

NIEUWSBRIEF

Gym & Dans Vlaanderen vzw is een autonome federatie die sinds 1 januari 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

- 2011 Pagina 2
- Nieuwe verzekeringspolis vanaf 1 januari 2011 Pagina 2
- Verslagen van afgelopen activiteiten Pagina 3
- Sporttechnisch artikel:Fysieke basisvereisten Pagina 5
- Club-nieuws Pagina 7
- Kalender Pagina 8
- Zoekertjes en aankondigingen Pagina 9
- Gymnastiekkleurplaat Pagina 10

2011

Het Gym en Dans Vlaanderen bestuur en haar medewerkers wenst al haar leden een Zalige Kerst en een gelukkig, plezierig en succesvol turnjaar 2011 toe.



*vrolijke kerstdagen
en een
gelukkig nieuwjaar*

NIEUWE VERZEKERINGSPOLIS VANAF 1 JANUARI 2011

In onze vorige nieuwsbrief lieten we jullie al weten dat wij vanaf 1 januari 2011 van verzekeringsmaatschappij veranderen.

Vanaf 1/1/2011 moeten de nieuwe ongevalaangifteformulieren gebruikt worden.

Je kan deze op verschillende manieren downloaden.

- a) als ouder /gymnast vindt u het ongevalaangifte formulier bij de lesgever, clubbestuurder.
OF
Op onze site www.gymdans.be vinden onder de rubriek 'Andere'
- b) als trainer/bestuurder vindt u deze op onze site www.gymdans.be vinden onder de rubriek 'Andere'
OF
Als u over een lees- of schrijfcodes op het Gym-lap beschikt kan u deze downloaden onder de rubriek 'verzekeringen – aangifte'

VERSLAGEN VAN AFGELOPEN ACTIVITEITEN

❖ **DEMOHAPPENING 2010 TE HEMIKSEM**

De regengoden waren ons niet goed gezind en maakten de sporthal van Hemiksem moeilijk bereikbaar. Gelukkig bereikte toch iedereen tijdig de sporthal, waardoor het inoefenen vlot kon verlopen.

Nadat alle spieren waren losgemaakt en de matten waren ingeturnd, mocht het publiek de supportertribune betreden. Elke supporter kreeg aan de inkom ook een stemformulier mee. Bij deze wedstrijd had het publiek namelijk ook inspraak.

De vier deelnemende groepen zagen er alle vier op en top uit. Alles was tot in de puntjes verzorgd; haar, make-up, kledij,... Een waar spektakel om naar te kijken!

Acropolis van Zo Woord Zo Daad Zoersel mocht de spits afbijten. Als ware army cadets brachten ze een stoer nummer helemaal in legerstijl. We werden verwend met vele salto's en acrobatische reeksen. Ze werden beloond met een groot applaus, maar namen ze ook dit jaar weer de wisselbeker mee naar huis?

Als tweede demoteam was het de beurt aan de thuisploeg SJB Hemiksem. Met hun mooie blinkende blauwe pakjes en bijhorende make-up namen ze de hele zaal mee naar tropische sferen. Zelfs de sambaballen ontbraken niet! De gymnasten toonden hun mooiste acro en tumblingkunsten. Menige 'oohs' en 'aahs' weerklonken door de zaal. De supporters genoten met volle teugen.

De Deurnese Turners waren ook weer van de partij. Zij mochten als derde team aantreden. Niet alleen gebruikten ze de mattenvloer, ze sprongen en klommen ook van en op een plint. Op swingende pop-muziek brachten ze een mooie choreografie met spannende kunstjes, die het publiek even naar adem lieten snakken en met een luid applaus van het publiek als gevolg. Als laatste team was het de beurt aan het demoteam van Gymnasport Strombeek. Met hun Sound of Musicals-nummer ontroerden ze menig harten in het publiek. Jong en oud deden samen hun uiterste best en zetten hun beste turnbeentje voor. Hun oefening werd dan ook sterk gewaardeerd en beloond met een luid applaus.

Nadat de vier oefeningen geturnd waren, werden de stemmen van het publiek verzameld en telden de juryleden hun punten op. De juryleden bepaalden wie de wisselbeker won en het publiek verdeelde de publieksprijzen.

Acropolis van Zo Woord Zo Daad Zoersel kreeg zowel het meeste stemmen van het publiek als de meeste punten van de jury. Zij wonnen voor de tweede keer op rij de wisselbeker. Als zij volgend jaar nog een keer de wisselbeker winnen, mogen ze deze beker houden!

Wij willen graag de organiserende club SJB Hemiksem nog eens extra bedanken voor de goede organisatie van deze wedstrijd! Bedankt ook aan alle supporters, trainers en gymnasten!

