

NIEUWSBRIEF



Gym & Dans Vlaanderen vzw is een autonome federatie die sinds 1 januari 2009 erkend wordt door Vlaams minister van Sport Bert Anciaux. De nieuwe Gym & Dans Federatie heeft tot doel kinderen, jongeren en volwassenen aan te zetten tot sportbeoefening en hen daarin optimaal te begeleiden door hiervoor een zo ruim mogelijk kwaliteitsvol programma aan te bieden.

Gym en Dans Vlaanderen richt zich in het bijzonder tot de gymnastiek, dans en aanverwante sporttakken en dit voor elkeen die zich niet geroepen voelt tot 'Topsport'.

INHOUD

- VERSLAGEN VAN AFGELOPEN ACTIVITEITEN PAGINA 2
 - Recreatieve wedstrijd Artisteke Gymnasitek Dames en Heren
 - Recreatieve wedstrijd Acrobatische Gymnastiek
- SPORTTECHNISCH ARTIKEL: FLIK-FLAK PAGINA 3
 - Techniek
 - Oefeningen
- CLUB-NIEUWS PAGINA 8
 - Infovergadering: Start nieuw turnseizoen 2010-2011
 - Dag van de sportclubbestuurder in uw provincie
 - Week van de Sportclub; Ontdek je sportplek – 11 tot 19/09/2010
 - VSF en Dynamo Project reageren op foutieve informatie pers rond vzw's, rechtspersonenbelasting en de btw
- KALENDER PAGINA 15
- ZOEKERTJES EN AANKONDIGINGEN PAGINA 15

VERSLAGEN VAN AFGELOPEN ACTIVITEITEN

RECREATIEVE WEDSTRIJD ARTISTIEKE GYMNASTIEK DAMES EN HEREN 27 MAART 2010 - BUIZINGEN

Reeds om 8 uur 's ochtends stonden de eerste gymnasten klaar om aan hun wedstrijd te beginnen. De eerste wedstrijd die op het programma stond was die voor de C-niveau gymnasten. Zij turnden hun mooiste oefeningen aan de vier toestellen: brug, balk, sprong en vloer. In de namiddag was het vervolgens de wedstrijd voor de pupillen, de E en D niveau gymnasten en de jongens. Dit jaar was het de eerste keer dat de wedstrijd AGH plaats vond bij Gym & Dans. De drie jongens van Gymnasport Strombeek gaven het goede voorbeeld en zo is de eerste stap gezet. Hopelijk volgend jaar evenveel jongens als meisjes... Door het goede en snelle verbeterwerk van de jury en de hulp en inzet van de gemotiveerde trainers verliep de wedstrijd vlot en kon iedereen tevreden huiswaarts keren.

RECREATIEVE WEDSTRIJD ACROBATISCHE GYMNASTIEK 24 APRIL 2010 - DEURNE

Op een mooie zonnige dag eind april in Deurne vond de wedstrijd acrogym plaats. De Deurnese Turners hadden hun zaal mooi klaargezet en er was zelfs een extra oefenruimte voorzien. De gymnasten waren opgewarmd, de muziek stond klaar en het publiek verplaatste zich van het terras naar de zaal en zo kon de wedstrijd van start gaan. 21 formaties waagden hun kans op de mattenvloer en zetten hun beste beentje voor. Op de meest originele manieren stelden ze zich voor aan de jury en namen ze hun plaatsje in op de mattenvloer. Een pluim aan de trainers die elke formatie een schitterende choreografie gaven en aan de gymnasten die dit vol overgave uitvoerden. Het publiek kon genieten van een mooie wedstrijd! De punten werden geteld, de plaatsen bepaald en de medailles verdeeld. De gymnasten kregen nog een diploma en een aandenken mee naar huis. De hele dag hing er een aangename sfeer in de turnzaal en was er geen sprake van concurrentie. Iedereen keerde tevreden naar huis. Nog een speciale dank aan de juryleden, die een vrije zonnige namiddag opgaven om onze gymnasten te jureren, en aan de Deurnese Turners voor de goede organisatie!



