
Frederiik Capelle

'T IS DE MOEITE is een uitgave van:

**Koninklijke Gymclub
Flink en Fris vzw**
Beversesteenweg 310
8800 Roeselare
Tel.: 051 21 24 45
www.flinkenfris.be

Voorzitters
Kristof Derudder
Pastoor De Vosstraat 4
9772 Wannegem-Lede
Tel.: 09/384 79 69

Andel Lefere
Diksmuidsesteenweg 233
8800 Roeselare
Tel.: 051/24 78 77

Secretariaat
Christine Valcke
Sterrenstraat 7
8800 Roeselare
Tel. 051/25 16 96

V.U.
Tania Hoorelbeke
Akkerstraat 12
8830 Hooglede
Tel.: 051/21 02 10



Lid van de Gymfed.

Recrewedstrijd toestelturnen Oostkamp - 15-16 maart 2014



Provinciale Voorronde 1 - ACRO

2-3/2/2014 – Mechelen – C beloften, C junioren, C senioren

Op zaterdag traden de trio's Zoë-Elodie-Nele (C beloften), Qiana-Michelle-Axana (C junioren) en Lovena-Dagmar-Fran (C junioren) aan. Zij hadden hun generale repetitie reeds gehad op de Zeestern Trials, en stonden met vertrouwen op de mat. Maar elke wedstrijd moet geturnd worden... En dus is 100% focus vereist! Bij de senioren trio's Ruth-Sharon-Sharliën, Tainn-Sophie-Michelle en Alyssia-Eline-Lisa was dit hun eerste wedstrijd van dit seizoen. De voorbereiding van hen was niet ideaal omwille van de voorafgaande examenperiode voor veel van deze meisjes. Maar hun ervaring van de voorbije jaren hadden ze alvast op zak.

De opwarming en inoefentijd gingen vlot. De balanselementen waren stevig, landingen goed, tumblingreeksen ok, vluchtelementen hoog... De posities op de mat werden verkend, de concurrentie in het oog gehouden, de choreografie op punt gesteld en de laatste feedback gegeven...

Nog eens diep ademen en dan ready to go! Richting vloer... richting jury... 2'30" met alle ogen van de zaal op één trio gericht. Best een spannend moment, zowel voor gymnasten, trainers als juryleden. Maar elk van de trio's deed het voortreffelijk! De gymnasten van het acroteam van Flink en Fris toonden wat ze in hun mars hebben en behaalden zeer mooie scores! Hier en daar wat foutjes of onstabiliteit. Maar dat werken we weg tegen het West-Vlaams Kampioenschap! Gefeliciteerd!



8/2/2014 – Bazel – I niveau

Dit was voor Julie, Veerle en Febe hun eerste wedstrijd van het seizoen. In tegenstelling tot de talrijke Flink en Fris delegatie tijdens de wedstrijden van het C niveau zijn zij de enige vertegenwoordigers van Flink en Fris tijdens de wedstrijden van het I niveau (<15jaar).

De trainingen tijdens de voorbije maanden verliepen vlot. Het trio Julie-Veerle-Febe had een grote sprong voorwaarts gemaakt dit seizoen, zowel op technisch vlak, op artistiek vlak als op vlak van moeilijkheid. De verwachtingen waren dan ook hoog.

Maar van nervositeit was niet veel te merken. De meisjes stonden op de vloer alsof ze dit al jaren deden. De balansdelen waren stabiel, geen wiebels, geen stapjes te veel

of te weinig, tempodeeltjes zaten hoog, mooie landingen... Ook de choreografie was aanstekelijk en kon de jury duidelijk bekoren! Elk van de meisjes straalde vertrouwen uit en had er duidelijk zin in.

Ze werden beloond met 21.3 ptn. Ze behaalden daarmee een verdiende 2de plaats in het open klassement (28 deelnemers). Om fier op te zijn! Proficiat!

Dank aan alle supporters, ouders, trainers, en juryleden Isabelle en Ann-Sophie!

A.V.



Vlaams kampioenschap AGD

VLAAMS KAMPIOENSCHAP AGD

Drie provinciale voorrondes hadden onze C-gymnasten er op zitten. De knappe prestaties tijdens de voorrondes en hun doorzetting tijdens de trainingen werden beloond met maar liefst 10 selecties voor het Vlaams Kampioenschap op 17 mei. Spijtig genoeg moesten Julie, Justine en Anouk verstek laten voor de laatste wedstrijd van het turnseizoen.

