

'T IS DE MOEITE

België - Belgique
P.B. - P.P.
8800 ROESLARE 1
BC 6248

2 à 3 maande jilks tijdschrift van Flink en Fris • P3 09960 • jaargang 2010-2011 • Nummer 3 • februari 2011

DE SINT KWAM OP BEZOEK

VOORSTELLING DAMESGROEP

EERSTE WEDSTRIJDEN ACHTER DE RUG

flink en fris
vzw Koninklijke Gymclub Flink en Fris

WOORDJE VAN DE VOORZITTERS

Beste Gymnasten,

2011 heeft alweer flink zijn intrede gemaakt en kondigt daarmee ook het seizoen van de turnwedstrijden voor onze competitie gymnasten aan. Het is het moment waarop elke gymnast kan demonstreren waarmee hij/zij het voorbije jaar mee bezig is geweest. Het is tevens een goede maatstaf om te zien welke vorderingen iedereen op zijn niveau heeft gemaakt. Verder in dit krantje kunnen jullie een paar puike prestaties zien van zowel onze acrogymnasten, onze groep AGD en plusgroep. Echt resultaten om als voorzitters van deze club zeer trots op te mogen zijn. Een proficiat aan iedereen!!

Dit belangt natuurlijk hoofdzakelijk onze competitiegymnasten aan, maar als bestuur vinden wij het belangrijk om ééns om de 2 jaar ook een **intern clubkampioenschap** te organiseren voor **IEDEREEN van onze club**. Een dergelijke clubkampioenschap is zeker voor onze recreagymnasten een aanrader. Het is eigenlijk de enige echte officiële mogelijkheid om aan mama, papa, oma of opa te tonen wat ze tijdens hun korte turncarrière al hebben bereikt. In een ontspannen sfeer krijgt elke gymnast de kans om een vooraf ingestudeerde oefening te demonstreren. Alhoewel het natuurlijk leuk is om een competitie met de vriendjes uit de groep te beleven, is iedereen winnaar, iedereen krijgt een medaille als aandenken van wat ongetwijfeld een geslaagde dag zal worden.

Ik doe hierbij dus een warme oproep aan alle leden van onze club om het **weekend van 7 en 8 mei** vrij te houden voor de Flink & Fris clubkampioenschappen in onze turnzaal "de Tuimelaar". U zult binnenkort in een aparte brief alle praktische informatie over het clubkampioenschap bezorgd krijgen. Wij hopen alvast op een massale opkomst.

Zo, dan wensen wij iedereen nog veel turnplezier en een toffe voorbereiding toe in onze club.

Tot binnenkort!

Sportieve groeten,

De co-voorzitters, Andel & Kristof

'T IS DE MOEITE

Redactie

Isabel Vanhoecke
Tine Dejonckheere
Jens Gheysens
Kristof Derudder
Mama's AGD competitie
Tania Hoorelbeke

Lay-out

Tania Hoorelbeke

Foto's

Sophie Devos
Jens Gheysens
Mireille Malysse
Tania Hoorelbeke

'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
Ouwegemsesteenweg 70
9750 Ouwegem
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
Happestraat 21
8800 Roeselare
Tel.: 051/21 02 10

DE SINT OP BEZOEK BIJ FLINK EN FRIS

Op 5 december wachtten onze jongste turn(st)ertjes vol spanning op hun grote vriend, de Sint! Net als andere jaren kwam hij op bezoek in onze turnzaal. Samen met zijn (ietwat zotte) pieten bewonderde hij de turntalenten van onze gymnasten.

Vóór de kinderen hun kunsten konden tonen, in verschillende oefeningen, warmden we allemaal samen op. Zelfs de ouders en de pieten deden mee! "Stap opzij ... stap opzij ... hoog springen en armen zwaaien ...!" Het was voor de ouders een lichte conditietraining en voor onze gymnasten een goeie opwarming van de spieren. Daarna rolden, stapten, draaiden, klommen, sprongen ... onze meisjes en

jongens erop los. Niet enkel de Sint, maar ook de ouders keken vol bewondering toe. En de pieten ... zij probeerden natuurlijk mee te doen, wat tot grappige situaties kon leiden!

