

# 'T IS DE MOEITE

Clubkampioenschappen  
Een mooi seizoen aan wedstrijden  
Probeerdag  
Turnkampen  
Spartacusrun



PB- PP  
BELGIE(N) - BELGIQUE





## Woordje van de voorzitters

Beste Gymnasten, beste Sportievelingen,

Met de examens in het vooruitzicht komt ook weer een einde aan het Flink & Fris Gymjaar. Onze grootste wens is dan ook dat iedereen weer volop genoten heeft, leuk heeft gesport en liefst ook nog iets heeft bijgeleerd :-)

In mei hielden we nog ons 2-jaarlijks clubkampioenschap. Iedereen heeft duidelijk weer zijn beste beentje voorgezet. Als bestuur doet het ons telkens weer deugd al die jonge mensen te zien genieten van een onderlinge, maar op de eerste plaats, sportieve (wed)strijd.

Geniet van de vele foto's in dit krantje en op onze website ([www.flinkenfris.be](http://www.flinkenfris.be)).

Het einde van het lopende sportjaar is voor ons, bestuur, weer het signaal het Gymjaar 2015-2016 voor te bereiden. Zoals altijd zijn we daar al weer volop mee bezig. U vindt alvast een beetje informatie in dit krantje maar volg de laatste ontwikkelingen op onze website. Daar vindt u steeds de meest recente updates !! Wij proberen steeds de uren minimaal aan te passen, maar in een club waar 100% van onze trainers dit op vrijwillige basis doen, moeten wij wachten tot midden augustus om het definitieve trainingsschema te kunnen vastleggen.

Nog een belangrijke datum die alvast te noteren is. Ons **inschrijvingsweekend** voor seizoen 2015-2016 vindt plaats op **zaterdag 29 en zondag 30 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 deugddoende vakantie toe.

de co-voorzitters

Andel Lefere, Kristof Derudder

### 'T IS DE MOETTE

#### Redactie

Andel Lefere  
Katrijn Soenen  
Sybran Parent  
Ann-Sophie Vanhoecke  
Tania Hoorelbeke

#### Lay-out

Tania Hoorelbeke

#### Foto's

Axana Debacker  
mama Stan Vandamme  
Katrijn Soenen  
Sybran Parent  
Joke Couvreur  
Andel Lefere  
Thomas Witdouck

'T IS DE MOETTE is een uitgave van:

#### Koninklijke Gymclub

**Flink en Fris vzw**  
Beversesteeweg 310  
8800 Roeselare  
Tel: 051 21 24 45  
[www.flinkenfris.be](http://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.





## Acroteam blikt terug op een geslaagd wedstrijdseizoen

Terwijl de eerste maanden van het turnseizoen volledig in het teken stonden van het leggen van een technisch sterke basis en het opbouwen van vertrouwen tussen de acropartners, turnden de acrogymnasten vanaf de nieuwjaarsperiode de ene wedstrijd na de andere. Er stonden enkele voorbereidende wedstrijden op het programma, gevolgd door de provinciale voorrondes en voor sommige formaties ook het Vlaams Kampioenschap. Als kers op de taart toonden de acrogymnasten hun kunnen voor eigen publiek tijdens de clubkampioenschappen.

Bepaalde gymnasten turnden dit seizoen in een andere formatie, anderen in een hogere leeftijdscategorie of een hoger niveau. De meeste formaties turnden bovendien nieuwe oefeningen en hadden een andere choreografie. Ook het acroreglement kende verschillende nieuwigheden, zoals de extra creativiteit die vereist werd bij het op- en afbouwen van pyramides. Kortom: een nieuw acroseizoen = op-nieuw aanpassen. Dat bracht voor de meeste gymnasten een extra portie spanning met zich mee. Maar de basis was gelegd, en hun 'optreden' mocht beginnen.

We kunnen met de ganse acroploeg terugblikken op een geslaagd wedstrijdseizoen. De gymnasten turnden wedstrijd na wedstrijd mooie oefeningen met (dubbele) salto's, schoeven, stevige balansdelen en individuele tumblingelementen. Ze maakten weinig fouten, straalden tijdens hun choreografie, en bovenal, genoten van hun oefening.



