

'T IS DE MOEITE



PB- PP
BELGIË(N) - BELGIQUE



**Alle info over de inschrijvingen voor sportjaar
2018-2019**

**Selectietesten voor talentjes, acro starters en
tumbling starters**

flink en fris
vzw Koninklijke Gymclub Flink en Fris

Woordje van de voorzitter

Beste Flink en Frissers,

Hopelijk hebben jullie al genoten van een zonnige en ontspannende vakantie. Nog een paar weken geduld en jullie kunnen je weer uitleven in de Tuimelaar.

Sommige konden niet heel de zomervakantie doorbrengen zonder te turnen en kwamen naar één van de turnkampen. Ik zag en hoorde dat het leuk en leerrijk was. Natuurlijk ben ik heel blij dat er ook altijd trainers zijn die niet zonder turnen kunnen. Bedankt trainers om de turnkampen zo goed voor te bereiden en te verzorgen.

Het organiseren van het nieuwe turnseizoen is heel complex. Het is niet voor iedereen duidelijk waarom het definitieve wekschema pas in augustus verspreid wordt. Daarom wil ik het graag nog eens allemaal op een rijtje zetten. Onze club draait 100 procent op *vrijwilligers* om les te geven. Dit wil zeggen dat we afhankelijk zijn van hun vrije tijd. Bovendien zijn de meeste van onze trainers studenten. In mei en juni weten zij helemaal nog niet wanneer ze vrije tijd zullen hebben in het nieuwe schooljaar die ze kunnen en mogen besteden aan F&F.

Daarom ben ik blij en trots dat we weer op meer dan 65 enthousiaste trainers kunnen rekenen. Want we verwachten niet enkel dat ze hun turnlessen voorbereiden en enthousiast geven. Ze worden ook verwacht op de vergaderingen, de opleidingen en de activiteiten. Bovendien staat er dit turnjaar weer een gymshow op het programma.

Een gymshow organiseren is zeer tijdrovend voor het bestuur en de trainers. Er wordt van de gymnasten ook wat inzet en doorzettingskracht gevraagd. Het positieve gevoel dat opgebouwd wordt tijdens de show blijft nog vele maanden en jaren hangen en is de inzet ervoor meer dan waard. Daarom is meedoen aan de gymshow een aanrader voor iedereen. Noteer alvast 17 maart 2019 in jullie agenda's. Op onze website kan je foto's en filmpjes bewonderen van de vorige edities.

Wil je er dit turnjaar weer bij zijn, kom dan naar het inschrijvingsweekend van 25 en 26 augustus van 10 tot 12u. Sommige groepen zijn jammer genoeg nog steeds vlug volzet. Wil je zeker een plaatsje in de groep van jouw keuze, kom dan tijdig.

Verder wens ik jullie nog een deugddoende vakantie toe en tot binnenkort in de Tuimelaar.

Andel Lefere
Voorzitter Flink en Fris

'T IS DE MOEITE

Redactie

Tania Hoorelbeke

Lay-out

Tania Hoorelbeke

Foto's

Veerle Vermeersch
Justine Pillaert
Ruth Surmont

'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.



In welke groepen kan je terecht voor 2018-2019?

Recreagroepen

Voor iedereen die graag turnt. Instappen kan op gelijk welke leeftijd, ervaring is niet nodig. Tijdens de trainingen wordt er volgens niveau geturnd.

Verschillende disciplines: kleuterturnen, toestelturnen, acrogym, tumbling
Activiteiten: clubactiviteiten (gymshow, clubkampioenschap, enz)

Kleuters + 1ste leerjaar (gemengde groepen)

Kleuters 1 en Kleuters 2

De kinderen krijgen de kans om via leuke circuitjes de turnsport in al zijn facetten te ontdekken. Klimmen, springen, evenwicht en coördinatie komen aan bod. Dit gebeurt op een speelse manier.

Kleuters 3 en 1ste leerjaar

Hier wordt op alle toestellen een basis gegeven. Kinderen komen in contact met de balk, trampoline, rekstok, ... tijdens de lessen wordt in groepjes gewerkt zodat ieder kind op zijn eigen tempo kan verdergaan in zijn/haar ontdekking van de turnsport.

