

# 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

- Voorstelling van de nieuwe Sporttechnisch Coördinator Pagina 2
- Uitnodiging kaderdag voor trainers en Tofsport bijscholingsdag Pagina 2
- Uitnodiging, disciplinetraining Pagina 3
- Verslagen van afgelopen activiteiten Pagina 3
- Sporttechnisch artikel: Loopoverslag Pagina 4
- Club-nieuws Pagina 8
- Kalender Pagina 15
- Oproep vrijwilligers Pagina 16
- Zoekertjes en aankondigingen Pagina 16

## **VOORSTELLING VAN DE NIEUWE SPORTECHNISCH COÖRDINATOR**



**Bieke Hermans**

**Leeftijd** : 23 jaar

**Woonplaats** : Elsene

**Link met gymnastiek** : Ik ben zelf beginnen turnen als kleuter en verder doorgroeid naar acrogym, tumbling en demo. Na 20 mooie jaren heb ik mijn turncarrière beëindigd maar mijn hart ligt nog steeds bij deze prachtige sport.

**Diploma** : Master Lichamelijke Opvoeding – Fitheid en gezondheid (Vrije Universiteit Brussel)

**Te bereiken op** : 03/286.07.29 of 0477/87.85.01

Fax: 03/286.07.65 – [bieke@gymdans.be](mailto:bieke@gymdans.be)

## **UITNODIGING GYM & DANS KADERDAG VOOR TRAINERS :**

Wanneer: Zondag 9 oktober 2011, start sessies 9u30

Plaats: Sporta-centrum, Geneide 2, 2260 Tongerlo

Deelnameprijs: Leden: halve dag: €25 per trainer  
volle dag: €40 per trainer

## **UITNODIGING TOFSPORT BIJSCHOLINGSWEEKEND :**

Wanneer: Zaterdag 29 oktober 2011, start sessies 9u30

Plaats: Geneinde 2, Sporta Tongerlo

Meer informatie? <http://bijscholingsweekend.tofsportvlaanderen.be/>

## UITNODIGING DISCIPLINETRAINING :

Wanneer: Zondagvoormiddag 20 november 2010, 9u00-13u00

Plaats: Topgymnastiekhal Gent, Zuiderlaan 14, 9000 Gent

Deelnemeprijs: €7 per deelnemend lid

Mogelijke disciplines: AGD/TU/LMT

## VERSLAGEN VAN AFGELOPEN ACTIVITEITEN

### ❖ **BLOSO ZOMERPROMOTIETOER**

Ook dit jaar nam Gym & Dans Vlaanderen weer deel aan de Zomer Sportpromotietoer van Bloso.

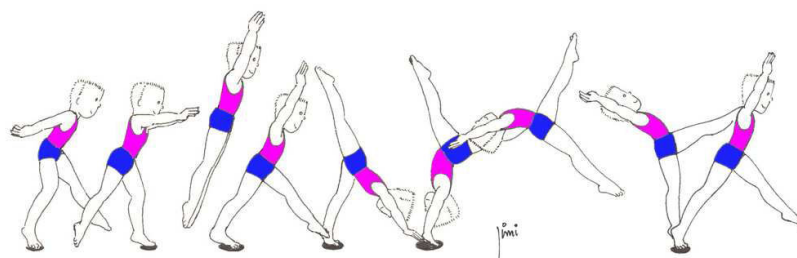
De aanwezige Vlaamse Sportfederaties boden elk een initiatieles aan in hun discipline. Zo bood Gym & Dans een initiatieles airtrack aan.

We waren te gast in Blankenberge op 11 augustus en in Wenduine op 12 augustus. We konden telkens rekenen op een mooi zonnetje. Vele kinderen vonden hun weg naar onze airtrack en er werd hevig over en weer gelopen, gesprongen en geturnd. Jong en oud turnden gezwind op de airtrack. Enkele deelnemers hadden de turnkriebel zelfs zodanig te pakken, dat zij besloten om in september een turnclub te bezoeken.

De deelnemers konden aan elke sportstand een stempel verdienen. Op het einde van de dag kreeg iedereen met een volle stempelkaart een mooi aandenken mee naar huis: een Zomer Sportpromotietoer-handoek of rugzak. Alle deelnemers maakten ook nog kans op mooie prijzen, die uitgedeeld werden door Bloso.