Na al deze inspanningen verdienden onze gymnasten een beloning. De Sint verweende hen dan ook met een grote zak lekkers. Enkele kinderen kregen zelfs nog iets extra, voor de mooie tekening die ze gemaakt hadden.

We wuifden de Sint en zijn pieten uit en keken al uit naar zijn komst van volgend jaar!

T.D.



AGD - WEDSTRIJD HEUSDEN-ZOLDER

Om 6u30 vertrekken we richting Heusden-Zolder, we weten het... dat is geen uur, een heuse opoffering van ons voor Sybran die persé vroeg wil thuis zijn.

Als ervaren moeders, met de camera in de aanslag, missen we voor de eerste keer niets van de wedstrijd.

Nadat de kapsels, billetjes en maillots gekeurd zijn (volgens ons mogen daar ook punten voor verdiend worden), stellen we vast dat we na al die jaren nog altijd niets snappen van de puntentelling.

Dit belet ons niet het turnspektakel van de nodige commentaar te voorzien. Zoals we het over onszelf zeggen... onze beste spier is de tongspier (en gelukkig ook de sluitspier).



Axelle, Joke, Freya, Jolien en Josefien begonnen met de grond oefening. De mat kreeg het zwaar te verduren maar iedereen zette haar beste beentje voor (gelukkig maar, anders min 0.10).

Daarna op... naar de sprong. Ooh wat ging dat snel.

Wat later lonkte de barre. Die werd door onze turnsters niet goed bevonden: vol bloed, zweet en splinters.

Nadat Sybran dit technische euvel opgelost had, zwierden en zwaaiden de flink en frissers er gezwind op los. Freya maakte een nogal rare achterwaartse sprong... de mama van Axelle riep heel toepasselijk: "alle gekheid op een stokje!!"

Als laatste onderdeel slenterden ze naar de pijnbank (de zo gevreesde balk).

Grote solidariteit wat betreft 'er met stijl afvallen'. Vooral Josefien spande de kroon': ze viel er zijdelings langs, haar longen net niet beschadigd, iedereen hield de adem in... en zij ook. Ze kon zich kuchend herpakken en kreeg de eerste plaats!! PROFICIAT!!

En voor het frietkot achteraf (met of zonder WC)... ook proficiat!

Na check-up van Andels reservewiel (pech onderweg) reden we huiswaarts... gelukkig niet met de FIEST. (Ze heeft nogal moeite met dit woord).

Sportieve groeten van de harde kern.

Mama's AGD competitie



ACROGYM - ZEESTERN TRIALS 15 EN 16 JANUARI 2011 IN DE PANNE

Als voorbereiding op het wedstrijdseizoen namen enkele acroformaties deel aan de Zeestern trials.

Op zaterdagavond was het de beurt aan het B-niveau. Enkel het trio van Dagmar, Isabelle en Ann-Sophie nam deel aan deze wedstrijd. De opwarming verliep veelbelovend en ook de wedstrijd oefening zelf begon zeer goed, maar bij de laatste piramide liep het jammergenoeg fout. Een onstabiel balansdeel kostte hen een penalty van bijna een punt en een extra artistieke en technische deductie. Ze kregen een score van 22.100. Hiermee behaalden ze alsnog een 9de plaats van de 15 deelnemers.

Op zondagvoormiddag was het de beurt aan het C-niveau. Enkel de nieuw samengestelde formaties namen deel, en dit om vooral wedstrijdervaring op te doen. In de opwarming ging het mis voor het duo van Nele en Anneline. Door een val tijdens een tempodeel bezeerde Nele zich. Er werd beslist dat dit duo niet zou deelnemen. Ondertussen zijn ze opnieuw aan het trainen geslagen voor de komende wedstrijd.

Het duo Sharon en Veerle was als eerste aan de beurt. Voor Veerle was het haar vuurdoop in het acrocircuit. Ze turnden een mooie oefening. Ze kregen een score van 18.750 en behaalden een 5de plaats van de 7 deelnemers.

Ook voor Julie, Sharlien en Eline was het hun eerste acrowedstrijd. In de opwarming lukten de oefeningen behoorlijk goed. De zenuwen speelden hen echter parten, waardoor hun eerste balansoefening mislukte, met als gevolg een penalty van 2.9 punten. Ze behaalden uiteindelijk een score van 15.900, en daarmee een 18de plaats van de 20 deelnemers.