KLEUTERS 1-2-3	ZA	08.45	09.45
KLEUTERS 1-2-3	ZA	09.45	10.45
KLEUTERS 1-2-3	WOE	15.00	16.00
KLEUTERS 1-2-3	WOE	16.00	17.00
KLEUTERS 2-3	VRIJ	17.15	18.15
LEERJAAR 1	ZA	08.45	09.45
LEERJAAR 1	ZA	09.45	10.45
LEERJAAR 1	WOE	15.00	16.00
LEERJAAR 1	WOE	16.00	17.00

Vanaf 2de leerjaar

Toestelturnen recrea

De recreagroepen toestelturnen worden gesplitst tussen jongens en meisjes. Beide turnen aan verschillende toestellen. Voor de jongens zijn dit de grond, sprong, rekstok, brug, paard en ringen, voor de meisjes zijn dit sprong, brug, balk en grond.

In deze groepen zitten verschillende leeftijden samen maar tijdens de lessen worden er groepjes gemaakt zodat iedereen op zijn eigen niveau kan evolueren.

TT RECREA JONGENS 23456 (J23456)	ZA	17.30	19.00
TT RECREA JONGENS MB (J MB)	ZA	17.30	19.00
TT RECREA MEISJES 23 (M23)	ZA	17.30	19.00
TT RECREA MEISJES 456 (M456)	DI	18.30	20.00
TT RECREA MEISJES MB (M MB)	MA	19.00	20.30

De cijfers zijn de leeftijdsgroepen bv. 23: tweede en derde leerjaar. MB betekent middelbaar.

Acro recrea

De groep acro is toegankelijk voor zowel jongens als meisjes, klein als groot, jong en oud. De kinderen/jongeren worden ingedeeld per 2,3 of 4 en voeren balansoefeningen (piramides) en tempo-oefeningen uit.

ACRO RECREA	MA	18.00	19.30
-------------	----	-------	-------

Tumbling recrea

De tumblinggroepen zijn gemengde groepen. Ook tijdens deze lessen wordt er in verschillende groepjes gewerkt, ingedeeld volgens niveau. In tumbling staan de grondoefeningen centraal. Zo start men met koprol, handenstand, molen en gaat men zo verder naar rondat, overslag, salto, flik, ...

TUM RECREA 234	VRIJ	18.00	19.30
TUM RECREA 56 1MB	VRIJ	19.00	20.30
TUM RECREA vanaf 2MB	ZA	11.00	12.30

De cijfers zijn de leeftijdsgroepen bv. 234: tweede, derde leerjaar en vierde leerjaar. MB betekent middelbaar.

Plusgroepen

Voor de gymnast die graag intenser de gymnastiek wil beoefenen. Er zijn 2 trainingen per week. Aansluiten bij deze groepen kan enkel na selectie*. Instappen kan reeds vanaf het 3de kleuter via de talentjes. Vanuit deze groep is het ook mogelijk om door te groeien naar een competitiegroep. Op het einde van het schooljaar worden de leden van de plusgroepen opnieuw getest en geëvalueerd. Op basis hiervan wordt er advies gegeven voor het komende turnjaar.

Verschillende disciplines: toestelturnen, acro, tumbling
Activiteiten: clubactiviteiten en recre@wedstrijden van de federatie

TALENTJES	WOE	13.15	15.15	EN	ZON	09.00	11.00
TT PLUS JONG (2012-2011)	MA	17.30	19.00	EN	ZAT	10.30	12.30
TT PLUS vanaf 2010	MA	18.30	20.00	EN	ZAT	10.30	12.30
ACRO STARTERS	WOE	16.30	18.30	EN	VRIJ	17.30	19.00
ACRO PLUS	WOE	17.15	18.45	EN	ZAT	13.30	15.30
TUM STARTERS**	WOE	13.30	15.00	EN/OF	ZON	10.30	12.00
TUM BASIS**	WOE	13.30	15.00	EN/OF	ZON	09.00	10.30
TUM PLUS**	ZA	16.30	18.00	EN/OF	ZO	09.00	10.30

** Beide dagen zijn niet verplicht als je in meer dan één plus groep zit en als wij overtuigd zijn dat je voldoende vooruitgang zal maken.

Competitiegroepen

Voor de gymnast die zich graag meerdere uren in de week inzet om deel te nemen aan wedstrijden. Wij richten ons tot het B/C niveau. Het maximale aantal uren bedraagt 8 uren. Op het einde van het schooljaar worden de leden van de competitiegroepen opnieuw getest en geëvalueerd. Instappen kan eveneens pas na selectie.* Op het einde van het schooljaar wordt er op basis van de evaluatietesten en vorderingen in het jaar het juiste advies gegeven voor het komende turnjaar (competitie, plusgroep of recrea)

Verschillende disciplines: toestelturnen, acro, tumbling
Activiteiten: clubactiviteiten en wedstrijden van de federatie

* selectiedagen: zie p.10.

