

't Is de moeite



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE


Gymnastiek
Federatie
Vlaanderen vzw


Gymnastiek
Federatie
Vlaanderen vzw

2 à 3 maandelijks tijdschrift van Flink en Fris • P309960 • jaargang 2014-2015 • Nummer 3 • maart 2015

flink en fris
vzw Koninklijke Gymclub Flink en Fris

Woordje van de voorzitters

Beste Flink en Frissers,

Het turnjaar vliegt voorbij van de ene wedstrijd naar de andere. Wij, de voorzitters, zijn trots op de vele topprestaties die onze gymnasten op de wedstrijden van de verschillende disciplines tot nu toe neergezet hebben. Zowel de plusgroepen als de competitiegroepen lieten telkens hun beste beentje zien op wedstrijden. Dit betekent daarom niet dat er altijd een medaille aan te pas kwam. Dat hoeft voor ons ook niet. Onze clubvisie is dat deelnemen aan wedstrijden een kans is om je eigen grenzen te verleggen en ondertussen te genieten van de turnsport samen met je turnvrienden en trainers. Het doet dan ook deugd te zien en te horen dat de gymnasten en trainers zich inderdaad amuseren en tevreden terugkeren.

Sommige wedstrijden zijn heel ver. Daarom willen we onze trainers en juryleden bedanken want zonder hen geen wedstrijden. Zij gaan soms een heel weekend naar de ander kant van België om er te zijn voor hun gymnasten. Bedankt!

Niet iedereen beseft dat onze grote club van meer dan 700 leden volledig draait op vrijwilligers die zich elke week inzetten voor de gymnasten. Dit kunnen ze enkel volhouden als ze genieten van het helpen groeien van hun gymnasten zowel in de turnsport en als persoon. Dit is ook zo voor de vele trainers die lesgeven aan de recreatieve groepen.

Binnenkort kan elke gymnast van onze club vanaf het tweede leerjaar deelnemen aan ons tweejaarlijks clubkampioenschap dat doorgaat op 9 en 10 mei 2015 in onze eigen turnzaal "De Tuimelaar". Het spreekt voor zich dat wij dit kampioenschap pas geslaagd vinden als zo goed als al onze leden deelnemen. Zoals hierboven al gezegd organiseren wij dit om de gymnast te laten groeien. Soms horen we gymnasten zeggen: "Ik ga niet meedoen want ik kan niet goed genoeg turnen." We vragen aan elke medegymnast, ouder en trainer die dit hoort, om de gymnast te motiveren en te ondersteunen. Want deelnemen is echt belangrijker dan winnen.

Met sportieve groeten

Andel en Kristof

Co-voorzitters

't Is de moeite

Redactie
Andel Lefere
Veerle Vermeersch
Sophie Decruy
Katrijn Soenen
Sybran Parent
Ann-Sophie Vanhoecke

Lay-out
Tania Hoorelbeke

Foto's
Sien Depuyt
Ann-Sophie Vanhoecke
Andel Lefere

'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 Wanegem-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.



Vele medailles voor onze tumblinggymnasten

Tijdens de maanden januari, februari en maart waren onze tumblinggymnasten actief op 6 provinciale voorrondes.

Onze B-gymnasten trokken naar Eeklo, Diest en St.-Gillis-Dendermonde. Onze C-gymnasten waren actief in Olen, Willebroek en Schelle.

Telkens waren we sterk vertegenwoordigd en konden we in het algemeen klassement goeie plaatsen scoren. Hier en daar werd wel een foutje gemaakt waardoor een reeks niet gehaald werd of een vereiste niet geturnd werd maar na de 5 van de 6 provinciale wedstrijden kan ik als nieuw bakken hoofdtrainster tumbling alleen maar tevreden zijn.

Wewaagdendit jaardesprongommetenkele gymnasten aan te treden op het B-niveau en slaagden er in om de moeilijkheid en de afwerking iedere wedstrijd wat omhoog te krijgen.

Resultaten B-niveau

Jolien kon op het West-Vlaams kampioenschap beslag leggen op de zilveren medaille. Julie werd 5de en Katelijn werd 6de. Amber en Justine konden door examens niet deelnemen aan het West-Vlaams kampioenschap.

Ook de C-gymnasten sprongen er op los. Voor sommige waren dit de eerste wedstrijden op competitie niveau andere zijn ervaren wedstrijdgymanasten maar toch zorgde elke wedstrijd voor 'gezonde' stress.

Hieronder verslag van de eerste 2 PV's.

Categorie C 11 jaar:

Elise werd 2de op het West-Vlaams kampioenschap. Tessa kon door kwetsuur slechts aan 1wedstrijd deelnemen. Beide meisjes deden voor het eerst mee aan tumbling wedstrijden.