❖ INLEIDING

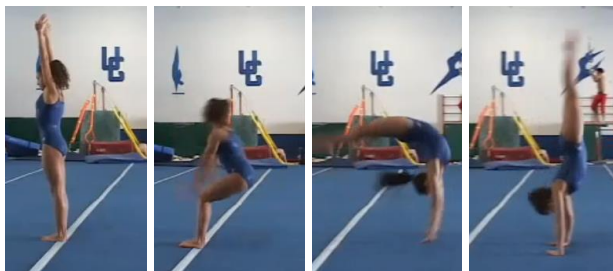
De flik - flak is een acrobatisch element. Een flik - flak bestaat uit een achterwaartse rotatie met een afzet van beide handen op de vloer. De flik - flak is een belangrijk verbindingselement in acrobatische series en wordt daarom veel geturnd in acrobatische gymnastiekdisciplines zoals Artistieke Gymnastiek, Tumbling en Acrogym.

De flik - flak begint met een tweebeelige afzet van de vloer. Een flik - flak wordt vaak na een rondat geturnd, om de voorwaartse snelheid om te zetten in een achterwaartse kaats. Vanaf de afzet met de voeten van de grond wordt een achterwaartse rotatie ingezet, gevolgd door de afzet met de handen van de vloer, waarbij het lichaam zich kort in een handstandpositie bevindt. Bij de afzet met de handen zorgt de zogenaamde kurbet-techniek (hol-bol actie) voor een verdere stijging van het lichaamsswaartepunt. Het turnen van een flik - flak vereist dus zowel snelheid als een goede techniek.

De flik – flak bestaat uit 2 fases:

- van voetensteun naar handensteun: holle fase
- van handensteun naar voetensteun: bolle fase

1ste fase = holle fase



2de fase = bolle fase



❖ TECHNIEK

1.1 Eerste fase: Holle fase

In de eerste fase van de flik – flak verplaatst de gymnast zich van voetensteun naar handensteun.

In de beginhouding zijn de armen in het verlengde van de romp en is het lichaam volledig gestrekt en gespannen. Vervolgens laat de gymnast zich lichtjes uit evenwicht naar achter vallen (romp is bol en komt lichtjes naar voor). Hierbij duwt de gymnast de hielen in de grond en laat hij zijn armen zakken, klaar voor een zwaaibeweging. De romp gaat van een bolle rug naar een holle rug. De gymnast maakt een explosieve sprong naar achter en de armen moeten een snelle zwaaibeweging maken, zodat de handen op tijd op de vloer geplaatst kunnen worden en de gymnast niet op zijn hoofd valt. Dit is de eerste zweeffase. Het is belangrijk om van een gesloten schouder –en heuphoek naar een volledig open schouder –en heuphoek te gaan.:



De armen mogen bij landing op de grond in geen geval geplooid worden.

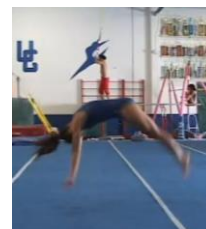
1.2 Tweede fase: Bolle fase

In de tweede fase van de flik – flak verplaatst de gymnast zich van handensteun naar voetensteun. Van zodra de handen op de mat landen, maken de benen een krachtige zwaaibeweging. De gymnast gaat via een snepperbeweging door een perfecte handstandpositie naar stand. Het sneppen is een korte en krachtige heupactie van holle rug naar bolle rug en een kaatsbeweging vanuit de schouders. Belangrijk bij het sneppen is dat de heuphoek tijdig geblokkeerd wordt en dat de heupen niet te veel hoeken.

FOUT: te kleine heuphoek



JUIST: grotere heuphoek en romp is mooi bol



❖ OEFENINGEN

- Naar achter leunen en zwaaien:

1. De gymnast staat in een juiste positie om de zweeffase aan te vangen, dwz lichtjes door de benen gebogen, een bolle romp en de romp lichtjes naar voor gebogen (gesloten schouder –en heuphoek).
2. De gymnast leunt naar achter. De trainer laat de gymnast naar achter gaan en houdt de gymnast op tijd tegen.
3. Vervolgens zwaait de gymnast de armen naar achter, strekt de benen en opent de schouder –en heuphoek.