Kortom, het was een geslaagde, leuke en zonnige Zomer Sportpromotietoer. In 2012 zal Gym & Dans ook weer van de partij zijn!

## **SPORTTECHNISCH ARTIKEL: LOOPOVERSLAG**



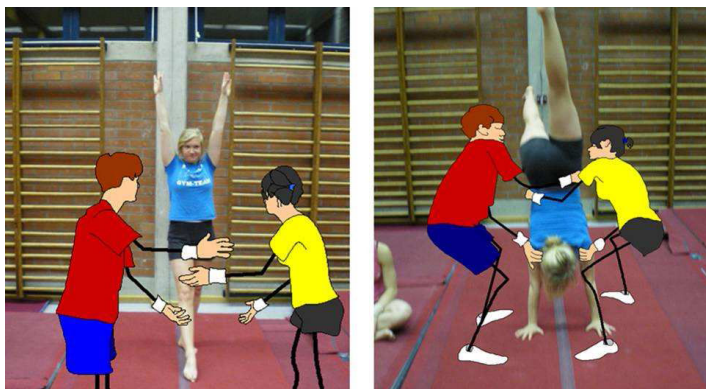
### **Belangrijke aandachtspunten voor de gymnast**

1. Zet een grote pas voorwaarts en plaats de handen ver bij het opzwaaien naar handstand
2. Maak een krachtige kaatsbeweging vanaf de handen (er is een duidelijke zweeffase na het afduwen van de handen (geen brug maken!))
3. Span je helemaal op (de armen blijven tijdens de hele beweging blijven gestrekt naast de oren, de benen volledig gespreid)
4. Richt je ogen constant op de handen tot en met de landing
5. Eindig met gestrekte heupen (niet gaan 'zitten')
6. Landt op de voet van het zwaaibeen

### **Belangrijke aandachtspunten voor de helper**

De helperstaak bij de eindvorm bestaat hierin dat de gymnast moet opgetild en gedragen worden tijdens de tweede fase (= de zweeffase) van de loopoverslag en veilig moet worden neergezet.

1. Stel je stevig op, kort bij de beweger en sta in een kleine spreidstand op de mat
2. Grijp eerst de schouder en omklem vrijwel onmiddellijk de rug nog voor de uitvoerder volledig in handenstand is
3. Hou deze greep aan tot de uitvoerder veilig op de mat geland is
4. Til steeds vanuit de benen met een verticale rug om overbelasting van de rug te vermijden vermeden



5.

© Jimigym

## Enkele oefeningen

### Bewegingservaring

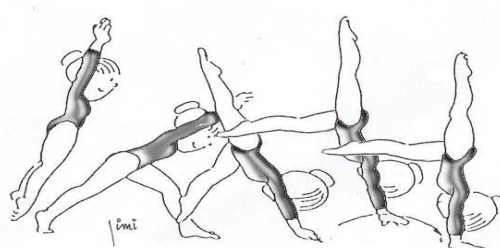
Om de gymnast te laten kennismaken met het volledige bewegingsverloop kan er gebruik gemaakt worden van een cilindervormige gymblok.

**Opgelet:** Bij deze oefening is er geen actieve zweeffase, deze is echter wel essentieel voor de overslag. Leg dus bij de latere oefeningen voldoende nadruk op het kaatsen vanuit de schouders.



*Handstand kaatsen (~actieve zweeffase na het afduwen van de handen)*

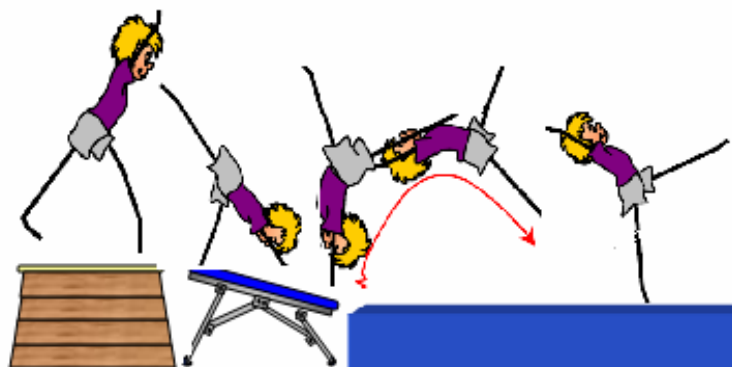
Kan uitgevoerd worden op de lange mat, dubbel mini trampoline, airtrack, ...