❖ DISCIPLINETRAINING EN BIJSCHOLINGSMIDDAG 20/11/2010 TE GENT

Zaterdagvoormiddag 20/11/2010 zakten 50 gymnasten samen met hun trainers af naar de topgymnastiekhal in Gent voor de disciplinetraining. Ze genoten ervan om in de super-de-luxe zaal van hun voorbeelden, de topgymnasten, te oefenen, waar alle toestellen al opgesteld stonden. Die dag dus geen gesleur met toestellen. Er waren 4 deelnemende clubs (Sportuna Ranst, Zo Woord Zo Daad Zoersel, Ritmica Belsele en Gymteam Vremde) goed voor een totaal van zo'n 50-tal gymnasten. De trainers gaven les aan hun eigen gymnasten, terwijl er twee hoofdbegeleiders langs gingen om overal wat advies te geven. Pieter stond de AGD-trainers wat bij, terwijl Annelies de tumblers mee begeleidde. Na 4 uur hard trainen werden er nog wat groepsfoto's getrokken, waarna de gymnasten moe maar tevreden terug naar huis keerden.

In de namiddag was het de beurt aan de trainers om bij te leren. Op de bijscholingsnamiddag werden twee sessies gegeven. De eerste sessie over gestrekte salto's en schroeven werd gegeven door Fien Demeulemeester. Zij bracht enkele van haar gymnasten mee om haar uitleg te illustreren. Een tweede sessie werd gegeven door Pieter D'Aubioul. Hij legde aan de hand van videobeelden de opbouw van kip en reuzenzwaai uit.

❖ INTERCLUB LANGE MAT TE SCHILDE

De ploegenwedstrijd te Schilde was de eerste ploegenwedstrijd die georganiseerd werd door Gym & Dans Vlaanderen. Deze keer turnden de gymnasten niet alleen voor zichzelf, maar voor hun hele ploeg.

De ploegen bestonden uit maximum 5 gymnasten. De drie beste scores op de twee reeksen telden telkens voor het eindtotaal. De winnaars kregen een medaille en een beker mee naar huis. Elke gymnast kreeg ook een aandenken mee naar huis.

In totaal deden er 83 deelnemers in 19 verschillende teams mee. Zowel Gym & Dans Vlaanderen als de organiserende club, Zo woord Zo Daad Zoersel, waren hier zeer tevreden mee. Dit jaar mochten we ook enkele clubs verwelkomen die voor het eerst deelnamen aan onze wedstrijden; Sportuna Ranst en Hou en Trouw Terhagen. Gymteam Vremde en Zo Woord Zo daad Zoersel vaardigden ook heel wat gymnasten af.

SPORTTECHNISCH ARTIKEL: FYSIEKE BASISVEREISTEN

Het volledige artikel met voorbeeldoefeningen kan je steeds opvragen door een mailtje te sturen naar Felke@gymdans.be

Fysieke Vaardigheden:

1. Balans
2. Coördinatie
3. Uithouding
4. Kracht
5. Lenigheid

1. BALANS

Evenwicht is een erg belangrijk onderdeel van gymnastiek. Een gymnast dient zijn eigen evenwichtsgrenzen goed te kennen. Een belangrijk doel van gymnastiek is het evenwicht goed te kunnen behouden tijdens beweging. Hierbij is vooral lichaamsbeheersing, oriëntatie in tijd en ruimte en controle van beweging vereist.

Er bestaan twee soorten van evenwicht: statisch evenwicht en dynamisch evenwicht.

Statisch evenwicht: Het behouden van het evenwicht tijdens 1 bepaalde lichaamshouding. Er is geen beweging. (bv. handstand, evenwichtsstanden op 1 been, acrobatische houdingen,...)

Dynamisch evenwicht: Het behouden van het evenwicht in beweging. Dit is al een stap moeilijker dan de statische vorm. (bv. gymnastische en acrobatische elementen, turnen op de balk,..)

2. COÖRDINATIE

Coördinatie is het vermogen om een beweging correct te sturen. Dit is meestal vrij eenvoudig wanneer slechts 1 lichaamsdeel aan de beweging deelneemt. Wanneer er echter meerdere lichaamsdelen deelnemen aan de beweging wordt dit al veel moeilijker. Het coördinatievermogen speelt een belangrijke rol voor het kunnen uitvoeren van complexe bewegingen in het turnen. Bijvoorbeeld bij een salto voorwaarts moet de gymnast op hetzelfde moment zijn lichaam huren en zijn armen naar beneden brengen. Dit vergt een goede coördinatie.

Naast coördinatie speelt ook timing een belangrijke rol bij complexere bewegingen en ook bij het werken met tuigen en partners. Timing is het uitvoeren van de juiste beweging op het juiste moment. Wanneer men hierbij faalt, zal ook de beweging mislukken. Een goed voorbeeld waar een perfecte timing vereist is, is de discipline acrogym. Het vangen van een partner na een tempodeel vereist een perfecte timing.