Het turnen van een foutloze oefening in de acrobatische gymnastiek is minder vanzelfsprekend dan het lijkt, en een oefening turnen tijdens een wedstrijd is allerminst te vergelijken met het turnen van dezelfde oefening tijdens de training. Je staat als team immers helemaal alleen op de vloer je wedstrijd te turnen met de ogen van >12 juryleden en het voltallige publiek op jou gericht. Ik kan je verzekeren dat de zenuwen door je lijf gieren wanneer de namen van jou en jouw teamgenoten door de speakers klinken en je op applaus het wedstrijdtoneel opmarcheert vanuit de coulissen. Je hebt immers maar één kans, en een kleine fout zorgt vaak voor een heuse aftrek, en dus heel wat lagere score. Zit mijn haar vast, heb ik voldoende kalk aan de handen, is mijn slip niet zichtbaar (ja, ook dat hoort bij de acrosport), hopelijk hoor ik de eerste tonen van de muziek, zal ik de choreo niet vergeten, zal ik niet wegglijden op het basket, zal het me lukken om naar handenstand te trekken op de toren, zullen de juryleden niet opmerken dat mijn knieën niet geheel doorgestrekt zijn en ik een beetje te diep doorbuig bij de landing, hopelijk bibber ik niet te veel zodat de pyramide onstabiel wordt, ... Het zijn maar enkele





bezorgdheden die door het hoofd van de gymnasten spoken vlak voor de wedstrijd. De trainsters doen er alles aan om op dat moment het vertrouwen nog een extra boost te geven. De woorden "SMILE, RELAX, ENJOY & YOU CAN DO IT!" gepaard met een schouderklopje worden voorafgaand aan het wedstrijdoptreden stevast gebruikt. De vingers zijn gekruist en de hartslag schiet omhoog als je als trainster je gymnasten aan het werk ziet, van een workout gesproken :)

Gelukkig zagen we in de meeste gevallen 3 stralende gymnasten van de vloer komen na het brengen van een succesvol nummer. Af en toe zagen we een lichte ontgoocheling bij de gymnasten, na een minder stabiel deel of een onvolledige schroef. Maar ook dit hoort erbij. Elke wedstrijd is een leerschool voor de toekomst, binnen en buiten de sport.

Zowel op artistiek als op technisch vlak boeken we elk jaar vooruitgang. Acro gaat in stijgende lijn sinds de start van de discipline in Flink & Fris heel wat jaren geleden. We sloten het seizoen af met meerdere medailles op het West-Vlaams Kampioenschap – in verschillende categorieën, verschillende selecties voor deelname aan het Vlaams

Kampioenschap en het trio Tainn-Sophie-Sharliën kroonde zich zelfs tot Vlaams Kampioen!

Nu het wedstrijdseizoen erop zit, is er voor de acrogymnasten tijd om nieuwe oefeningen uit te testen en hun grenzen opnieuw te verleggen. We werken reeds toe naar het volgende seizoen. Ook al wordt dit opnieuw aanpassen, we hopen er met zijn allen een even fijne en leerrijke periode van te kunnen maken.

Bedankt aan de acrogymnasten Nine, Lotte, Kato, Marie, Ruth, Axenya, Zoë, Emma, Nele, Febe, Julie, Veerle, Anna, Elodie, Charlotte, Qiana, Michelle, Axana, Chloë, Bo, Myrthe, Lovena, Dagmar, Fran, Tainn, Sharliën en Sophie,

Bedankt aan de trainsters Shokofeh, Sharon en Ann-Sophie,

Bedankt aan juryleden Dagmar, Fran, Axana en Ann-Sophie,

Bedankt aan iedereen die het acroteam op een of andere manier steunt en een warm hart toedraagt.

A.V.





## Wedstrijd RecreaToesteltturnen - Izegem 4 en 5 april 2015





## Tumbling - Vlaams kampioenschap

Op zaterdag 9 mei trokken we richting Vlaams kampioenschap tumbling C niveau.

Met een afvaardiging van 12 gymnasten werd het een drukke dag en dan tussendoor nog een wedstrijdje jureren.

We starten met Elise, Merel en Britt. Voor deze drie meisjes hun eerste deelname aan Vlaams kampioenschap en ze deden dit goed. Britt mistte haar start met een foutje in haar temp reeks maar kon toch nog goed herpakken. Elise en Merel turnden mooie afgewerkte reeksen. Daarna de beurt aan Marie S, Marie B, Margaux en Freya. Deze meisjes kwamen uit in twee categorieën waarin de concurrentie heel groot is. Amber kon door kwetsuur niet deelnemen. Marie en Marie turnden goeie reeksen en waren elkaars gelijke. Freya scoorde goed en Margaux kon een mooie 5de plaats bemachtigen op slechts een half punt van de bronzen plak. Als laatste mochten Justine, Anouk en Sofie aantreden. Jozefien kon jammer genoeg niet deelnemen. Na een mindere opwarming slaagde Justine er in om drie goeie reeksen neer te zetten. Anouk had de twijfels thuis gelaten en Sofie sprong heel mooie reeksen, terug een mooie 5de plaats.

