

'T IS DE MOEITE

Eerste wedstrijden
Probeerdag 29 april
Zomerturnkampen



PB- PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

Woordje van de voorzitter

Beste turnliefhebbers,

Wat vliegt de tijd. Het vele werk en geduld die we moesten opbrengen voor de uitbreiding lijkt al eeuwen geleden. Elke week mag ik meerdere keren genieten van de veranderingen. Terugkeren naar de oude zaal zou al een moeilijke opdracht worden. Het doet deugd te zien dat de plus- en competitiegymnasten grote sprongen maken door de valkuil. De recreatieve groepen genieten dan vooral van de grotere beweegruimte. En de ouders appreciëren waarschijnlijk de heerlijke neutrale geur die er nu in de zaal hangt als ze hun gymnast afzetten of ophalen. Kortom ik denk dat iedereen tevreden is over de nieuwe zaal Tuimelaar 2.0.

Zoals je kan volgen op onze facebookpagina waren er de laatste maanden heel veel turnwedstrijden. Ik vind het telkens hartverwarmend als ik de prachtige foto's zie en de opbouwende commentaren lees. De inzet van de vele gymnasten, trainers, juryleden en ouders is onmeetbaar. Geen uur is te vroeg om op tijd aan de andere kant van het land op de turnmat te staan. Eén iets is zeker; iedereen wordt er Flinker en Frisser van.

Naast de wedstrijden staan er nog een paar andere activiteiten op de kalender.

Turnkampen: In de paasvakantie zijn er turnkampen voor iedereen die er zin in heeft. Ook tijdens de **grote vakantie** zullen er kampen georganiseerd worden.

Probeerdag: Wil je eens een andere turndiscipline uitproberen? Kom dan naar op **29 april** naar de Tuimelaar 2.0.

Plusgames: Op **6 mei** tonen alle plusgymnasten wat ze kunnen in onze eigen zaal. Kom gerust een kijkje nemen want iedereen wordt graag aangemoedigd en bewonderd.

Dolfijne week: Om het turnjaar leuk af te sluiten organiseren we voor de tweede keer een Dolfijne week met Dolfie en lekkere pannenkoeken.

Tot in de Tuimelaar 2.0.

Andel Lefere
Voorzitter

'T IS DE MOEITE

Redactie

Tania Hoorelbeke
Sybran Parent
Amber Demulder
Veerle Vermeersch
Andel Lefere

Lay-out

Tania Hoorelbeke

Foto's

Flink en Fris trainers

'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.



Tumbling C niveau

West-Vlaams Kampioenschap te Niel 13-14 januari

Tijdens het weekend van 13-14 januari trokken we naar het verre Niel voor de eerste wedstrijd van 2018.

Met 13 gymnasten zijn we een van de grootste clubs in het C niveau.

9 gymnasten deden voor de eerste keer mee aan een competitiewedstrijd tumbling.

Tijdens de vakantie hadden we goed kunnen trainen op de wedstrijdreeksen maar het is toch altijd afwachten om te zien of de gymnasten ook onder de stress van een wedstrijd situatie hun reeksen tot een goed einde kunnen

brenge. De zenuwen zorgden hier en daar wel wat voor mindere uitvoering in de reeksen of last-minute aanpassingen maar dit neemt niet weg dat ik super trots ben op alle gymnasten. Met slechts 3 uurtjes tumbling slagen we er in om ons mannetje/vrouwtje te staan.

We hebben nu enkele weekjes de tijd om de moeilijkheid van de reeksen wat op te krikken want op 3-4 februari trekken we naar Vosselaar om de volgende wedstrijd te turnen. Hopelijk slagen enkele gymnasten er in om een selectie voor het Vlaams te halen ook al is dit in de druk bezette categorieën geen sinecure.

S.P.



TT Competitie – Vlamertinge

Op zaterdag 6 januari was het alle hens aan dek in Vlamertinge. Na de vele uurtjes vakantietrainingen waren de meisjes er klaar voor om hun wedstrijd oefeningen te tonen.