- De eerste zweeffase

Oefening 1: Voor deze oefening heb je een mattenberg nodig op heuphoogte van de gymnast.

1. De gymnast staat in een juiste startpositie, dwz lichaam gespannen en gestrekt en de armen aan de oren.
2. Vervolgens buigt de gymnast lichtjes door de benen, terwijl hij naar achter leunt. De romp is bol, schouder –en heuphoek zijn gesloten.
3. De gymnast zwaait de armen naar achter en opent schouder –en heuphoek. De oefening kan bij beginners eerst uitgevoerd worden zonder sprong en vervolgens pas met sprong naar achter. De oefening kan ook eerst zonder volledige armzwaai gedaan worden.



OF



Oefening 2:

Hiervoor heb je een grote rol nodig (bv. kleutertoestel)

Via deze oefening krijgt de gymnast een beter gevoel van de juiste lichaamshouding tijdens de eerste zweeffase. Hier ervaart de gymnast de juiste open schouder –en heuphoek.

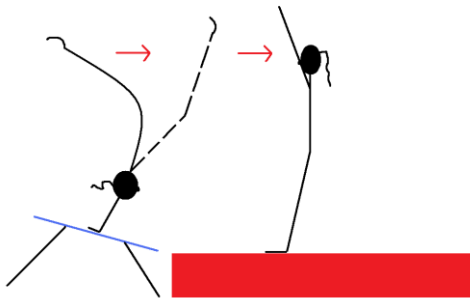


- Schnepperbeweging

Oefening 1: Hol – Bol- positie aanhouden en eventueel heen en weer schommelen



Oefening 2: Handstand op plintdeel of in trampoline, schneppen tot stand



- Volledige Flik - beweging

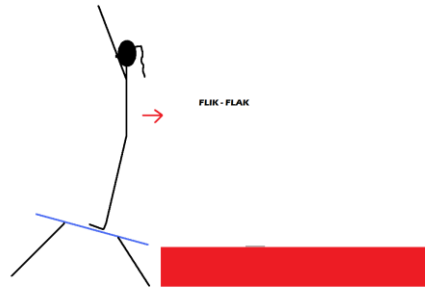
Oefening 1: Bewegingservaring



Oefening 2: Flik van een hellend vlak



Oefening 3: Flik uit een trampoline



❖ REFERENTIES:

- [http://nl.wikipedia.org/wiki/Flikflak_\(gymnastiek\)](http://nl.wikipedia.org/wiki/Flikflak_(gymnastiek))
- YouTube - Back handspring tutorial video
- YouTube - Back Handspring Common Mistakes and Solutions
- YouTube - Randolph Gymnastics back handspring tutorial

CLUB-NIEUWS

❖ **INFOVERGADERING: START NIEUWE TURNSEIZOEN 2010-2011**

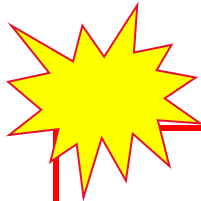
Beste clubbestuurders en trainers

Op **woensdag 29 september 2010** organiseren wij voor alle clubbestuurders en trainers een infovergadering om **19u in Berchem**.

Volgende punten zullen aan bod komen.

- 1) uitleg over de nieuwe verzekeringspolis
- 2) uitleg over het lap-gebruik
- 3) toelichting van het nieuwe tuchtreglement
- 4) uitleg over de wedstrijden en inschrijvingsprocedures 2011

De inschrijvingsformulieren worden u nog per mail doorgestuurd.



Wanneer:	29 september 2010
Uur:	19u00
Plaats:	Huis van de Sport Boomgaardstraat 22 2 ^e verdieping rechts 2600 Berchem

Wij hopen u hierop te mogen verwelkomen.

DAG VAN DE SPORTCLUBBESTUURDER IN UW PROVINCIE

Dynamo Project organiseert de "Dag van de Sportclubbestuurder" in de vijf Vlaamse provincies.