Het was een wedstrijd met vallen en opstaan voor alle deelnemers. Maar vooral een wedstrijd om uit te leren. Proficiat!

ONZE DAMESGROEP

"Leuke groep, veel afwisseling. Zo kan je van alles eens proeven, zeker geen sleur" (Friedel)

"Er is veel variatie in de turnclub" (Maria)

"Tof om na enkele jaren terug te turnen" (Vicky)



"Leuk voor beginners en gevorderden. Ieder op zijn eigen tempo" (Inge)

"Tofte bende, zowel jong als ouder vindt het plezant" (Nadine)

"Goeie oefeningen, leuk, soms met muziek die de oefeningen nog intensiever maken, aangename en goeie lesgever" (Hilde)

Sinds de start van het turnjaar 2010-2011 kunnen dames van 19 tot ... jaar weer wekelijks komen turnen.

De damesgroep is een leuke, toffe groep die iedere week samen komt om hun conditie op peil te houden door lessen die elke keer weer anders zijn. We richten ons op BBB, aerobic, spierversterkende oefeningen, lopen, fietsen, zwemmen,...

Momenteel bestaat de damesgroep uit een 10-tal gemotiveerde personen die trainen op donderdagavond van 20.30u tot 21.30u. We starten met een korte opwarming aan de mat, springtouwen, zitbal, banken,... gevolgd door enkele krachtoefeningen met de fitball, pilates, dynabands, gewichtjes,... en eindigen met relaxerende oefeningen.

Deze lessen gaan niet altijd in de turnzaal door maar worden ook op verplaatsing gedaan (de fitness, zwembad,...). Een gedifferentieerd en gevarieerd aanbod voor iedereen dus!

Tot zover zijn de aanwezige dames laaiend enthousiast!

J.G.





ACROGYM - PV 1 B&C-NIVEAU TE HASSELT OP 29 EN 30 JANUARI 2011

Op zaterdagvoormiddag was 't al vroeg vertrekken om op tijd in Hasselt te zijn voor de eerste provinciale voorronde van de acrobatische gymanstiek in het B- & C-niveau.

De zaterdag was het de beurt aan de formaties van het C-niveau. In de voormiddag was het trio van Sunanda, Valerie en Katrien en het duo van Sharon en Veerle aan de beurt.

Het trio turnde een mooie oefening. Vooral hun eerste tempodeel gooide hoge ogen naar de jury. Een tijdsfout, stappen buiten de vloer en hier en daar een schoonheidsfoutje kostte hen de top 5. Maar met een score van 20.550 (8ste plaats van de 15 deelnemers en een voorlopige selectie voor het Vlaams Kampioenschap) kunnen ze tevreden terugblikken op hun eerste wedstrijd samen.

Het duo van Sharon en Veerle turnde eveneens een mooie oefening. Aan de foutjes uit de vorige wedstrijd was de weken voordien hard gewerkt, waardoor deze delen een stuk beter uitgevoerd waren. De vermoeidheid speelde hen echter parten, waardoor 2 vallen bij relatief eenvoudige delen hen heel wat punten kostten. Ze kregen een score van 18.250 (11de plaats van de 16 deelnemers).

In de namiddag waren de C-juniores aan de beurt. Het beloofde een ultralange wedstrijd te worden, maar de gymnasten waren enthousiast. Na de val tijdens de opwarming van de Zeestern Trials was het voor Nele en Anneline een kans om zich

te tonen aan de jury. Hoewel de schrik om te vallen nog steeds aanwezig was, lukten de oefeningen goed. Tot bij het laatste individueel deel, waarbij de brug totaal onverwacht mislukte... Jammer. Dat toont nog maar eens dat een wedstrijd een momentopname is, waarbij het bij alles mis kan gaan. Ze behaalden uiteindelijk een score van 16.350 (29ste plaats van 32 deelnemers). Bij de trio's beet het trio van Ruth, Lisa en Ans de spits af. Hun voorbereiding was niet optimaal, omwille van examens en blok. De bijkomende stress en onzekerheid resulteerden in enkele tijdsfouten en verschillende onnauwkeurigheden. Ze behaalden een score van 18.950 (31ste plaats van 42