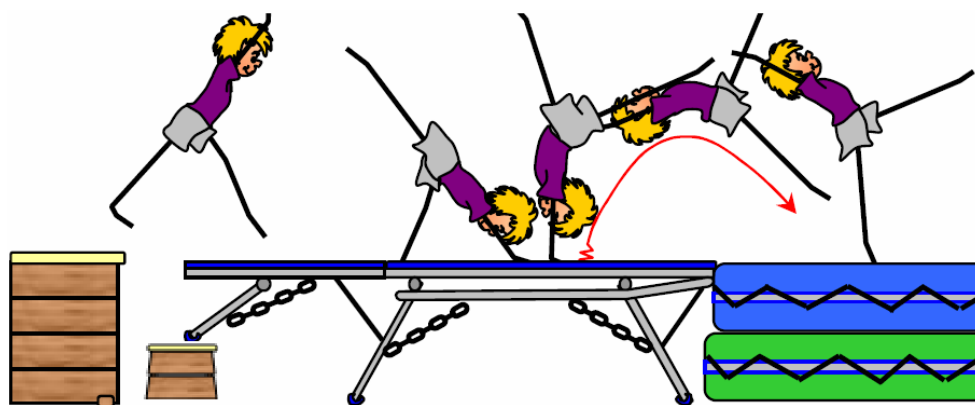
- De actie komt uit de schouders en niet uit de ellebogen.
- Kaatsen van zodra je de mat met je handen raakt. Niet wachten tot je boven bent

### *Overslag op de trampoline*

De vering van de trampoline helpt de gymnast bij de actieve zweeffase. De gymnast behoudt gedurende de hele uitvoering de vormspanning en blijft naar de handen kijken.

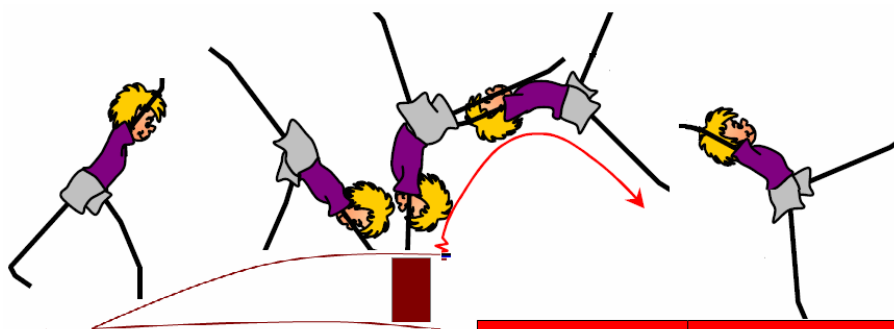


© Jimigym



© Jimigym

### *Overslag met de springplank*



© Jimigym

Indien de overslag op de trampoline vlot lukt kan een minder verend vlak gebruikt worden. De gymnast zorgt zelf voor de actieve kaatsbeweging.

### *Overslag – combi*

Als de gymnasten de overslag op de mat onder de knie hebben kunnen er combinaties gemaakt worden. De nadruk ligt op de eerste overslag, indien deze juist uitgevoerd wordt hebben de gymnasten genoeg voorwaartse snelheid om er een beweging aan toe te voegen.

Enkele voorbeelden:

overslag + koprol

overslag+ radslag/rondat

overslag + overslag

...

### **Referenties**

- Crossfit: The front handspring:  
[http://library.crossfit.com/free/pdf/52\\_06\\_Front\\_Handspring.pdf](http://library.crossfit.com/free/pdf/52_06_Front_Handspring.pdf)
- Plezier met overslag leren, Jimi Gantois
- [www.jimigym.be](http://www.jimigym.be)
- Loopoverslag aanleren kinderen:  
<http://www.youtube.com/watch?v=DVjaZXP2HjY>



## **CLUB-NIEUWS**

### ❖ **Je sportclub, daar zit muziek in** (bron: Dynamo Project)



Jouw sportvereniging organiseert een evenement en gebruikt muziek als sfeermaker.