Beide factoren, coördinatie en timing, staan dikwijls in verband met elkaar en kunnen samen geoefend worden.

3. UITHOUDING

Het uithoudingsvermogen is de eigenschap om een inspanning zo lang mogelijk vol te houden. Het uithoudingsvermogen geeft de mate van weerstand tegen de vermoeidheid weer. In de wedstrijd sport zal vooral het uithoudingsvermogen het prestatieniveau bepalen.

Het bepalen van iemands uithoudingsvermogen kan op verschillende manieren. Twee zeer belangrijke parameters om het uithoudingsvermogen van een sporter te evalueren zijn de maximale zuurstofopname en de anaërobe drempel. Eigenlijk kunnen deze tests onderverdeeld worden in enerzijds tests die in laboratorium omstandigheden gebeuren en waar op een directe manier de maximale zuurstofopname en anaërobe drempel kunnen bepaald worden, en anderzijds zogenaamde veldtests waar de maximale zuurstofopname eerder indirect wordt bepaald.

In de turnzaal kunnen enkel de veldtests gebruikt worden. Bij veldtests als Shuttlerun, Coopertest, krijgt men een indirect beeld van iemands uithoudingsvermogen. Vanzelfsprekend kan iemands anaërobe drempel ook tijdens een veldtest bepaald worden. Dit gebeurt meestal via hartfrequentieregistratie en melkzuurbepaling

4. KRACHT

Spijkracht is de kracht van een spier of spiergroep tijdens een samentrekking. Door regelmatig herhalen zal een spier of spiergroep zich aanpassen aan deze belasting en daardoor sterker en dikker worden. De dwarsdoorsnede wordt groter.

Spijkracht is zeer belangrijk. Niet alleen is het een noodzaak om bepaalde oefeningen correct uit te voeren, het is ook een noodzaak om blessures te vermijden. Het is belangrijk dat alle spieren in evenwicht zijn. Train bijvoorbeeld niet alleen de buikspieren, maar denk ook aan de rugspieren!

5. LENIGHEID

Lenigheid is de bewegingsmogelijkheid van de gewrichten (statische lenigheid) en de weerstand die een gewricht ondervindt tijdens een beweging (dynamische lenigheid). Het is de eigenschap die de gymnast in staat stelt om bewegingen met grote amplitude uit te voeren. Een tekort aan lenigheid in de gewrichten maakt het uitvoeren van bepaalde bewegingstechnieken zeer moeilijk en zal bovendien de kans op kwetsuren vergroten.

Lenigheid kan verbeterd worden door te stretchen. Stretchen wil zeggen dat de spier enige tijd (10-30 sec) in uitgerekte toestand gehouden wordt.

CLUB-NIEUWS

❖ **BEDRAGEN VRIJWILLIGERSVERGOEDING WORDEN GEÏNDEXEERD VANAF 1 JANUARI 2011** BRON: Vlaams Steunpunt Vrijwilligerwerk vzw

De maximum-bedragen voor vrijwilligers (de zogenaamde forfaitaire vrijwilligersvergoeding) worden vanaf 1 januari 2011 geïndexeerd. De maxima bedragen dan:

30,82 euro per dag

1232,92 euro per jaar

Zolang per vrijwilliger deze grenzen niet overschreden worden, zijn de vergoedingen niet belastbaar en niet onderworpen aan RSZ en moeten er geen fiscale fiches worden opgemaakt.

❖ **SPORTKADEROPLEIDINGEN 2011 VLAAMSE TRAINERSCHOOL**

Voor iedere clubs is het streven naar kwaliteit en het garanderen van kwaliteit een van de prioriteiten in haar beleid.

Het is daarom ook noodzakelijk dat trainers zich opleiden tot gekwalificeerde trainers. Ook speelt het aantal gekwalificeerde trainers in het voordeel van de clubsubsidies.

Hieronder vindt u een overzicht terug van de nieuwe sportkaderopleidingen van 2011