Hieronder een overzichtje:

C11 jaar meisjes :  
Elise Depreiter 19

C12 jaar meisjes :  
Merel Vandamme 10  
Britt Dewulf 23

C15 jaar meisjes :

Marie Sierens 12  
Marie Borgonie 13

C16 jaar :  
Anouk Lormans 10  
Justine Verbeke 12

C17-18 jaar :  
Margaux Sierens 5  
Freya Cloostermans 12

C19+:  
Sofie Dejonckheere 5

Na een eerste jaar hoofdtrainster tumbling ben ik heel trots op de prestaties van alle tumblers.

Dank aan de gymnasten, ouders voor het mooie jaar. Volgend jaar doen we dit over.

S.P.







## AGD - West-Vlaams kampioenschap

Op 4 en 5 april ging de tweede provinciale voorronde en West-Vlaams kampioenschap AGDC-niveau doorte Jabbeke. 11 gymnasten verdedigden de Flink en Fris kleuren met verve, maar liefst 5 medailles mochten we naar huis nemen.

### In de categorie C11 (11-jarigen)

Elise Depreiter turnde een heel goede wedstrijd. Ze werkte elke oefening mooi af, vooral aan balk turnde ze een fantastische wedstrijd-oefening en werd aan dit toestel beloond met de hoogste score in haar categorie. Ze kaapte de gouden medaille weg en mag haar West-Vlaams kampioene noemen. Judith Vanacker presteerde goed op het West-Vlaams kampioenschap, we zagen mooi afgewerkte oefeningen en Judith werd knap zesde. Tessa Dewandel startte met hoge verwachtingen aan de wedstrijd maar had iets meer last van de zenuwen. Aan balk waren die zenuwen merkbaar, ze stond minder stevig op de balk waardoor ze 2 keer viel. Tessa werd achtste van West-Vlaanderen. Michëlle Roelens turnde een goede wedstrijd maar kan niet altijd de wedstrijd-zenuwen de baas. Vooral aan balk laat ze daardoor enkele punten liggen. Michelle werd 14de op 24 deelnemers.

### In de categorie C12

Laura Demey kaapte de zilveren medaille weg, ze turnde vlotte wedstrijd aan de vier toestellen.

### In de categorie C13

In de categorie C13 turnde Atimo Sambou een zelfzekere wedstrijd; ze behaalde met 15,1 de hoogste score aan grond. All round werd ze tweede van West-Vlaanderen.

Met Julie Castele konden we ook beslag leggen op de derde plaats in deze categorie, Julie miste wat trainingsritme door een lichte voetverstuiking, maar daar was op wedstrijd niets van te merken!

Ook Katelijne Lannoy bracht haar wedstrijd-oefeningen tot een goed eind en werd 18de op 23 deelnemers.

### In de categorie C14-15

Amber Degryse startte de wedstrijd zeer gemotiveerd. De reuzendraai aan brug lukte net niet, maar alle andere oefeningen aan brug en aan de andere toestellen werkte ze foutloos af. Amber beet door en werd daarvoor beloond met de zilveren medaille!







Louise Vandenberghe zette een mooie prestatie neer. Met een score van 14,400 haalde ze de hoogste score aan het toestel balk, een beloning voor een balkoefening zonder evenwichtsverlies. Ook aan de andere drie toestellen konden we genieten van mooie oefeningen, Louise werd knap 5de op 20 deelnemers en mist op slechts 0,100 punten het podium.

### In de categorie C16+

Anouk Lormans verdedigt in deze categorie de Flink en fris kleuren. Anouk turnde een zelfzekere wedstrijd en werd 11de op 18 deelnemers.

Dankjewel aan trainster Laura voor het leuke wedstrijdweekend en voor het begeleiden van onze gymnasten.

K.S.