deelnemers). Zij zetten hun gedachten vooral op de volgende voorronde en zijn van plan om de komende twee weken hard te trainen, zodat ze op de 2^{de} PV een mooie oefening kunnen brengen. Het trio van Julie, Sharlien en Eline hoopte dat ze dit keer niet in de fout zouden gaan bij hun eerste balansdeel en ze verder een mooie oefening zouden brengen. Hun oefening begon goed, en ook de gevreesde balanstoren lukte. Maar dit keer zorgde twijfel bij de jury over een tempodeel dit keer voor een lagere startwaarde. Al bij al was er duidelijke verbetering zichtbaar in vergelijking met de vorige wedstrijd. Ze behaalden een score van 18.650 (33ste plaats van 42 deelnemers). Als laatste trio van Flink & Fris was het trio van Axenya, Amber en Myrthe aan de beurt. Zij namen vorig jaar nog deel bij het I-niveau (tot 15 jaar), maar waagden zich dit seizoen in

het C-niveau. Ze toonden zich in topform en turnden een heel mooie oefening. De balansdelen waren stabiel en de tempodelen waren mooi uitgevoerd. Ze werden beloond met een score van 21.500 en behaalden hiermee een 11de plaats van de 44 deelnemers, en bovendien een voorlopige selectie voor het Vlaams Kampioenschap. Ze verlieten met een stralende glimlach de mat!

Na een lange en vermoeiende dag, konden we eindelijk ons bed opzoeken om uit te rusten voor de B-wedstrijd op zondag. Voor het trio van Elodie, Maaïke en Laura was het hun eerste beproeving op B-niveau. De bedoeling was om een mooie en foutloze oefening neer te zetten. Stilletjes werd ook gehoopt om de kaap van 20 punten te behalen. Maaïke was jammergenoeg ziek, maar met enkele dafalgans en een beetje cola, wist ze de voormiddag door te komen. Ze turnden een mooie oefening, hun handenstand (waar ze enigszins voor vreesden) lukte en ook hun dubbele salto voorwaarts was zeer goed. Spijtig van de val op het einde van hun oefening, maar al bij al mogen ze tevreden terugblikken op hun eerste wedstrijd in het B-niveau. Ze werden beloond met een score van 20.650 (11de plaats van de 14 deelnemers) en waren geslaagd in hun opzet.

In de namiddag was het de beurt aan het trio van Dagmar, Isabelle en Ann-Sophie. Ze moesten pas als derdelaatste aantreden, dus dat beloofde een lange namiddag te worden. In de opwarming verliep alles vlotjes. Het zag ernaar uit dat het een goede oefening zou worden en het vertrouwen was aanwezig. De oefening zelf begon zeer goed, maar bij de laatste piramide liep het alweer mis. Ze kregen alsnog een score van 22.600 (14de plaats van 24 deelnemers).

Het was een lang, vermoeiend, leerrijk

maar leuk weekend. Proficiat aan alle gymnasten! Bedankt aan de trainsters! Bedankt aan de ouders die zorgden voor het transport naar het verre Hasselt en die voluit supporterden! En ook bedankt aan onze eigen juryleden, die elke wedstrijd opnieuw cijfers zien, scores berekenen en hun hersenen pijnigen!

I.V.

Hebben jullie leuke turnfoto's?
Stuur ze dan gerust door naar
finkenfris@yahoo.com.

Deze zullen we dan doorsturen
naar "Zot van gym" en/of
plaatsen in ons eigen krantje
"t Is de moeite"

Hieronder Elise in een zotte
bui!



WEDSTRIJD RECRE@TOESTELTURNEN - 05-06 FEBRUARI 2011 IN KORTIJK

Zaterdag 05-02

7.40u

De parking van Flink en Fris begint vol te lopen met enthousiaste ouders en zenuwachtige meisjes en jongens. Onze jongste gymnasten gaan voor het eerst op wedstrijd. Enkel Lies en Kasper hadden vorig jaar al hun vuurdoop.

8.30u

De algemene opwarming begint en "Amai zoveel deelnemers" en "Oei wat doen die 'grote' hier, zij doen toch niet mee bij ons." "Nee hoor, zij doen een aparte wedstrijd." "Ah, gelukkig!"