Op het kampioenenbal speel je “We Are The Champions” af. Op een tornooi moedigen de nodige beats de sporters aan. Tijdens de turn- of dansles geeft de gepaste muziek het ritme van de choreografie aan. Je leest het: er zit meer muziek in een sportclub dan je denkt.

Maar die muziek mag je niet zomaar aanwenden. De nieuwste brochure van Dynamo Project legt het verschil uit tussen het auteursrecht (vergoeding die je betaalt aan de artiest) en naburige rechten (vergoeding die je betaalt aan de uitvoerders) en verklaart wat je nu juist aan SABAM moet aangeven en betalen. De nieuwe brochure weet raad voor elke muzikale sportclub. Zoals steeds kan je de brochure bestellen via [www.dynamoproject.be](http://www.dynamoproject.be).

### ❖ **Nieuw forfait kilometervergoeding vanaf 1 juli** (bron: VSF)

Het maximumtarief voor dienstverplaatsingen met de eigen auto, motor- of bromfiets wijzigt op 1 juli 2011: tot 30 juni 2012 bedraagt het 0,3352 euro per km.

De stijging is het gevolg van het jaarlijks indexeringsmechanisme. Dat mechanisme houdt onder andere rekening met de evolutie van de benzine- en dieselprijzen.

Het gaat om een maximumbedrag dat de fiscus en de RSZ zonder meer aanvaarden als kostenvergoeding. Een lagere tussenkomst is dus mogelijk. Maar als de werkgever of vrijwilligersorganisatie een hoger bedrag toekent, moet hij de werkelijke kosten kunnen bewijzen.

Dat forfait geldt zowel voor verplaatsingen van werknemers als van vrijwilligers.



❖ **Ethisch Verantwoord sporten** (bron: [www.sportendiversiteit.be](http://www.sportendiversiteit.be))

**Diversiteit en Sport in 7 vragen:**

***1. Meer allochtone leden?***

*Turkse, Marokkaanse, Poolse, Afrikaanse... jongeren in de wijk rond je sportclub. Maar weinig of geen enkele allochtoon in je sportclub?*

**Meer allochtone leden uit de wijk aantrekken? Niet vanzelfsprekend. Waarom?**

- **Je sport is niet gekend.** Voetbal, basketbal en gevechtssporten zijn populair bij allochtone jongeren. Korfbal, judo, atletiek? Nog nooit van gehoord.
- **Geen rolmodellen in België.** Atletiek is populair in Marokko, judo in Zuid-Oost Azië, basketbal in de Balkan. Hoeveel Marokkaans-Belgische zwemmers kan jij opnoemen? Juist, geen enkel waarschijnlijk. Dat is het probleem.
- **Te duur.** Bij sommige sporten moet je veel lidgeld betalen of heb je duur materiaal nodig.
- **Onwennig.** “Die club is voor rijke mensen, daar voel ik me niet thuis”. “Er speelt geen enkele Afrikaner in die club, dat is niets voor mij”. Sommige mensen durven niet naar een sportclub gaan uit schrik niet aanvaard te worden. En ga jij graag ergens naar toe waar je niemand kent?

**Tips**

***Tip 1. Kies 1 groep***

***Tip 2. Stap op mensen af***

***Tip 3. Zoek een organisatie die wél allochtonen bereikt***

***Tip 4. Gebruik de toverwoorden gratis en korting***

***Tip 5. Wees zichtbaar***

***Tip 6. Zoek allochtone medewerkers***

***2. Meer allochtone ouders?***

*Voor je kind supporteren tijdens wedstrijden, achteraf iets drinken in de kantine, een praatje slaan met de trainer. Vanzelfsprekend? Sommige allochtone ouders zie je helaas alleen bij de inschrijving van hun kind.*

**Waarom is het moeilijk om allochtone ouders aan de sportclub te binden?**

1. **Onbekend.** Veel allochtone ouders kennen de ongeschreven regels niet.