Volwassenen

Gymmix

Voor train(st)ers, oud-train(st)ers en ex-competitiegymnasten die (opnieuw) willen turnen.

GYMMIX	ZA	19.00	20.30
--------	----	-------	-------

Fit en Fun

Fit en Fun biedt een gevarieerd aanbod van conditionele en spierversterkende oefeningen voor volwassenen. Tijdens deze 1 uur durende work-out werken we op een leuke manier aan onze conditie!

De bedoeling is dat je iedere les opbouwt qua kracht en uithouding zodat we ons terug fit in ons vel gaan voelen. Je werkt en doet de oefeningen volgens het aanvoelen van het eigen lichaam. De oefeningen zijn makkelijk te volgen, dus iedereen kan meedoen!

Voor Fit en Fun is het ook mogelijk om een beurtenkaart aan te kopen i.p.v. in te schrijven voor een volledig sportjaar.

FIT EN FUN	WOE	20.30	21.30
------------	-----	-------	-------

Volleybal

Flink en Fris heeft ook een eigen volleybalploeg. Heb je vroeger nog volley gespeeld en wil je dit terug onderhouden of wil je je hier wel eens aan wagen? Dan kan de volleybalploeg van Flink en Fris wel iets voor jou zijn. We doen ook mee aan kleine wedstrijden om de ploeggeest te versterken.

Volleybal	DO	20.30	22.30	School Octopus
-----------	----	-------	-------	----------------

Inschrijvingsweekend – 25 en 26 augustus

Belangrijk voor recreagymnasten: het aantal gymnasten per groep beperkt is. Zorg dus dat je tijdig komt.

25 augustus van 10u tot 12u

- recreatieve groepen + volwassenen (groepen zie p. 3-4 en 6)
- Broers en zussen uit de plusgroepen wanneer geen clubkledij nodig is.

26 augustus van 10u tot 12u

- plusgroepen (groepen zie p. 5)
- bestellen voor clubkledij plus- en competitiegroepen
- recreatieve groepen + volwassenen

Er kan door de plus- EN competitiegroepen clubkledij (wedstrijdkledij) gepast en besteld worden. Voor de **competitiegroepen** zijn de clubmaillot, training, topje of t-shirt nodig voor wedstrijden. Voor de **plusgroepen** is de clubmaillot (zowel voor meisjes en jongens) nodig; topje, t-shirt en training mogen aangekocht worden maar zijn niet verplicht.

Hoe kunt u helpen aan een vlot verloop van de inschrijvingen?

- Vul STAP 1 van het inschrijvingsformulier op voorhand in. Deze is te downloaden van de website. Er zullen ook afgeprinte exemplaren in de zaal liggen. OPGELET: er zijn 4 inschrijfformulieren: kleuters + 1ste leerjaar, recreagroepen vanaf 2de leerjaar, plusgroepen en volwassenen (indeling zie p. 3-6).
- Bekijk het uurrooster (on-line) en noteer de groep.
- Breng gepast geld mee, er kan **niet** met bancontact betaald worden.
- Een inschrijving is pas definitief bij betaling van het volledige inschrijvingsgeld!

Inschrijven na dit weekend?

Wanneer de groep nog niet volzet is, kan er in september nog ingeschreven worden, op zondag 2/9, 9/9 en 16/9 van 11u tot 12u.

(Inschrijvingsgeld wordt niet terugbetaald)

Maandag

17.30 - 19.00	TT plus 2012-2011
18.00 - 19.30	ACRO recrea
18.30 - 20.00	TT plus vanaf 2010
19.00 - 20.30	TT recrea meisjes MB

Dinsdag

17.00 - 18.30	TT comp I7
17.00 - 19.00	TT comp I8-I9
18.00 - 20.00	TT comp B10
18.00 - 20.30	TT comp C
18.30 - 20.00	TT recrea meisjes 456

