

Opleiding

Beste,

Onze 2^{de} nieuwsbrief is een feit. De eerste werd goed onthaald en was alvast een stap in de goede richting.

Ook in deze nieuwsbrief is er weer plaats voor tal van sporttechnische informatie aangevuld met nieuws uit je eigen club.

Organiseer je een sportkamp? Bijscholing of een open training? Laat het me weten en het verdient een plaatsje in deze nieuwsbrief.

Veel leesgenot,

Gym en Dans Vlaanderen vzw.

Inhoudstafel

VTS opleidingen	p.1
Bijscholingsdag	p.2
Juryopleidingen	p.2
EVS: Real Winner	p.3
Dans kamp Cosmo	p.3
Wedstrijden feb-maart	p.4
Wedstrijd Acrogym	p.4
Dans wedstrijd	p.4
De buikdraaitrainer	p.5-8

Voor vragen of opmerkingen betreffende deze nieuwsbrief kan u contact opnemen met bieke@gymdans.be

Gym en Dans Vlaanderen
Boomgaardstraat 22 b10 – 2600 Berchem
03/286.07.29 – 0477/87.85.01
www.gymdans.be

Opleidingen Vlaamse Trainersschool (VTS)

Een 20-tal Gym en Dans trainers hebben deelgenomen aan de cursus Aspirant Initiator in Zoersel en slaagden hiervoor met glans. Tijd dus om een stapje verder te kijken.

De Vlaamse trainersschool organiseert op verschillende locaties cursussen initiator, instructeur B, trainer B en trainer A.

De eerstvolgende initiator cursussen vinden plaats op volgende locaties:

Start	17/04/2012	Einde	03/05/2012	Puurs
Start	09/07/2012	Einde	21/07/2012	Leuven
Start	06/08/2012	Einde	18/08/2012	Zottegem
Start	20/08/2012	Einde	31/08/2012	Wervik
Start	15/09/2012	Einde	25/09/2012	Niel
Start	27/10/2012	Einde	06/11/2012	Zaventem

Heb je zin om gehandicapte dansers of gymnasten te begeleiden? Volg eerst de sportoverschrijdende cursus in Herentals (september) of Gent (november). En nadien de dans- of gymnastiekspecifieke cursus (deze data zijn voorlopig nog niet gepland).

Voor meer informatie (data, kostprijs, inhoud, ...) over deze en andere cursussen kan je terecht op de [Blos website](#) of bij [Gym en Dans Vlaanderen vzw.](#)



Bijscholingsdag 1 november 2012 - Park Spoor Noord Antwerpen



Blokkeer alvast deze belangrijke datum in de agenda van al je trainers. Gym en Dans Vlaanderen vzw. organiseert een bijscholingsdag in samenwerking met Recreatiesport Vlaanderen. Een bijscholing die in het teken staat van recreatieve sportbeoefening en niet het minste in het teken van dans en gymnastiek.

De dag wordt gevuld met sessies over kleutergym, toestelturnen, kidsdance en zoveel meer. Dit alles begeleid door enthousiaste en professionele lesgevers.

Heb je een onderwerp dat je graag aan bod ziet komen op deze dag? Laat het zeker weten via bieke@gymdans.be.

Meer info over de bijscholing volgt later.

Juryopleidingen

In het najaar organiseert Gym en Dans Vlaanderen vzw opnieuw enkele jurycursussen om ons korps uit te breiden. Plant je club om volgend jaar deel te nemen aan de wedstrijden? Dan zijn juryleden onmisbaar! Met de intreding van het bonus-boete systeem zijn clubs voortaan verplicht om juryleden af te vaardigen. Hoe meer gediplomeerde juryleden je afvaardigt hoe groter de bonus op het einde van het jaar. Ook de juryleden krijgen een hogere dagvergoeding indien ze gediplomeerd zijn.

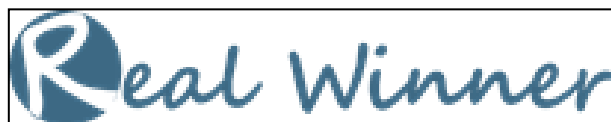
Noteer dus alvast volgende data in je agenda:

Jurycursus Trampoline: Zondag 14 oktober 2012 (vermoedelijke start: 10u)

Jurycursus AGD: Zondag 14 oktober 2012 (vermoedelijke start: 13u)

Jurycursus Lange Mat: Zaterdag 27 oktober (vermoedelijke strat: 10u)

Ethisch verantwoord sporten



Real Winner is een educatieve website opgemaakt door de dopinglijn. Het programma behandelt de verschillende aspecten van de Wereld Anti-Doping Code en de Vlaamse antidoping regelgeving in enkele korte, leuke en interactieve modules.