Deelnemers kunnen bij inschrijving kiezen uit verschillende workshops en sessies, afhankelijk van hun eigen interesses en behoeftes. Elke deelnemer kan twee sessies volgen op een voormiddag.

Deelnemers aan de Dag van de Sportclubbestuurder in Oost-Vlaanderen, kunnen daarboven aan een voordelig tarief deelnemen aan het namiddagprogramma van het Sportcongres. De Dag van de Sportclubbestuurder vindt altijd plaats op een zaterdagvoormiddag.

Doelpubliek van de Dag van de Sportclubbestuurder zijn uiteraard Vlaamse sportclubbestuurders, maar ook administratieve en sporttechnische coördinatoren van sportfederaties kunnen deelnemen aan de sessies! De opleiding wordt dan ook voor drie uren erkend voor de administratief coördinatoren, de sporttechnisch coördinatoren en de sporttechnisch coördinatoren recreatieve sportbeoefening van sportfederaties.

Verloop van de Dag van de Sportclubbestuurder:

8u30:	ontvangst met koffie en cake
8u50:	welkomstwoord
9u	start eerste reeks sessies
10u30:	pauze met koffie, frisdrank en cake
11u:	start tweede reeks sessies
12u30:	broodjeslunch

Dag van de sportclubbestuurder Limburg

Zaterdag 05 juni 2010

Neerpelt

Je kan 2 sessies kiezen uit het volgende aanbod:

- Hete hangijzers van de sportclub onder de loep genomen
- Een handleiding voor mensen: welk temperament heb jij?
- Praktisch boekhouden voor sportclubbestuurders (beperkt aantal inschrijvingen!)
- Wegwijs in btw en de sportclub
- Vergaderen. Last van meetingitis?
- Communiceren helpt. Tips om drop out te voorkomen
- Wegwijs in verzekeringen voor sportclubs

Dag van de sportclubbestuurder Oost-Vlaanderen

Zaterdag 25 september 2010

Gent

Je kan 2 sessies kiezen uit het volgende aanbod:

- Shackleton way: feilloos management onder druk
- Erkenning. Belonen werkt!
- Wegwijs in verzekeringen voor sportclubs
- Conflictcoaching als sportclubbestuurder
- Het slimme onbewuste
- Een handleiding voor mensen: welk temperament heb jij?
- Vzw en de vrijwilligerswet: wat betekent dit?
- Coaching met bezieling

Dag van de sportclubbestuurder Antwerpen

Zaterdag 9 oktober 2010

Berchem

Je kan 2 sessies kiezen uit het volgende aanbod:

- Hoe blijft je idee kleven?
- Een handleiding voor mensen: welk temperament heb jij?
- Praktisch boekhouden voor sportclubbestuurders (beperkt aantal inschrijvingen!)
- Wegwijs in btw en de sportclub
- Het slimme onbewuste
- Hoe pak je pers aan? Wegwijs in verzekeringen voor sportclubs
- Vergaderen. Last van meetingitis?

Gym & Dans Federatie Vlaanderen vzw

Secretariaat : Boomgaardstraat 22 bus 10 – 2600 Berchem

Tel : 03/286.07.29 – Fax: 03/286.07.65

federatie@gymdans.be - www.gymdans.be

Je kan 2 sessies kiezen uit het volgende aanbod:

- Een handleiding voor mensen: welk temperament heb jij?
- Hoe pak je pers aan?
- Wegwijs in verzekeringen voor sportclubs
- Wegwijs in btw en de sportclub
- Erkenning. Belonen werkt!
- Communiceren helpt. Tips om drop-out te voorkomen
- Vzw en de vrijwilligerswet: wat betekent dit?
- Netwerken als sportclubbestuurder?

WEEK VAN DE SPORTCLUB

ONTDEK JE SPORTPLEK

Bloso organiseert, in samenwerking met de VSF, voor de 2de maal de Week van de Sportclub. Met 152 gemeenten, 42 sportfederaties en 1745 deelnemende sportclubs kunnen we spreken van een geslaagde editie 2009. Natuurlijk is de ambitie er om nog beter te doen in 2010, en daar kunnen we samen voor zorgen!