We waren de ganse dag van de partij!

Voormiddag

Thaiysa, Paulien en Faye turnden hun eerste wedstrijd met vrije oefeningen. De meisjes hadden wat extra zenuwen hiervoor maar die bleken nergens voor nodig. Alle drie toverden ze mooie oefeningen naar voor. Sommige deeltjes kunnen nog wat beter maar wat heb ik genoten van de uitstraling die deze meisjes hebben op hun jonge leeftijd!!! Dit belooft voor later!

Namiddag

Om 13u stonden Laura Dec, Jessika, Zita en Lente te popelen om te beginnen met hun wedstrijd. Jessika moest lang wachten vooraleer ze in actie kwam maar deed dit voortreffelijk zowel op brug als grond. Laura had wat last van de zenuwen maar turnde een stevige balkoefening en een prachtige grond met mooie spreiding in de sprongen. Zita zwierde vlotjes aan de brug met hoge opzwaaien en mooie verbonden oefening. Aan grond turnde ze haar nieuwe grond oefening voor het eerst, goed uitgevoerde reeksen. Er is wel nog wat werk aan de gymnastische delen maar dat komt in orde. Lente turnde mooi gestrekt en gespannen aan de brug en toonde een mooie nieuwe oefening op grond met hoge reeksen en

prachtige sprongen.

Avondwedstrijd

De oudste meisjes Tessa, Elise, Judith, Laura Dem, Atimo, Katelijn en Louise mochten om 17u30 er aan beginnen. Na een wat hectische opwarming en druk. Allen turnden met veel overtuiging op hun keuzetoestel en konden hiermee beslag leggen op een podiumplaats.

Aan grond is er nog wat werk voor



sommige om de startwaardes omhoog te krijgen en vooral de sprongen laten tellen. We zullen de komende trainingen wat veel zwieren en zwaaien met die benen.

Proficiat aan alle meisjes en aan Katrijn om de ganse dag de zware jurytaak op zich te nemen.

Dank aan Andel en Sybran om de begeleiding van de meisjes te doen tijdens deze eerste wedstrijd van het jaar.

S.P.

TT Competitie – 4 februari

In de middag mochten de meisjes van C12 tonen waarvoor ze de afgelopen maanden traiden. Met heel veel zin en weinig zenuwen startten Laura Declercq en Jessika Nemegeer hun wedstrijd. Onder het toezien oog van jurylid Jozefien Parmentier, werkten de meisjes hun eerste toestel, de sprong af. Daarna bewees Jessika dat de brug haar beste toestel is, maar ook Laura toonde zichzelf en haar trainsters dat ze veel vorderingen maakte aan brug de afgelopen maanden. Ondanks een aantal vallen aan balk en brug, bleven de meisjes mooi en rustig werken, waardoor ze erg goeie resultaten neerzetten. Op 32 deelnemers bezette Laura de vierde plaats op het West-Vlaams kampioenschap en Jessika de achtste plaats.



In de avond was het de beurt aan Atimo Sambou en Katelijn Lannoy binnen de categorie C16. Het werd al snel duidelijk

dat het niveau binnen hun categorie erg hoog lag, maar dat kon de meisjes niet tegenhouden om het beste van zichzelf te geven. Na het eerste toestel, de sprong, was de eerste stress eruit gesprongen. Op brug turnde Atimo met succes voor het eerst op wedstrijd een reuzezwaai. Katelijn maakte een klein foutje aan de brug. Dat foutje zette ze recht door een heel rustige, mooi afgewerkte balkoefening te turnen. Aan balk liet Atimo een aantal steekjes vallen. Beide meisjes hebben hun wedstrijd afgesloten met een knaller van een grond oefening. Atimo mocht de zilveren medaille naar huis nemen en Katelijn eindigde op een mooie achtste plaats op 13 deelnemers.

A.D.