Woensdag

13.30- 15.00	TUM starters
13.30- 15.00	TUM basis
13.30- 15.00	TUM comp I niveau
13.15 - 15.15	TT talentjes
13.15 - 15.15	TT comp I7
15.00 - 16.00	KLEUTERS +1STE LEERJAAR
16.00 - 17.00	KLEUTERS +1STE LEERJAAR
16.30 - 18.30	ACRO starters
17.00 - 18.30	ACRO comp I niveau
17.15 - 18.45	ACRO plus
18.30 - 20.30	ACRO comp B/C niveau
20.30 - 21.30	FIT EN FUN

Donderdag

17.00 - 19.00	TT comp I8-I9
17.00 - 19.30	TT comp B10-C11-C12
18.00 - 20.30	TT comp vanaf C13

Opmerking: De cijfers na "recrea" zijn de leeftijdsgroepen. Bv. 234 betekent het tweede, derde en vierde leerjaar. MB staat voor middelbaar.

Vrijdag

17.15 - 18.15	KLEUTERS °2014-°2013
17.30 - 19.00	ACRO starters
17.30 - 19.00	ACRO comp I niveau
18.00 - 19.30	TUM recrea 234
19.00 - 20.30	TUM recrea 56 + 1MB
19.00 - 21.30	ACRO comp B/C niveau
20.00 - 21.30	TUM comp B niveau

Zaterdag

08.45 - 09.45	KLEUTERS +1STE LEERJAAR
09.45 - 10.45	KLEUTERS +1STE LEERJAAR
10.30 - 12.30	TT plus
11.00 - 12.30	TUM recrea vanaf 2MB
11.00 - 13.30	ACRO comp B/C niveau
13.30 - 15.30	ACRO plus
14.00 - 16.00	ACRO comp I niveau
16.30 - 18.00	TUM plus
17.30 - 19.00	TT recrea M23
17.30 - 19.00	TT recrea J23456 + MB
17.30 - 19.00	TUM comp C
19.00 - 20.30	GYMMIX

Zondag

09.00 - 10.30	TUM plus
09.00 - 10.30	TUM basis
09.00 - 10.30	TUM comp I niveau
09.00 - 11.00	TT talentjes
09.00 - 11.00	TT comp I7-I8
09.00 - 12.00	TT comp B10-C
10.00 - 12.00	TT comp I9
10.30 - 12.00	TUM comp C
10.30 - 12.00	TUM starters
11.30 - 13.00	TUM comp B

UURROOSTER 2018-2019

Selectietesten - op zaterdag 25/08 van 11u tot 12u

Talentjes

Voor meisjes geboortjaar 2013.

Deelname bevestigen bij katrijn.soenen@flinkenfris.be tegen donderdag 23/08.

Acro Starters

- Bovenpersonen: 2012, 2011

- Onderpersonen: 2008, 2007, 2006, 2005

Deelname bevestigen bij veerle.vermeersch@flinkenfris.be tegen donderdag 23/08.

Tumbling Starters

Voor jongens en meisjes van 2012 en 2011

Deelname bevestigen bij sybran.parent@flinkenfris.be tegen donderdag 23/08.

Voor de andere plusgroepen zijn er helaas geen plaatsen meer vrij.

BELANGRIJK: Schrijf je bij aankomst op zaterdag EERST in bij een recreagroep, dan ben je zeker van een plaats. De resultaten van de testen worden op zondagochtend besproken met het bestuur. Hierna krijgen jullie feedback en kan de inschrijving, wanneer je bent geslaagd, worden overgezet.



De jongens en meisjes van het zomerturnkamp "Het circus"



De jongens en meisjes van het zomerturnkamp "De ruimte"



De jongens en meisjes van het zomerturnkamp "Het water"

2018-2019

AUGUSTUS

25-26 Inschrijvingen 2018-2019

SEPTEMBER

10 Start sportjaar

OKTOBER-NOVEMBER

29 - 04 Herfstvakantie - Geen training

NOVEMBER

11 Wapenstilstand - Geen training

DECEMBER-JANUARI

24 - 06 Kerstvakantie - Geen training

FEBRUARI - MAART

25 - 03 Krokusvakantie - Geen training

MAART

15-17 GYMSHOWWEEKEND
Hou het hele weekend vrij

17 GYMSHOW

APRIL

08 - 21 Paasvakantie - Geen training

MEI

01 Dag van de arbeid - Geen training

21 OLH-vaart - Geen training

JUNI

1 Pinkstermaandag - Geen training

10-19 Dolfijne week
Laatste trainingsweek

INSCHRIJVINGEN

25 en 26 augustus van 10u tot 12u
(plusgroepen op 26 augustus)

GYMSHOW

17 MAART 2019