Na een korte nacht vertrokken we vol vertrouwen richting Temse. Onze minnen Laura, Merel, Atimo en Katelijn waren al van de partij. Sommige meisjes hadden nog wat kleine oogjes, en de zenuwen waren precies ook wel aanwezig. Laura en Merel gingen van start aan de grond. Merel turnde een mooie grondoefening. Laura

was wat onder de indruk en had last van de zenuwen. Maar, na een kleine aanpassing in de oefening, turnde Laura een goede oefening op het eerste toestel. Atimo en Katelijn startten aan de brug, we zagen vlotte oefeningen aan de brug met ongelijke leggers! Op naar de balk, Atimo startte vol zelfvertrouwen op de balk. Uitgezonderd één val turnde Atimo een prima balkoefening. Katelijn turnde gefocust een prachtige balkoefening. Bij kattesprong halve draai was die focus even zoek waardoor ze van de balk ging. Aan sprong was er voor Laura en Merel geen enkel probleem, het volgende toestel voor hen was brug. Laura turnde een vlotte barre oefening, Merel miste wat routine wegens een blessure maar zette toch door. Het derde toestel voor Atimo en Katelijn was grond. De aan-

wijzingen van Andel werden goed opgevolgd, Atimo kreeg de hoogste score aan grond, ook Katelijn zette haar beste beentje voor. De wedstrijd sloten ze af aan sprong, voor Laura en Merel was dit de balk. Merel eindigde op 26ste plaats, Laura op de 13de plaats op 29 deelnemers. Katelijn eindigde op een knappe 11de plaats, Atimo ging naar huis met de bronzen medaille!!

In de namiddag was het de beurt aan Louise bij de beloften en aan Amber bij de junioren. Louise ging meteen van start met een uitstekende grondoefening, de toon was gezet! Amber startte de wedstrijd aan balk met een stevige oefening. Daarna trad ze aan op de vloer, de schroefsalto en overslag-streksalto sprong ze vlotjes, alweer puur genieten voor de trainers. Louise sprong dan weer over de pegasus. Ondanks de weinige training aan dit toestel wegens een knieblesure, zagen we toch 2 mooie sprongen! Terwijl Louise zich klaarmaakte voor haar brugoefening, bereidde Amber zich voor op haar derde toestel: sprong. Als

was die opwarming eerder beperkt omdat ze last had van haar bil. Amber beet door en toonde de jury 2 goede sprongen. Dit Vlaams kampioenschap sloot Louise af aan balk, een jammere val kostte haar een punt, maar op dit kampioenschap toonde Louise echt wat ze waar is, ze eindigde op de 4de plaats, een prestatie op terecht trots op te zijn. Amber turnde aan brug voor de tweede keer op wedstrijd haar nieuw element: reuzendraai! Spijtig genoeg miste ze wat rotatie, maar we blijven oefenen hé :)! Amber werd achtste van Vlaanderen, een fantastisch resultaat voor het eerste jaar als junior.

Na de wedstrijd van Louise en Amber begaven Andel, Sybran en mezelf ons een tiental minuutjes naar buiten om toch even te kunnen genieten van de zonnestralen. Opgewarmd en vol energie waren we klaar voor de laatste wedstrijd. Axelle mocht er aantreden op het Vlaams Kampioenschap voor senioren. Ze werd op de valreep geselecteerd, een beloning voor haar



Probeerdagen

wilskracht en doorzetting! Met drie trainers stonden we klaar om haar 200 % te steunen. Na een goede start aan sprong, beet ze de spits af aan brug. We konden genieten van een mooi verzorgde brug oefening. Daarna moest Axelle als laatste gymnaste aantreden aan balk. Een toestel die voor Axelle altijd de nodige stress met zich meebrengt. De ontlading na de afsprong was dan ook groot. Stressvrij kon ze beginnen aan de opwarming voor het laatste toestel: grond. Een mooie groet, de muziek start, en aan de zijlijn staan drie trotse trainers te genieten van Axelle haar grondoefening. Axelle, je hebt dit fantastisch gedaan!



Na een lange wedstrijddag met knappe prestaties van onze zeven gymnasten, belonen we onszelf met een lekkere portie frietjes van de frituur. We blikken terug op een geslaagd wedstrijdseizoen en ik zou dan ook graag van de gelegenheid gebruik maken om enkele personen te bedanken:

- Dankjewel aan de ouders om de meisjes te steunen tijdens trainingen en wedstrijden
- Dankjewel aan alle trainers van het AGD-team om het beste in onze turnsters naar boven te halen
- Dankjewel aan ons jurylid Laura voor het jureren tijdens verschillende wedstrijden
- En vooral: dankjewel aan alle gymnasten voor jullie inzet op trainingen en wedstrijden en om er een zeer fijn AGD-jaar van te maken!



GYMSHOW - Waar is Wally?

Onze sponsors van gymshow:

- Drankenhandel Jan Prinzie
- Chalet Cocoon
- InfoSol
- Rozenbach
- Fit Class
- Biofisc
- Drukkerij Vanhoutte
- Sercu
- Colores kapsalon
- Scholengroep Sint-Michiel
- Fotografie Koen Velle
- Carrosserie De Mandel
- Bellabello
- Vakantiehuis De Bosgeus
- Carrosserie Depreitere
- Art'Anna
- Defrancq
- Coiffure Galini
- 't Karakske
- Apotheek Vandekerkhove
- Automobilia
- Verstraete Bouw





meer foto's te vinden op:
www.flinkenfris.be



meer foto's te vinden op:
www.flinkenfris.be



Inschrijvingen sportjaar 2014-2015: 30 en 31 augustus van 10u tot 12u!

Alle informatie voor volgend sportjaar in het volgende krantje.