De Week van de Sportclub gaat door van zaterdag 11 september tot en met zondag 19 september 2010.

1. Wat?

De Week van de Sportclub is een initiatief van Bloso in samenwerking met de Vlaamse Sportfederatie. Onder het motto ‘Wij willen jou er bij’ zet deze actie de Vlaamse sportclub een week lang in de kijker.

De sportpromotiecampagne die gevoerd wordt wil een aantal boodschappen meegeven aan het brede publiek:

De sportclub is een plek waar iedereen welkom is, ongeacht afkomst, geslacht of leeftijd.

De sportclub heeft méér te bieden dan enkel het sporten zelf. De sportclub is ook een plaats waar men vrienden maakt en ziet, waar men ambiance kan maken, waar men lacht, waar men praat, kortom: het is ook een plek waar we samen een gezellige tijd doorbrengen.

Daarenboven moet deze actie gezien worden los van gelijk welke sporttak dan ook. Het is niet de sport op zich die centraal staat, maar wel de sportCLUB.

Aan de hand van de Week van de Sportclub moet de weg naar de sportclub gemakkelijker gevonden worden.

Sportclubs kunnen via deze actie de bewoners van hun gemeente kennis laten maken met hun sportclub. Extra leden aantrekken zal hiervan een logisch gevolg zijn.

2. Bekendmaking van de 'Week van de Sportclub'

Bloso zorgt samen met de gemeenten en de sportfederaties voor de nodige promotie om de Week van de Sportclub bekend te maken bij het grote publiek. Een tv-spot en affichecampagne moeten er voor zorgen dat de Week van de Sportclub niet onopgemerkt voorbij gaat en dat geïnteresseerden naar de sportclubs trekken.

Ledenwinst voor de sportclubs is de uiteindelijke doelstelling.

3. Samenwerking

Dit initiatief kan natuurlijk niet slagen zonder de medewerking van de verschillende sportactoren. Wij vragen daarom aan de gemeentelijke sportdiensten om dit initiatief te coördineren en **samen met de sportclubs** een programma op maat uit te werken, hiervoor de nodige vrijwilligers warm te maken en de communicatie naar de inwoners te verzorgen.

Op het programma staan demonstraties, initiaties en open trainingen waar iedereen actief kan aan deelnemen.

Bloso voorziet al het nodige om de Week van de Sportclub bekend te maken bij het brede publiek.

4. Prijzen

Voor de deelnemende gemeenten die op het thema inspelen worden per provincie 3 pagodetentjes verloot.

Voor de deelnemende clubs worden per provincie 3 aankoopbonnen voor sportmateriaal met een waarde van 500,- euro verloot.

Voor de deelnemers wordt per deelnemende gemeente één rugzak verloot.

5. Deelname

We hopen dat jullie er bij zullen zijn. Neem als sportclub contact op met de sportdienst van je gemeente.

❖ **VSF EN HET DYNAMP PROJECT REAGEREN OP FOUTIEVE INFORMATIE IN DE PERS ROND VZW'S, RECHTSPERSONENBELASTING EN DE BTW.**



Een parlementaire vraag rond de “oneigenlijke vzw's” heeft ertoe geleid dat dit item de media bereikte met onduidelijke en foutieve informatie rond vzw's en hun belastingsplicht.

Mevr. Barbara Pas stelde een parlementaire vraag over “valse vzw's” (vraag nr 90 van 15.12.2009 – Bull. V.A. Kamer 103 van 20.4.2010-antwoord gepubliceerd op 31.05.2010). Dat zijn vzw's die eigenlijk een commerciële doelstelling hebben en via de vzw-structuur de hoge vennootschapsbelasting ontduiken. Een vzw valt onder de rechtspersonenbelasting. Dat betekent dat de winst, met uitzondering van enkele inkomsten, niet belast wordt. Het is wettelijk niet toegestaan om het vzw-statuut toe te passen voor commerciële doeleinden.