- Ze weten niet dat een sportclub draait op vrijwilligers.
- Ze denken dat het lidgeld en subsidies voldoende zijn om de club te laten draaien.
- Ze begrijpen niet waarom je inkom moet betalen bij wedstrijden.
- Ze weten niet waar het geld van de tombola of wafelverkoop naar toe gaat.

2. **Het water is te diep.** Sommige allochtone ouders voelen zich geen deel van de club.

- Ze kennen niemand in de sportclub.
- Ze kennen de activiteiten niet: bingoavond, quiz, sinterklaasfeest.
- De club heeft geen allochtone brugfiguren (bijvoorbeeld allochtone trainers, bestuurders of andere vrijwilligers) om contact te maken, iets uit te leggen.
- Moslims zijn bezorgd dat ze niet kunnen mee eten omdat het eten niet halal is. Moslims mogen van hun geloof geen varkensvlees eten, wel andere soorten vlees, gevogelte of vis. Het vlees moet komen van ritueel geslachte dieren. Dat is “halal” vlees. Een halal kippenboutje smaakt hetzelfde als een gewoon kippenboutje. De dieren zijn alleen op een andere manier geslacht. Er bestaat ook halal broodbeleg. Voor soep gebruiken moslims vegetarische bouillonblokjes of halal vleesbouillonblokjes. is.

3. **Praktische problemen.** Sommige ouders willen wel komen kijken, maar geraken er moeilijk. Of ze hebben andere dingen aan hun hoofd.

- Wat met de andere kinderen?
- Hoe moeten we er geraken zonder auto? Of wat als manlief is gaan werken met de enige gezinsauto?
- Dingen zoals weekendwerk krijgen voorrang.
- Als je het financieel niet breed hebt, is de sportwedstrijd van je kind niet het meest dringend.
- Onverwachts familiebezoek wegsturen is onbeleefd

### Tips

*Tip 1. Informeer mensen bij inschrijving*

*Tip 2. Gedaan met infoavonden*

*Tip 3. Vraag om te komen supporteren*

*Tip 4. Zoek allochtone brugfiguren*

*Tip 5. Pas de menu aan in de kantine en op feesten*

*Tip 6. Bezoek ouders thuis*

*Tip 7. Weet dat je sommige ouders nooit bereikt*

### 3. Waarom eigenlijk?

*Jij hebt een missie: je sportclub meer openstellen voor allochtone leden.*

#### **Hoe maak je de rest van je sportclub warm voor allochtone leden?**

Doe de toogtest. Allochtonen, dat is geen gemakkelijk onderwerp. Laat het woord allochtonen vallen in de kantine en je zal ongetwijfeld heel wat negatieve tot zelfs racistische reacties krijgen. Maar ook positieve reacties. Proficiat, je hebt al 1 bondgenoot. Nu nog de rest van je club warm maken. Want om echt iets te veranderen, heb je de hulp nodig van andere mensen in je sportclub

#### **Tips**

***Tip 1. Benadruk de voordelen***

***Tip 2. Houd rekening met de nadelen***

***Tip 3. Laat snel kleine successen zien***

***Tip 4. Houd de rest van de sportclub op de hoogte***

***Tip 5. Maak vrienden***

***Tip 6. Ga niet te snel***

***Tip 7. Doe het niet alleen***

### 4. Diverse medewerkers?

*Spelers naar de wedstrijden brengen, truitjes wassen, trainingen geven... Zie je er elk jaar weer tegen op om genoeg vrijwilligers, ouders, trainers, bestuursleden te vinden voor je sportclub? Allochtone vrijwilligers warm maken vraagt inderdaad extra inspanningen, maar heeft heel wat voordelen voor je club.*

#### **Voordelen van een sportclub met allochtone vrijwilligers, trainers, ouders, bestuursleden?**

1. Turkse, Zuid-Amerikaanse of Marokkaanse medewerkers zijn centrale figuren in een sportclub met veel allochtonen. Zij zijn een brug naar allochtone spelers of ouders.
2. Extra vrijwilligers. Allochtone trainers, bestuursleden kunnen op hun beurt allochtone ouders of spelers enthousiast maken om actief te worden in de club. Zij leggen gemakkelijker contact met allochtone ouders.