Acro Plus – Mariakerke

Het laatste weekend van februari namen de gymnasten van acro plus deel aan het recreatoernooi te Mariakerke.

Helaas kenden veel trio's een hobbelige voorbereiding en bleven we niet gespaard van enkele blessures. Uiteraard heel vervelend in een teamsport als acro.

Op zaterdagvoormiddag kwam ons gemengd paar in actie. Thomas en Julia turnden een hele mooie oefening en werden hiervoor beloond met de eerste plaats! Veerle nam na 3 jaar nog eens plaats achter de jurytafel en trainster Lore nam de begeleiding van deze 2 gymnasten voor haar rekening.

Op zaterdagmiddag namen 4 trio's en 1 duo deel.

Door duimbreek van grote Ella, namen Stiene en kleine Ella deel als duo. Ondanks de korte voorbereiding, deden ze dit prima! Ook de trio's deden hun best. Voor veel meisjes was dit een eerste wedstrijdervaring. De zenuwen speelden wat parten met hier en daar een wiebel of val tot gevolg.

Maar ook that's part of the game.

Bedankt aan jurylid Yana om die middag voor onze club te jureren.

Op zondagvoormiddag trokken we nogmaals richting Mariakerke met ons jongste trio.

De meisjes turnden een hele goede opwarming. Na lang wachten, was het eindelijk hun beurt. Ze turnden een mooi wedstrijdnummer en zorgden voor een trotse glimlach bij de trainsters! Ze werden ook beloond met een mooie score.

Juryleden Axana en Lore volbrachten de laatste juryopgaves voor dit weekend. Bedankt!

Het was een leuke ervaring, de groeps sfeer was top en de trainsters zijn heel tevreden en trots. Keep up the good work!

V.V.



TT Plus - Varsenaere

Zaterdag 3 maart

Met kleine oogjes en grote zenuwen kwamen onze eerste gymnasten toe om 7.30u in Varsenaere. Onze jongste gymnasten (meisjes 6-7 jaar en jongens 6-10 jaar) mochten de spits afbijten. Het moeilijkste bij hen? Het lange wachten tussen de toesteloefeningen door. Maar het geduld werd beloond. Halid, Ewan en Rune kregen elk een gouden medaille om de hals, Wout L., Wout B. en Briek een zilveren en Jill een bronzen.

In de namiddag mochten de meisjes van 11-12 jaar tonen wat ze konden. Tijdens de wedstrijd was het af en toe nodig om moed in te spreken. Alle meisjes



waren tijdens hun wedstrijd superstreng op zichzelf en waren hierdoor af en toe ontgoocheld over hun prestaties. Maar als trainer zag ik hoe ze perfectie nastreefden en kon ik alleen maar trots zijn. Flore moest afhaken op de damesbrug door het blessuren van haar pols. Lien ging met de gouden medaille aan de haal en verder mochten we 6 zilveren medailles mee naar huis nemen en 3 bronzen.

In de avondsessie met de jongens 11-12 jaar hadden we ook wat pech. Milan moest tijdens de opwarming aan het eerste toestel (de sprong) er jammergenoeg de brui aangeven door een blessure aan de voet. Tijdens de herenbrug stootte Oscar ook zijn voet. Hierdoor moesten we enkele moeilijker delen aan de grond weglaten. Gelukkig legden Midas, en Annelien bij de meisjes 13 jaar een vlekkeloze wedstrijd af. Midas en Oscar keerden naar huis met een zilveren medaille en Annelien werd 43ste. Bij de +13 jarigen worden de resultaten niet in categoriën (goud, zilver, brond) ingedeeld maar krijgen ze effectieve plaatsen.

Zondag 4 maart

Op zondagochtend stonden onze meisjes 9-10 jaar op post. De zenuwen waren te snijden maar na het eerste toestel begonnen ze weg te dijnen ... tot ze aan de balk kwamen. Ze kregen namelijk



te horen dat ze bij kaarsstand de balk niet meer onderaan mochten vasthouden. Helaas bracht dit toch enkele vallen met zich mee. Maar ze gaven niet op en streden verder! Fien werd na 3 jaar eindelijk ook beloond met een gouden medaille. De andere meisjes kregen een zilveren of bronzen medaille.