Dinsdag 8 juni werd die problematiek in verschillende mediakanalen belicht en gelinkt aan de btw-problematiek van sportclubs. De wetgeving omtrent de directe belastingen (de rechtspersonenbelasting) en de indirecte belasting (de btw) werden daarbij door elkaar gehaald. De Vlaamse Sportfederatie vzw en het Dynamo Project betreuren de link tussen oneigenlijke vzw's en de sportclub. Sportclub vzw's hebben duidelijk een niet-commerciële doelstelling die verwezenlijkt wordt door vele vrijwilligers met een passie voor de sport. Die sportclubs hebben in geen geval de intentie om winst te genereren maar willen enkel de continuïteit van hun sportvereniging waarborgen. Het feit dat sportclub vzw's niet belast worden op hetgeen “winst” wordt genoemd, is dan ook terecht in het licht van de rechtspersonenbelasting.

De informatie in de media wekte ook de indruk dat elke sportclub btw-plichtig is, wat niet het geval is. Niet de totale omzet van de sportclub bepaalt of die btw-plichtig is, wel de omzet aan btw-plichtige activiteiten. Art 44 van het btw-wetboek bepaalt een aantal btw-vrijstellingen voor sportclubs.

Een sportclub is btw-plichtig als:

- de activiteiten niet vrijgesteld zijn door de bepalingen van art 44
- als de omzet van de btw-plichtige activiteiten van de sportclub op jaarbasis hoger is dan 5580 euro.

Sportclubs kunnen dus ook onder de btw-vrijstellingsregeling vallen. Er heerst nog steeds veel onduidelijkheid omtrent die wetgeving, zowel bij de btw-administratie als bij de sportclubs zelf. De btw-wetgeving in sportclubs is dan ook een heel moeilijke en vaak onduidelijke materie.

De verwarring bij onze sportclubs wordt alleen maar groter. Het is dan ook betreuenswaardig dat de media over een dergelijke complexe materie op een verkeerde manier berichtten. Dat maakt de verwarring bij de sportclubs alleen maar groter. De Vlaamse Sportfederatie vzw en het Dynamo Project hopen aan de hand van deze rechtzetting wat duidelijkheid te brengen aan de sportfederaties en hun leden sportclubs.

Nog niet helemaal mee met het btw-verhaal?

Het Dynamo Project biedt sportclubs ook specifieke dienstverlening rond btw-wetgeving aan. opleidingen omtrent de btw-wetgeving in de sportclub, kunnen sportclubs zich kandidaat stellen voor een individuele maatopleiding. Het dossier van een sportclub wordt persoonlijk bekeken omdat de aard van de activiteiten nooit bij twee sportclubs dezelfde is. Sportclubs worden wegwijs gemaakt doorheen de btw-wetgeving en worden begeleid om die moeilijke materie met hun vrijwilligers in goede banen te leiden.

Meer info hierover?

Neem contact op met Anne-Line Balduck via anne-line@vlaamsesportfederatie.be of op het nummer 09 243 12 95 .

KALENDER

1) Doe aan Sport beurs	Gent	24,25,28/06/2010
2) Initiator cursus Gymnastiek	Zottegem	5-16/07/2010
3) Zomer Gymkamp	Buizingen	5-9/07/2010
4) Zomerpromotietoer Bloso	Koksijde	12/07/2010
5) Zomerpromotietoer Bloso	Westende	15/07/2010
6) Ficep Youth Camp	Melk(Aus)	04-13/08/2010
7) Bijscholing voor clubbestuurders	Berchem	20/10/2010
8) Bijscholingsdag Tofsport	Tongerlo	30/10/2010

ZOEKERTJES EN AANKONDIGINGEN

Zoekertjes kunnen gratis geplaatst worden op www.gymdans.be.

Organiseert je vereniging een bijzondere activiteit dan kan je hiervoor gratis promotie maken onder onze website-rubriek "Clubnieuws".

Je hoeft enkel de te publiceren gegevens door te mailen naar delphine@gymdans.be

PRETTIGE VAKANTIE

Wij wensen alle gymnasten, trainers en clubbestuurders een fijne, sportieve zomervakantie toe.

Wij zien jullie graag terug vanaf september om met vol enthousiasme het nieuwe turnseizoen aan te vatten.

Tot dan!!!!