9.00u

Start van de wedstrijd voor onze pupillen. Aan de opwarming van de herenbrug had Senne een klein dipje want deze stond iets te hoog en te breed, niet aangepast aan de grootte van jongens van 6 tot 8 jaar. Maar de paniek was van korte duur na een goede wedstrijd start.

Ook de vrije handenstand zorgde voor wat verwarring. In het reglement stond de helpersfunctie anders beschreven dan wat in praktijk gedaan moest worden. Maar we gingen ervoor en dat wierp z'n vruchten af.

11.45u

Einde van de wedstrijd en nu de medaille-uitreiking. Ook hier verliep niet alles even vlot. Lize kreeg een verkeerde medaille en Lotte H. moest een hele tijd wachten vooraleer ze de hare kreeg. Maar uiteindelijk kreeg iedereen z'n juiste kleur en gingen we naar huis met één bronzen,

10 zilveren en 6 gouden medailles voor Senne, Florence, Lies, Tainn, Aagje en Lize.



12.45u

De wedstrijd start voor onze junioren (Astrid D. en Chloë), een stuk later dan verwacht want de vorige wedstrijd was uitgelopen.

Ondanks dat zij de oudsten zijn van de groep en dus het meest ervaren, waren de zenuwen ook van de partij. Dit speelde helaas wat in het nadeel van Astrid waarbij ze een spectaculaire val maakte aan de balk, gelukkig zonder kleerscheuren of breuken. Zij mocht een bronzen medaille in ontvangst nemen en Chloë een zilveren.



17.00u

Onze miniemen mogen hun beste beentje voorzetten. Als start moesten ze niet enkel de zenuwen onder controle houden maar ook hun evenwicht en ja hoor het lukt, er zijn weinig "vallen" gebeurd aan de balk. Op



naar het volgende toestel: de damesbrug waar Emmely haar grenzen terug een beetje verlegt heeft: ze heeft zonder hulp durven verspringen van de lage legger naar de hoge legger". Na haar oefening zeiden enkele enthousiaste medeturnsters: "Dit ga je toch wel in het krantje schrijven!" en zo gezegd, zo gedaan ... Maar nu, Emmely, ook in de les hée!



Hierna toonden onze meisjes nog enkele mooie sprongen en grondoefeningen.

Onze miniemen mochten naar huis met 4 bronzen en 3 zilveren medailles.

Zondag 06-02

7.40u

Terug paraat aan Flink en Fris om met onze benjamins richting Kortrijk te vertrekken.

9.00u

De wedstrijd begint met de sprong en dit was een goede start. Dat belooft voor de volgende toestellen. Volgende toestel is balk maar helaas zijn hier wat kleine missertjes gebeurd. De zenuwen namen de bovenhand waardoor er enkele vallen gebeurden. Maar de damesbrug en grond waren dan opnieuw heel goed. Onze drie meisjes mochten elk een bronzen medaille meenemen naar huis.



Wij zijn alvast trots op al onze gymnasten! Een dikke proficiat! En een dank u wel aan alle supporters die mee waren!

T.H.

07 - 13 **maart** Krokusvakantie: geen les

01 **mei** Dag van de arbeid: geen les
07 - 08 **Clubkampioenschappen**

11 - 24 **april** Paasvakantie: geen les
25 Paasmaandag: geen les

02 **juni** OLH-hemelvaart: geen les
06 - 12 **LAATSTE LESWEEK***¹

*¹ niet voor competitie- en plusgroepen - hun laatste les wordt nog meegedeeld

07 - 08 mei: Clubkampioenschappen

Schrijf dit weekend zeker in jullie agenda.

De “clubkampioenschappen” is een vriendschappelijke wedstrijd voor al onze gymnasten vanaf 2de leerjaar*² waarbij deelnemen belangrijker is dan winnen!

Jullie zullen hierover nog meer uitleg krijgen tijdens de lessen.

*² Uitzondering: talentjes, prepupillen en plusgroepen waarbij alle leeftijden mee doen.

2010-2011

T-shirts en pulls Flink en Fris

Er zijn nog steeds t-shirts en pulls te koop:

t-shirt: 7 euro - pull kind: 20 euro - pull volwassene: 25 euro