Categorie C 12 jaar:

Britt en Merel turnden mooie reeksen en werden beloond voor het harde werk tijdens de trainingen. Merel nam de bronzen medaille op het West-Vlaams en Britt werd 5de. Voor de laatste PV zullen beide meisjes hun moeilijkheid met 3 punten doen stijgen door voor het eerst temp te springen op wedstrijd.

Categorie C 15 jaar:

Dit is de drukst bezette categorie binnen de club. Amber, Marie S, Marie B en Axelle verdedigen hier onze kleuren. Amber turnde zich naar de 2de plaats, Marie S werd 4de, Marie B 6de en Axelle 7de.

Categorie C 16 jaar:

Anouk kon door familie-aangelegenheden niet deelnemen aan het West-Vlaams. Justine V. sprong mooie stabiele reeksen en kon de gouden medaille meenemen en is zo een jaartje West-Vlaams kampioene. Anouk turnde wel mooie reeksen op de eerste PV en bewees zo dat twijfelen niet nodig is ;)

Categorie 17-18 jaar

Hier zijn Freya, Chloe en Margaux de gymnasten. De eerste PV turnden ze mooie reeksen. Alleen werden Margaux en Chloe zwaar bestraft door een klein foutje op het einde van hun reeks. Op het West-Vlaams kampioenschap kon Freya niet deelnemen door kwetsuur. Margaux turnde goeie reeksen en nam plaats op het 2de schavotje. Chloe turnde een mooie wedstrijd en werd 4de.

Categorie 19+ jaar:

Dit werd een volledig Flink en Fris podium. Sofie nam goud, Jozefien zilver en Sien brons. Enkel Sofie trad aan op de eerste PV en eindigde daar mooi 2de in het open klassement.

Categorie 17+ jaar jongens:

Aan de eerste PV deed Nathan mee maar Gill door kwetsuur niet. Nathan turnde goeie reeksen. Hij nam niet deel aan het West-Vlaams kampioenschap. Gill turnde zijn eerste competitie wedstrijd en deed dit voortreffelijk. Hij nam de zilveren medaille mee naar huis.

Zoals je kan lezen namen we vele medailles mee naar huis maar de andere gymnasten verdienen even zeer een medaille. Met de weinige uurtjes tumbling draaien wij heel goed mee op het C-niveau en zelfs op het B-niveau.

Hopelijk halen we enkele selecties voor het Vlaams binnen en kunnen we daar

nogmaals bewijzen dat Flink en Fris ook een hoogstaande tumblingclub aan het worden is.

Dank aan medetrainster Febe voor de trainingen maar ook de begeleiding tijdens de wedstrijden. Dank aan jurylid Sien om die taak op haar te nemen en zo de club te steunen tijdens het wedstrijdseizoen. Dank je wel aan de gymnasten voor jullie inzet tijdens de trainingen en de wedstrijden.

Dank je wel aan de supporters ter plaatse of op het thuisfront, het doet deugd om te merken dat velen begaan zijn met de gymnasten en hen succes toewensen.

We trainen de rest van het jaar hard verder en wie weet maken er enkele gymnasten nog de overstap naar het B-niveau of komen er volgend jaar nog wedstrijdgyrnasten bij.

Dank je wel!

S.P



TumblingPlussers



Parkeren in de Beversesteenweg.

Parkeer jouw auto NIET op het voetpad / fietspad.
De politie durft wel eens te passeren en schrijft boetes uit.

Parkeren op de weg is wel toegelaten.

AcroPlus - Eerste wedstrijd zit er op!

Het weekend van 24 en 25 januari trokken we met onze acroplussers richting Mariakerke. Daar vond de eerste wedstrijd van het seizoen plaats. Voor velen was het de eerste keer dat ze konden deelnemen aan een recreatoernooi. De stress was toch al een beetje voelbaar bij aankomst aan onze turnzaal.

Enmaal aangekomen werd gezorgd voor 'the final touch': haar strak in een dotje, maillots aantrekken en met z'n allen richting opwarmvloer. Opwarmen op een acrowedstrijd is altijd een beetje vechten voor je plaatsje, ook in Mariakerke was dat niet anders! Met ongeveer 50 formaties moeten we tegelijk op 12m op 12m dansen, tumblen, acrodelen uitvoeren,...

Na het inturnen was het tijd voor een motiverende speech van de trainsters. De

laatste belangrijke aandachtspunten werden nog eens herhaald: lachen, niet aan je haar of maillot komen, alle oefeningen zeker 3 sec. houden, gestrekte tenen en knieën,... Maar vooral: GENIETEN!