Niet enkel dopinggebruik komt aan bod. In dit programma zijn er ook enkele modules die aandacht geven aan fair play en ethiek in de sport. Daarnaast is het programma recent aangevuld met een nieuwe module over sociaal druggebruik.

Ook in het buitenland wordt dit programma verder uitgewerkt met onder andere een Iphone applicatie (Real Winner) en een CD-rom die verschenen is in 15 verschillende talen.

Geef deze website een plekje in je clubblad en laat je leden kennis maken met fair play en ethiek. Klip op het "Real Winner" logo en kom automatisch op de Vlaamse website terecht. De internationale website vind je [hier](#).

Cosmo Dance Experience

Op 2, 3 en 4 april organiseert Dance Company Cosmo een 3-daagse danskamp met gerenommeerde choreografen bekend van onder andere "So you think you can dance". Voor inschrijven (tot 29 maart) of meer informatie kan terecht bij [Cosmo Dance Company](#).

COSMO.DANCE. EXPERIENCE.

2, 3 & 4
april 2012

**3 days of
dancing & fun**
workshops + sleepovers


who
everybody from 12 years & older

where
dancing at
Dance Company Cosmo
Tulpijnstraat 33, 3500 Hasselt (Kiewit)
fun & sleeping at
Chiro Kiewit
Vijversstraat 6, 3500 Hasselt

price
€ 150
(incl. insurance, workshops,
sleepovers, food, water, ...)

Workshops from:
Natascha Dejong, Ish Ait Hamou
and many more!

COSMO. DANCE. EXPERIENCE.




Choreographers:

- Ish Ait Hamou**
[HipHop]
Choreographer
So You Think You Can Dance
- Natascha Dejong**
[Modern]
So You Think You Can Dance Final 2011
- Katharine Tessens**
[HipHop/Breakdance]
SYTYCD Bootcamp 2009,
Everland, SistaSista
- Pol Van Den Broek**
[Contemporary]
Artesis Conservatory Antwerp,
Everland
- Cleo Vanlommel**
[HipHop]
Initiator Dance, Everland,
Sporta
- Fanny Van Geel**
[HipHop/Popping]
Total Devotion 1st place Belgian
& 4th place European Championship

More info & inscriptions:
info@dansgroepcosmo.be
(Information brochure available)

Design: ontwerp Nicky Jansse



Wedstrijden Februari – Maart

In februari en maart vonden er heel wat wedstrijden plaats van Gym en Dans Vlaanderen vzw. Zo was er de wedstrijd Trampoline, Lange Mat, Tumbling, AGD en AGH. We willen graag alle deelnemers proficiat wensen met hun deelname en de trainers bedanken om hun gymnasten dergelijke kansen te bieden en hen te begeleiden.

Van de meeste activiteiten zijn er foto's terug te vinden op onze [facebookpagina](#) of op de website. Heb jij ook nog enkele leuke foto's of filmpjes? Twijfel niet en stuur ze door naar bieke@gymdans.be

Wedstrijd Acrogym

Op zaterdag 28 april vindt de wedstrijd Acrogym plaats in Hemiksem. Dit is een wedstrijd waar zowel nieuwe acrobaten als de iets meer getrainde gymnasten de kans krijgen om hun kunnen te tonen voor een publiek van trotse mama's en fiere trainers.

Afhankelijk van het niveau kunnen de formaties kiezen om deel te nemen in het B, C of D niveau. Deze categorie wordt nog eens opgesplitst in 2 leeftijdsgroepen.

De formaties voeren een choreografie uit waarin een combinatie van balansdelen, tumbling, tempodelen en dans elkaar afwisselen. Een professionele jury zal al deze oefeningen beoordelen en alle gymnasten keren huiswaarts met een tof diploma en leuk aandenken.

Het volledige reglement kan je terugvinden op de website (na inloggen) Inschrijven voor deze wedstrijd kan [online](#) tot uiterlijk 30 maart.

Dans wedstrijd

Op zondag 6 mei verwelkomt Dance Company Cosmo Hasselt ons met open armen voor de danswedstrijd van Gym en Dans Vlaanderen vzw. Dit is een recreatieve wedstrijd die clubs aanmoedigt om naar buiten te treden met een hedendaagse dans choreografie (jazz, hiphop, modern, streetdance, ...)