Aan al onze jongens en meisjes: "Wij zijn supertrots op jullie! Doe zo verder!"

Dank u wel aan Tessa en Robbe om mee te begeleiden en aan Yana en Thomas om te jureren. Zonder jullie konden we niet deelnemen!



T.H.

PROBEERDAG 29 APRIL 2018

Maak kennis met onze verschillende disciplines!

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.

Wanneer?

Zondag 29 april van 13u30 tot 15u30

Voor wie?

Jongens en meisjes geboren in 2011-2010-2009-2008
Ook niet-leden zijn van harte welkom!

Hoe inschrijven?

Via het inschrijvingsformulier beschikbaar op de website en facebookpagina, **ten laatste tegen 22 april**.

Deze activiteit is **geen selectietest**, het is een kennismaking met de verschillende disciplines.

De ouders zijn van harte welkom in onze cafetaria. Voor vragen kan je terecht bij katrijn.soenen@flinkenfris.be

TURNKAMPEN ZOMERVAKANTIE

// 23-27 JULI 2018

// 30 JULI TOT 3 AUG. 2018

Kleuters – 9u tot 12u

Opvang vanaf 8u

Vanaf 1ste leerjaar – 13u tot 16u

Opvang tot 16.45u

Inschrijven?

- 1) Stuur een mail naar turnkampen@flinkenfris.be
Vermeld de naam, leeftijd en al dan niet lid van Flink en Fris
- 2) U ontvangt een bevestiging
- 3) Betaling via overschrijving op het rekeningnr. BE50 4631 1446 4118.
Vermeld "naam van uw kind - periode kamp"

Kostprijs?

- 65 euro voor leden Flink en Fris
- 75 euro voor niet-leden Flink en Fris
Inschrijven kan enkel voor de hele week, niet per dag.
- 2 euro/dag voor opvang

Wat is inbegrepen?

- trainingen o.l.v. trainers van Flink en Fris
- verzekeringen
- water tijdens de les
- 10-uurtje / 4-uurtje



2017-2018

02-15
29

april

Paasvakantie: geen les
Probeerdag

01
06
10
21

mei

Dag van de arbeid: geen les
Plusgames
OLH-hemelvaart: geen les
Pinkstermaandag: geen les

11-17

juni

laatste lesweek recrea
= **DOLFIJNE WEEK**

25-26

aug.

Inschrijvingen 2018-2019

Turnkampen zomervakantie

23-27 juli
30 juli - 3 augustus

DOLFIJNE WEEK - 11 tot 17 juni

Kom tijdens de laatste trainingsweek eens kijken naar jullie kapoen. De cafetaria is open en er kunnen heerlijke Brugse pannenkoeken gekocht worden.

Wie een grote bestelling voor pannenkoeken heeft, kan deze op voorhand doorgeven via sybran.parent@flinkenfris.be. Dan zetten we deze klaar voor afhaling.



Pannenkoekenverkoop
11 tot 17 juni
voor, tijdens en na de trainingsuren

Heerlijke Brugse pannenkoeken voor slechts 3 euro/halve kg

T.v.v. turnmaterialen voor onze nieuwe zaal.

flink en fris
vzw Koninklijke Gymclub Flink en Fris

Steun ons zonder één extra cent uit te geven!

*Boodschappen via collect & go?
Ticket Plopsaland?
Treinticket NMBS?
Hotel via booking.com?*

Surf naar **www.trooper.be/flinkenfris** en ga van hieruit naar je favoriete webshop. Via deze weg krijgen wij een klein percentje.

Zet dus snel **www.trooper.be/flinkenfris** in je favorieten of nog beter, als startpagina van je browser. Zo denk je telkens aan ons wanneer je online iets wil kopen.