PLANNING CURSUSSEN GYMNASTIEK

TYPE	DISCIPLINE	START	EINDE	PLAATS	MODULES
Aspirant Initiator	algemene gymnastiek	23/04/2011	7/05/2011	Waasmunster	
Initiator	algemene gymnastiek	29/01/2011	23/04/2011	Hasselt	1+2+3+4
Initiator	algemene gymnastiek	5/02/2011	19/03/2011	Tielt	1+2+3+4
Initiator	algemene gymnastiek	12/02/2011	21/05/2011	Halle	1
Initiator	algemene gymnastiek	26/03/2011	16/04/2011	Lier	1+2+3+4
Initiator	algemene gymnastiek	4/04/2011	15/07/2011	Mechelen	1+2+3+4
Initiator	algemene gymnastiek	1/08/2011	13/08/2011	Nazareth	1+2+3+4
Initiator	algemene gymnastiek	15/08/2011	27/08/2011	Vlamertinge	1+2+3+4
Initiator	algemene gymnastiek	3/09/2011	29/10/2011	Zichem	1+2+3+4
Initiator	algemene gymnastiek	10/09/2011	12/11/2011	Wachtebeke	1+2+3+4
Instructeur B	algemene gymnastiek	20/08/2011	5/11/2011	Merksem	2+3+4
Trainer B	acrogym	20/08/2011	28/08/2011	Gent	2B+3+4
Trainer B	AGD	15/09/2011	15/06/2012	Gent	2B+3+4
Trainer B	Trampoline	10/09/2011	3/12/2011	Gent	2B+3+4
Trainer B	Tumbling	1/09/2011	24/12/2011	Gent	2B+3+4
Trainer A	AGH	15/09/2011	15/06/2012	Gent	2+3+4

PLANNING CURSUSSEN DANS

TYPE	DISCIPLINE	START	EINDE	PLAATS	MODULES
Initiator	Actuele Dans	25/09/2011	4/03/2012	Brugge	1+2+3+4
Instructeur B	jazzdans	6/02/2011	29/05/2011	Tongerlo	3
Instructeur B	Streetdance	13/02/2011	22/05/2011	Tongerlo	3

Meer informatie vindt u op www.bloso.be/vts.

Wij wensen jullie heel veel succes

❖ **BENNY'S GYMBREVET: KLEUTERGYMNASTIEK**

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

Het kleutergymnastiek programma, ook wel Benny's gymbrevet genoemd, is opgesteld voor trainers en lesgevers van kleuters van 3 tot 6 jaar.

Dit gymbrevet is een leuke bewegingsopdracht voor kleuters om zich te meten hoe ver zij gevorderd zijn in hun bewegingsontwikkeling. Het gymbrevet bestaat uit 5 proeven die iedere kleuter moet doorlopen. Behaalt de kleuter de 5 proeven, dan ontvangt hij een leuke Benny medaille en het brevet met de behaalde stempels. In het Benny's Gymbrevet.

Het pakket Benny's gymbrevet kan via federatie@gymdans.be besteld worden.

KALENDER

❖ 2011

15/01/2011	Jurycursus Grote trampoline	Meerle
29 & 30/01/2011	Wedstrijd Trampoline	Wijgmaal
29/01/2011	Demohappening (Gymnasport Strombeek)	Strombeek
05/02/2011	Jurycursus Dans	Berchem
13/02/2011	Wedstrijd Lange Mat en Tumbling	Wijgmaal
26/02/2011	Wedstrijd Dans	Sint-Niklaas
20/03/2011	Wedstrijd AGD/AGH	Kessel-Lo
26/03/2011	Algemene Vergadering	Berchem
16/04/2011	Jurycursus Acro	Berchem
30/04/2010	Wedstrijd Acrobatische Gymnastiek	Deurne
19 & 20/05/2011	Een zee van sporten	Oostende
3-8/07/2011	Gym & Dans + AGD – kamp	Buizingen

ZOEKERTJES EN AANKONDIGINGEN

❖ **Gezocht**

Eikels Worden Bomen Zottegem zoeken nieuw of tweedehands **turntoestellen**:

- 1) sprinkplank met veringen type "Fuga junior" van Janssen-Fritsen of gelijkaardig
- 2) rechthoekige trampoline van ongeveer 6 m langste zijde, opplooibaar
- 3) mini ongelijke brug, referentie 0120 van Gymnova of gelijkaardig
- 4) geluidsinstallatie stereo, 2 luidsprekers van ongeveer 2 x 200watt met bijhorende versterker; en eventueel bronnen: CD speler en USB aansluiting

Heeft u een van deze toestellen te koop, neem dan contact op met: pat.deschrijver@telenet.be

Turnkring Sportuna Ranst is op zoek naar een **lesgever voor de tak Recreatief**

Keurturnen van begin februari tot eind april.

De turnlessen vinden plaats te Ranst. Ze gaan door op zaterdag van 17u30 - 19u00 en op zondag van 10u30 - 12u00.

Heb je interesse maar komen deze uren je slecht uit? Er zijn eventuele aanpassingen van de uren mogelijk. Indien je interesse hebt, neem dan contact op met Kelly Goovaerts op jufkelly@hotmail.com

❖ **Te Koop**

Te koop schroeflonges, wegens stopzetten wedstrijdactiviteiten tumbling.

Info eric.keisers@telenet.be

Heeft u ook een zoekertje of een aankondiging dan kan u die gratis plaatsen op www.gymdans.be.

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