## AGD Provinciale voorronde 4





## AGD - Vlaams Kampioenschap AGD – 30 mei te Leuven

Maar liefst 10 van 12 gymnasten wisten zich te selecteren voor het Vlaams Kampioenschap! Spijtig genoeg moest Julie verstek laten wegens kwetsuur.

Judith, Tessa en Elise turnden een prima wedstrijd in de categorie C11, aan balk konden ze zelf alle drie hun oefening turnen zonder val, een resultaat van het vele trainen! Elise werd beloond met de bronzen medaille!! Tessa werd 7de en Judith 17de op 31 geselecteerde deelnemers!



Bij de C12 waren zowel Merel als Laura geselecteerd. Merel miste de start aan balk door een val na de opsprong, maar ze herpakte zich en werkte haar balkoefening uitstekend af. Ook Laura ging van de balk met brug rugwaarts waardoor ze wat

punten liet liggen. Merel en Laura turnden een vlotte wedstrijd aan de vier toestellen, Merel werd knap 11de, Laura 18de op 31 deelnemers.

Atimo turnde een zeer zelfzekere wedstrijd, zowel aan grond als aan brug werd Atimo zelf beloond met de hoogste score in haar categorie. En als kers op de taart: Atimo is een jaar lang Vlaams Kampioen!!

Amber en Louise werden beide geselecteerd in de categorie C14-15. Louise miste trainingsritme wegens kwetsuur, maar was vastberaden om het beste van zichzelf te geven op het Vlaams kampioenschap. De brugoefening en grondoefening werkte ze mooi af, aan balk kon ze de zenuwen minder de baas en ze voelde zich wat opgejaagd door jury, maar Louise beet door en werd





20ste. Amber nam deel met een aangepast programma wegens kwetsuur. Ze werkte foutloos de oefening af en kon zo de bronzen medaille bemachtigen!!

Tot Anouk's grote verbazing was ook Anouk terecht geselecteerd voor het Vlaams kampioenschap. Aan elk toestel toonde ze wat ze kon, en uiteraard ook de prachtige gymnastische delen van Anouk. Anouk werd 27ste van Vlaanderen!!

Een dikke dankjewel aan alle gymnasten van het AGD-team, om op elke training jullie beste beentje voor te zetten.

Een dikke dankjewel aan de ouders voor het vertrouwen in onze trainersploeg, en voor het vele supporteren tijdens training of wedstrijd.

Een dikke dankjewel aan de trainers van het AGD-team, de resultaten van het voorbije wedstrijdseizoen zijn de vruchten die we plukken van onze goede samenwerking!

Een dikke dankjewel aan onze juryleden Amber en Laura!

K.S.

## SPARTACUS RUN

Op vrijdag 1 mei trokken we met 10 GYMMIX-leden richting de Schorre in Boom voor onze uitdaging van dit sportjaar. In de stralende zon en in een zeer leuke sfeer legden we een loodzwaar parcours van 10 km af. Maar liefst 15 hindernissen moesten we zien te overwinnen: een muur van 2m hoog, 80m zwemmen, "walk on water", "The Wall", "The Belly Scraper", ... Met de nodige samenwerking en adrenaline bracht iedereen de tocht tot een goed einde. Volgend jaar zijn we opnieuw van de partij!!





## Clubkampioenschappen



Alle foto's van de podiumplaatsen zijn te vinden via [www.flinkenfris.be](http://www.flinkenfris.be)







## Probeerdag - 31 mei 2015



Voor de tweede maal organiseerden we een probeerdag. Meer dan 40 kindjes uit het eerste t.e.m. vierde leerjaar schreven zich in om de verschillende disciplines uit te proberen. We hopen dat deze probeerdag hen heeft geholpen om een goede keuze te maken voor volgend sportjaar!





# 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

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

Alle informatie om in te schrijven is:

- te vinden op [WWW.FLINKENFRIS.BE](http://WWW.FLINKENFRIS.BE)  
OF
- VRAAG een folder aan JOUW TRAIN(ST)ER.





06-10	juli	Turnkamp
13-17		Turnkamp
20-24		Turnkamp
03-07	Augustus	Turnkamp
28		Inschrijvingen 2015-2016 Plus- en competitiegroepen * 19u-20u
29-30		Inschrijvingen 2015-2016 voor iedereen - 10u - 12u

## Inschrijvingen sportjaar 2015-2016

**29 en 30 augustus**

alle info in het volgende krantje.

\* zijn groepen waarin enkel ingeschreven kan worden na selecties.

# 2014-2015

**Tumbling starters**