Na afloop van de wedstrijd kunnen we besluiten dat alle trio's hun beste beentje hebben voorgezet. Wij zijn erg trots op al onze gymnasten. Voor een eerste wedstrijd was dit zeker een voltreffer! We behaalden mooie resultaten en de gymnasten keerden moe maar voldaan terug naar huis.

Ondertussen zijn de gymnasten al hard aan het trainen voor de volgende wedstrijden: 2-3 mei trekken we richting Breendonk, de week erna mogen ze schitteren voor eigen publiek op onze clubkampioenschappen! Supporters zijn altijd welkom. ☺

S.D. en V.V.





Clubkampioenschappen - zaterdag 9 en zondag 10 mei 2015

Hieronder vinden jullie de planning voor onze 2-jaarlijkse wedstrijd. Deze wedstrijd is een vriendschappelijke wedstrijd onder de leden van een groep. Ons motto is nog steeds: "deelnemen is belangrijker dan winnen!"

Zaterdag 9 mei 2015

Wedstrijd 1 : 08u45-10u30

Acro recrea, Tumbling recrea MB

Wedstrijd 2 : 10u15-12u45

TT recrea meisjes 23, Tumbling recrea 561, Acro starters, Acro comp jun/sen

Wedstrijd 3 : 13u00-14u45

Acro plus, Tumbling recrea 234

Wedstrijd 4 : 14u30-17u40

TT recrea jongens 23456, TT recrea meisjes 4-5-6, TT recrea meisjes MB

Wedstrijd 5 : 15u40-17u40

Tumbling Starters, Tumbling basis

Breng gerust supporters mee!

Een extraatje voor alle mama's:

EEN GRATIS VERWENKOFFIE!

Zondag 10 mei 2015

Wedstrijd 1 : 9u00-12u30

TT basis, TT plus, AGD starters, AGD perpupillen, Tumbling comp, Acro comp C beloften en I

AGD talentjes starten pas om 9u45

Wedstrijd 2 : 13u00-17u00

AGD pupillen, Benjamins, miniemen, beloften, juniors en seniors

TT recrea jongens MB, Tumbling plus

Prijsuitreikingen volgen telkens na de wedstrijd van uw zoon of dochter.

Acro competitie bereidt zich voor op het wedstrijdseizoen

Het nieuwe seizoen bracht heel wat veranderingen met zich mee voor het acroteam. Gymnasten die andere oorden opzochten, gymnasten die het team kwamen vervoegen, gymnasten die in een andere formatie zouden turnen, gymnasten die zouden aantreden in een hoger niveau of een hogere leeftijdscategorie, een nieuwe trainster die we verwelkomden, ... Een uitdaging dus!

Acro is een teamsport en net dát maakt het leuk, maar tegelijk ook moeilijk. Acro is meer dan een steuntje op de armen, is meer dan een salto uit de armen, is meer dan op het zelfde moment een tumblingreeks uitvoeren en is meer dan synchroon een choreografie uitvoeren. Acro is samen turnen, in alle betekenissen van het woord. Samen groeien, samen bouwen en vertrouwen, samen falen, samen lachen, samen tonen, samen werken, samen doelen stellen, ... Samen één zijn... als team. En dat vergt tijd. De eerste maanden van het seizoen stonden dan ook volledig in het teken van het werken aan de basis. Dat betekent het opbouwen van algemene uithouding en specifieke kracht, het verbeteren van de lenigheid, het uitvoeren van voorbereidende acrodelen, het aanleren en verbeteren van tumblingelementen, het opbouwen van vertrouwen, het uitzoeken van gepaste oefeningen per formatie, en vooral het aanscherpen van de zin om er ten volle voor te gaan! Samen streefden we naar 'zo goed mogelijk'. De nodige herhaling kwam dus tijdens elke training om de hoek loeren.

Het doel van dit seizoen is om met het huidige team een basis te leggen voor de toekomst. Deelname aan wedstrijden hoort daarbij, met als hoofddoel het brengen van degelijke en foutloze oefeningen –ieder op haar niveau–, het opdoen van ervaring en vooral van het genieten van acro.

De gebruikelijke deelname aan de Acrohappening in november kwam voor de meeste formaties te vroeg in het seizoen. We besloten dus om de happening aan ons voorbij te laten gaan. Maar om toch met een portie extra vertrouwen aan het wedstrijdseizoen te starten namen we in de nieuwjaarsperiode deel aan de Sylvester Youth Acro Trofee te Puurs en aan de Zeestern Trials in De Panne. Daarnaast werd in samenwerking met het acroteam van WIK Oostende een Acrohappening georganiseerd in onze vertrouwde gymzaal te Roeselare. We zagen de teams groeien, zowel op technisch, artistiek als persoonlijk vlak.