**Allochtone vrijwilligers vinden én houden?** Allochtone vrijwilligers aantrekken is één ding. Ze houden een ander paar mouwen. Wat heeft iemand nodig om met plezier te blijven komen? Een taak die bij je past. Maar ook: het gevoel dat je erbij hoort.

**Je huiswerk?** Denk na wanneer en waarom jij je ergens thuis voelt. Bekijk dan het clubleven vanuit het oogpunt van je nieuwe vrijwilliger.

### Tips

**Tip 1. Persoonlijk contact**

**Tip 2. Kom je helpen?**

**Tip 3. Durf vragen**

**Tip 4. Leg uit dat je niet zonder hen kan**

**Tip 5. Geef overtuigende argumenten**

**Tip 6. Begin met kleine klussen**

**Tip 7. Uitnodigingen voor het feestcomité**

**Tip 8: Laat vrijwilligers experimenteren**

**Tip 9: Durf afspraken maken**

**Tip 10: Investeer in goed contact met ouders**

**Tip 11: Bouw vertrouwen op**

**Tip 12: Zoek allochtone trainers**

**Tip 13: Maak vergaderingen toegankelijk**

**Tip 14: Zoek allochtone bestuursleden**

**Tip 15: Wees realistisch**

## **5. Trainer in diverse ploeg?**

*Telt je ploeg Vlaamse, Spaanse, Ghanese en Tsjechische spelers? Wanneer moet je als trainer rekening houden met die culturele verschillen? En wanneer niet? Winnen willen we allemaal.*

### **Wat kan je als trainer doen in een diverse ploeg?**

Een trainer is meer dan een trainer. Je moet kunnen omgaan met groepen, mensen, groepsdruk, moeilijke situaties... zeker in ploegsporten. Je moet ook kunnen opvoeden en communiceren. En als trainer ben je een rolmodel voor je spelers. Training geven aan een diverse ploeg is niet altijd gemakkelijk. Begin met deze tips.

### Tips

**Tip 1. Normaal als het kan, speciaal als het moet**

**Tip 2. Toon interesse**

**Tip 3. Pak conflicten of wangedrag aan**

**Tip 4. Geef extra aandacht**

**Tip 5. Wees een (h)echt team**

## 6. Omgaan met racisme?

*Makak! Vuile Turk! Maak die neger af! Allochtone spelers krijgen dit soort beledigingen en oerwoudgeluiden van op de tribune. Gewoon een onschuldig grapje zonder meer of racistisch?*

### Grapje, discriminatie of racisme?

Oerwoudgeluiden va op de tribune? Een grapje zonder bijbedoelingen... In de sportwereld worden racistische uitspraken gerelativeerd. Maar allochtone spelers voelen zich gevisieerd. Het verstoort de verstandhouding op het veld en vermindert het sportplezier.

### **Wanneer wordt een grapje discriminatie?**

- Als je – bewust of onbewust – een onderscheid maakt op basis van huidskleur, godsdienst, herkomst, geslacht...
- Als dat onderscheid er niet toe doet, is het discriminatie.
- Als iemand zijn eigen achtergrond beter vindt
- Als iemand zijn ideeën de norm zijn
- Als de ander de zondebok is voor alles wat mis loopt

### **Wanneer wordt een grapje racisme?**

- Als iemand veronderstelt dat er verschillende rassen bestaan
- Als iemand discrimineert op basis van huidskleur, etnische afkomst, zogenaamd ras

### Tips

*Tip 1. Maak een charter*

*Tip 2. Reageer onmiddellijk*

*Tip 3. Steun het slachtoffer*

*Tip 4: Maak spanningen bespreekbaar*

*Tip 5: Werk aan een antiracistisch clubimago*

*Tip 6: Zorg voor een multiculturele tribune*

*Tip 7: Leer trainers en spelers omgaan met racisme*

## 7. Interculturele communicatie?

*Misverstanden en conflicten vermijden? Daar heb je goede communicatie voor nodig. Hoe doe je dat?*

### **Communiceren met mensen van andere herkomst?**

Diversiteit in je sportclub kan zorgen voor onzekerheid, misverstanden en zelfs conflicten. Op een goede manier omgaan met verschillen is niet eenvoudig. Vaak wordt de oorzaak van deze spanningen gezocht in culturele verschillen tussen mensen. Maar niet alle misverstanden in interculturele situaties zijn te wijten aan culturele verschillen.