Je kan als club deelnemen in het gevorderde niveau of in het recreatieve niveau (bestemd voor clubs met weinig trainingsuren). Verder worden (indien voldoende deelnemers) de deelnemers opgesplitst in leeftijdscategorieën. Een dansgroep bestaat uit minimum 6 deelnemers een maximum is er niet. Voor groepen tot 15 jaar duurt een choreografie tussen 3 en 6 minuten. Groepen vanaf 16 jaar hebben 4 tot 10min.

Het volledige reglement kan je terugvinden op de website (na inloggen). Voor vragen of opmerkingen mag je me altijd contacteren.

Inschrijven kan [online](#) tot 6 april.

Turnknutsel: de buikdraaitrainer

Tekst en foto's: Saskia Wallenburg

Je kent het vast wel: de borstwaarts om gaat goed. De turn(st)er is toe aan de buikdraai. Dat wordt sjouwen voor de coach. De turn(st)er moet rond de stok, vindt het doodeng, houdt zich slap en komt als een pudding weer boven. Onderweg wringt de coach zich in allerlei bochten om het kind rond de stok te krijgen. Er gaan wel een aantal trainingen overheen voordat dit element solo wordt beheerst. Wat een klus.

Zoveel gesjouw voor zo'n simpel element. Is daar geen hulpmiddel voor? Ja, dat is er en dat is even simpel als de buikdraai zelf: de buikdraaitrainer. Een ideaal apparaat waarmee kinderen zonder angst zelf de buikdraai leren. Ze klauteren zelf in het apparaat, laten zich achterover vallen en zijn rond zonder eraf te kunnen vallen. Ze doen de buikdraai het liefst zo vaak mogelijk. Ideaal! Daarbij kun je, zonder je een hernia te hoeven sjouwen, perfect de houding corrigeren en krijg je niet meer van die buikdraaien waarbij ze zich zo lekker om de stok vouwen. Ook de hoofdhouding kun je goed corrigeren. Maak het zelf. Het kost bijna niets en het is zo klaar.

Turnknutsel

Kosten ongeveer € 10,- voor twee buikdraaitrainers.

Knutseltijd: als de benodigdheden in huis zijn heb je de twee buikdraaitrainers in een kwartiertje in elkaar gezet. Volg de volgende tien stappen en je hebt er in de zaal weer een leuk turnattribuut bij.

Tien stappen

Stap 1: spullen kopen

Wat heb je nodig? Voor het maken van twee buikdraaitrainers heb je de volgende materialen nodig:

- 1 meter pvc-afvoerbuisk, diameter 28 millimeter. Deze kun je halen bij elke doe-het-zelfzaak. Kosten ongeveer € 1,50.



Afbeelding 1: 1 meter pvc-afvoerbuisk.

- 1 meter isolatiemateriaal, diameter 32 millimeter. Te koop bij de doe-het-zelfzaak voor ongeveer € 2,50.



Afbeelding 2: 1 meter isolatieschuim.

- Twee spanbanden van anderhalve meter met metalen gesp. Deze zijn onder andere te verkrijgen bij buitensportzaken zoals Bever Zwerfport. Kosten ongeveer € 5,-



Afbeelding 3: Twee spanbanden met metalen gesp.

- Rol ducttape te koop in elke doe-het-zelfzaak. Kosten ongeveer € 10,- voor 10 meter.



Afbeelding 4: Rol ducttape.

Gereedschap

- Zaag



Afbeelding 5: Zaag.

• Mesje



Afbeelding 6: Hobbymesje.

Stap 2: zagen

Zaag de pvc-buis in vier stukken. Je hebt nu vier stukjes pvc-buis van 25 centimeter.



Afbeelding 7: pvc-buis in vier stukken zagen.



Afbeelding 8: Vier stukken pvc-buis van 25 centimeter.

Stap 3: snijden

Snijd met een mesje de isolatiebuis ook in vier stukken. Je hebt nu vier stukjes isolatiebuis van 25 centimeter.



Afbeelding 9: Isolatieschuim snijden.



Afbeelding 10: Vier stukken isolatieschuim van 25 centimeter.

Stap 4: in elkaar schuiven

Schuif de vier isolatiebuizen over de vier pvc-buizen. Het isolatiemateriaal zorgt voor meer comfort tijdens de buikdraai.



Afbeelding 11: Pvc-buis en isolatieschuim in elkaar schuiven.