Het acroteam lijkt klaar om mooie dingen te laten zien tijdens het komende wedstrijdseizoen.

A.V.



Wedstrijden AGD



Westhoektornooi AGD C-niveau – 4 januari

Onze AGD-meisjes trokken op zaterdag 4 januari richting Vlamertinge, naar jaarlijkse gewoonte nemen we er deel aan het Westhoektornooi. In tegenstelling tot de wedstrijden van de federatie, wordt hier een rangschikking per toestel gemaakt. Laura Demey moest jammer genoeg afhaken wegens blessure, maar de 11 andere gymnasten gaven er het beste van zichzelf. Elk van de gymnasten turnde de wedstrijd aan grond, en de wedstrijd aan brug of balk. Amber nam enkel deel aan grond, en behaalde meteen goud. Voor Judith, Tessa, Elise en Michelle was het bovendien hun eerste wedstrijd met vrije oefeningen en die hebben ze met succes afgerond. De meeste gymnasten kregen een nieuwe grondoefening voor dit wedstrijdseizoen en we behaalden aan dit toestel maar liefst 7 medailles. Zeker een beloning voor het harde werk van de gymnasten en onze choreografe Andel. Ook aan brug en balk waren er enkele podiumplaatsjes voor onze club.

Keep up the good work, girls!

PV1 B-niveau – Kortrijk – 17 januari

Op zaterdag 17 januari namen Zita, Maries en Lente deel aan de provinciale voorronde AGD voor B-niveau. Voor deze 10-jarige meisjes was het hun allereerste wedstrijd binnen de federatie en dat zorgde bij ons drietal voor de nodige zenuwen. Ze hadden de voorbije nacht niet veel geslapen, maar dat belette hen niet om een mooie wedstrijd te turnen. De meisjes turnden een constante wedstrijd en werden beloond met een bronzen medaille. Lente turnde een vlotte brugoefening, lange kip was gelukt! Ook Zita bracht haar balkoefening tot een goed einde, alle moeilijkheden turnde ze zonder val, ook brug rugwaarts, spijtig genoeg verloor ze het evenwicht bij een pasje. Maries werkte mooi af en balk en grond, aan brug speelde de zenuwen haar wat parten. Na de wedstrijd beloofden Lente en Maries om tegen een volgende wedstrijd ook brug rugwaarts op balk te kunnen turnen; in het volgende krantje kan je lezen of de meisjes hierin geslaagd zijn.

Dankjewel aan Andel en Justine om de meisjes te begeleiden tijdens de wedstrijd!

K.S.



Turnkampen zomer 2015

Juli • 6/07-10/07 • 13/07-17/07 • 20/07-24/07

Augustus • 03/08-07/08 in de Tuimelaar

KLEUTERKAMP = geboortjaar 2011-2009 - geboortjaar 2012
indien reeds lid van Flink en Fris.

RECREAKAMP = geboortjaar 2008 en ouder

<p>06/07 - 10/07 9-12u: kleuterkamp 13u-16u: recreakamp</p>	<p>13/07 - 17/07 9-12u: kleuterkamp + recreakamp</p>
<p>20/07 - 24/07 9-12u: kleuterkamp + recreakamp</p>	<p>03/08 - 07/08 9-12u: kleuterkamp + recreakamp</p>

Alle informatie om in te schrijven is:

- te vinden op WWW.FLINKENFRIS.BE

OF

- VRAAG een folder aan JOUW TRAIN(ST)ER.

06-19	april	Paasvakantie: geen les	06-10	juli	Turnkamp
			13-17		Turnkamp
			20-24		Turnkamp
01	mei	Dag van de arbeid: geen les	03-07	Augustus	Turnkamp
09-10		Clubkampioenschappen			Inschrijvingen 2015-2016 Plus- en competitiegroepen *
14		OLH-hemelvaart: geen les			19u-20u
21		Pinkstermaandag geen les	28		
31		Probeerdag	29-30		Inschrijvingen 2015-2016 voor iedereen - 10u - 12u
08-14	juni	Laatste lesweek			

* zijn groepen waarin enkel ingeschreven kan worden na selecties. Meer informatie over de selectiemomenten volgt nog.

2014-2015

9 en 10 mei - clubkampioenschappen!

zie pagina 7

31 mei - probeerdag - 10.30u tot 12.30u

**Maak kennis met de verschillende disciplines in Flink en Fris
Voor jongens en meisjes uit het eerste tot vierde leerjaar.**

meer informatie volgt nog.