- Mensen zijn individuen. En geen vertegenwoordigers van hun cultuur.
- Dé Marokkaan of dé moslim bestaat niet. Net zomin als dé Belg of dé katholiek. Je kan mensen niet in hokjes steken. Cultuur is maar een stukje van iemands identiteit. Bovendien is cultuur niet vast omljnd of eeuwig hetzelfde.
- Dialoog is het allerbelangrijkste om conflicten te vermijden. Stel vragen, maak dingen bespreekbaar, investeer in persoonlijk contact. Zo win je het vertrouwen en creëer je openingen om samen te werken.
- Een open houding tegenover verscheidenheid is de basis van interculturele communicatie. Je hoeft heus niet alles te weten over een bepaalde cultuur, traditie of godsdienst.

#### **Tips**

***Tip 1. Communiceren is meer dan praten***

***Tip 2. Benader mensen persoonlijk***

***Tip 3. Stel vragen***

***Tip 4: Zoek allochtone brugfiguren***

***Tip 5: Maak onzichtbare regels duidelijk***

***Tip 6: Eerst mondeling dan schriftelijk***

***Tip 7: Schakel een tolk in***

Voor het volledige artikel surf naar [www.sportendiversiteit.be](http://www.sportendiversiteit.be) of mail naar [bieke@gymdans.be](mailto:bieke@gymdans.be).

## KALENDER

### ❖ 2011

Discipline	Datum	Plaats
Kaderdag Gym & Dans	zondag 9 oktober 2011	Geneide 2 - 2260 Tongerlo
J + JE: Acrogym	Zaterdag 15 oktober 2011	Hemiksem
J: Tumbling	zondag 16 oktober 2011	Berchem
JE: Tumbling	zondag 23 oktober 2011	Berchem
Bijscholingsdag Tofsport	zaterdag 29 oktober 2011	Geneide 2 - 2260 Tongerlo
Talenttrainig AGD/TU	zondag 20 november 2011	Zuiderlaan 14 -9000 Gent
W: Demo happening	zondag 27 november 2011	Atletiekstraat 1 - 2620 Hemiksem
W: Interclub lange mat	zondag 4 december 2011	Zoersel

### ❖ 2012

Discipline	Datum	Plaats
W: MT/DMT	zondag 5 februari 2012	P. Van Mierlolaan 17 - 3550 Heusden
W: GT	zondag 5 februari 2012	P. Van Mierlolaan 17 - 3550 Heusden
W: Tumbling	zaterdag 11 februari 2012	Schilde
W: Lange mat	zondag 12 februari 2012	Vremde
W: AGD/AGH	zaterdag 3 maart 2012	Ter Beuken 1, 2980 Zoersel
W: Acro	zaterdag 28 april 2012	Atletiekstraat 1 - 2620 Hemiksem
W: Dans	zondag 6 mei 2012	Hasselt
W: Loteling Demo-Dance Cup	maandag 28 mei 2012	Ter Beuken 1, 2980 Zoersel



## OPROEP VRIJWILLIGERS

Beste gymfan,

Komend seizoen organiseert Gym en Dans Vlaanderen weer tal van activiteiten. Om deze activiteiten vlot te laten verlopen, zijn wij op zoek naar mensen die ons een paar keer in het jaar kunnen helpen.

Heb jij zin om deel uit te maken van ons vrijwilligersteam, schrijf je dan vliegensvlug in via: [delphine@gymdans.be](mailto:delphine@gymdans.be)

Wij voorzien een forfaitaire vergoeding voor uw hulp.  
Wenst u meer inlichtingen, contacteer ons gerust.

Alvast heel erg bedankt voor jullie interesse

## ZOEKERTJES EN AANKONDIGINGEN

Zoekertjes kunnen gratis geplaatst worden op [www.gymdans.be](http://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 [Federatie@gymdans.be](mailto:Federatie@gymdans.be)