Stap 5: tapan

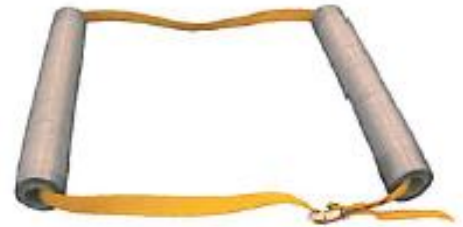
Tape de buisjes netjes af met ducttape. Zo gaat het isolatiemateriaal niet kapot en gaat je buikdraaitrainer langer mee.



Afbeelding 12: Buisjes aftapan.

Stap 6: rijgen

Rijg twee buisjes aan een spanband en sluit de spanband. Herhaal dit voor de tweede buikdraaitrainer. Kies een spanband met ijzeren gesp. Deze gaat minder snel kapot. Doordat de spanband verstelbaar is kan de buikdraaitrainer door turn(st)ers van divers formaat worden gebruikt.



Afbeelding 13: Resultaat: twee buikdraaitrainers.

Stap 7: ophangen

De buikdraaitrainer is nu klaar voor gebruik. Hang het apparaat over de rekstok.



Afbeelding 14: Buikdraaitrainer over de rekstok hangen.

Stap 8: instappen

Het erin komen is wel even een kunst. Ga aan de stok hangen. Doe de voeten erdoor. Schuif de voeten verder tot je zit.



Afbeelding 15: Benen op de buikdraaitrainer.



Afbeelding 16: Benen strekken.



Afbeelding 17: Komen tot zit.



Afbeelding 22: Ompolzen.

Afbeelding 23: Kom weer tot steun.

Als aanwijzingen voor de buikdraai achterover geef je mee:

1. Duw jezelf bol.
2. Kijk naar de stok.
3. Laat je schouders naar achter vallen.
4. Houd je heupen recht.
5. Kom weer bol tot steun.
6. Je kunt zowel voor- als achterover de buikdraai trainen. Het gaat bijna als vanzelf!



Afbeelding 18: De buikdraaitrainer-methode 1.

Schuif een buisje naar de onderrug en één onder de billen. Bij gevorderden kun je beide buisjes onder de billen plaatsen. Bij grotere kinderen kun je de spanband verstellen zodat ze er gemakkelijk tussen passen.

Molendraai

Ook de molendraai voor- en achterover is mogelijk met dit handige hulpje. Plaats een been over de stok en een been in de buikdraaitrainer. Je kunt de buisjes achter rug en been plaatsen of allebei achter het been doen.

Stap 9: draaien maar



Afbeelding 19: De buikdraaitrainer-methode 2.



Afbeelding 20: Bolle steun.



Afbeelding 21: Op zijn kop.



Afbeelding 24: Ook de molendraai is mogelijk.

Losom

Zelfs de losom kun je met het handige hulpje trainen. Verstel hiertoe de spanband op een ruimere stand dan bij de buikdraai. Laat je bol achterovervallen. Maak contact met de schouders. Kijk naar de stok.

Wil je wat meer dynamiek erin? Dan doe je een kleine opzet ervoor. Deze oefening is vooral geschikt voor de beginfase van het aanleren van de losom. De turn(st)ler krijgt het gevoel van ruimte, kan goed de juiste houding vasthouden en hoeft niet bang te zijn los te schieten. Heb je de basis door? Dan turn je de losom zonder de trainer, want de buikdraaitrainer is perfect voor houdingstraining, maar heeft wel een limiet wat betreft de ruimte van uitvoering.

Stap 10: uitstappen

Je kunt natuurlijk dezelfde weg terug zoals je bent ingestapt. Er is ook een andere truc om jezelf gemakkelijk te bevrijden. Vouw jezelf dubbel over de stok

en laat de buikdraaitrainer van je afglijden. Staat de buikdraaitrainer erg strak of ben je niet heel erg lenig, dan lukt het niet op deze manier.

Wedden dat deze turnknutsel populair is bij de turnkids? Veel turn(knutsel)plezier.

Vragen

Heb je vragen bij het knutselen? Is er een ander turnhulpmiddel dat je graag in je zaal wilt hebben, maar je weet niet hoe je dat maakt? Maak je zelf leuke turnmaterialen en wil je jouw kennis delen? Mail dan naar Saskia Wallenburg: saskia_wallenburg@yahoo.com.



Afbeelding 29: Dubbelvouwen en van je af laten glijden.



Afbeelding 25 tot en met 28: Perfect voor de bolle houding in de losom.