



BELGIE – BELGIQUE
P.B 2570 DUFFEL
8-4928

Gym

September/oktober/november

*Periodiek Driemaandelijks Tijdschrift van de Turnkring
"O.G.K."*

Jaargang 2008, nr. 108

Kantoor van afgifte: 2570 Duffel 1

Verantwoordelijke uitgever:
De Vos Chris, Katelijnsessteenweg 131, 2570 Duffel



Colofon :

GYM is het periodieke tijdschrift van turnkring Oefening Geeft Kracht Duffel.
Dit clubblad verschijnt driemaandelijks en is gratis voor alle leden en ereleden.

Secretariaat:

Chris de Vos, Katelijnsessteenweg 131, 2570 Duffel, 0498/800.330
chrisdevosogk@skynet.be

Kopieerwerk :

Malu: Arkelstraat 29, 2570 Duffel, 015/31.38.58

Voorzitter :

Marc Van der Linden, Maltahoevelei 2d, 2570 Duffel, 015/31.37.92

Gegevens van deze uitgave:

Jaargang 25 – Nr° 108 – Augustus 2008

Inhoud :

Kalender.
Uurrooster.
OGK-nieuws.
Wie is je (hulp-) leider?
Geschiedenis.

Kalender

Info moment:

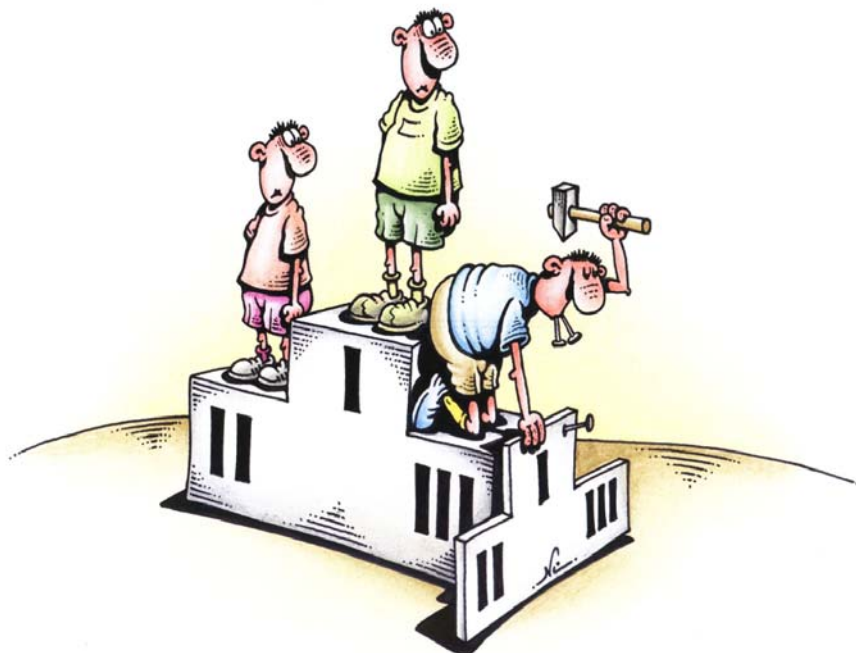
Zaterdag 6 september om 19.00 uur: informatie over AGD en Tumbling, met aansluitend (19.30 u) kampioenviering. Meer uitleg verder in deze GYM, rubriek OGK Nieuws.

Vrijdag 3 oktober van 19.30 uur tot 21.00 uur: Inschrijvingen OGK in de turnzaal van de Meyl, Mijlstraat.

Zondag 5 oktober van 10.00 uur tot 12.00 uur: Inschrijvingen OGK in de refter van 't Kompas, Nieuwstraat.

Start nieuw seizoen: maandag 8 september 2008

Selectieproeven: zondag 7 september 2008 in de sporthal G.T.I.D. (Rooienberg) van 11u -13u. Meer uitleg in de rubriek: OGK Nieuws.



UURROOSTER

Uurrooster 2008 – 2009: tijdens de verbouwingen

Zaal oost ('t Kofschip, Kwakkelenberg)

groep	dag	uren	leiding	Lidgeld
Kleuters 1-2 (vanaf 3 jaar)	za	11.00 – 11.45	Ines Geens – Jana Hendrickx	€ 65
Kleuters 3	za	11.45 – 12.30	Ines Geens – Jana	€ 65
Jongens – meisjes 1-2 lj.	za	13.30 – 14.30	Sanne Laurijssens	€ 65
Jongens – meisjes 3-4 lj.	za	12.30 – 13.30	Ils Dijckmans	€ 65

Zaal Mijlstraat (De Meyl, Mijlstraat)

groep	dag	uren	leiding	Lidgeld
Kleuters 1-2-3 (vanaf 3 jaar)	ma	17.30 – 18.30	Tinne Neutjens	€ 65
Jongens – meisjes 1-2 lj.	wo	16.30 – 17.30	Jochem Aerts	€ 65
Jongens – meisjes 3-4 lj.	za	13.00 – 14.00	Sofie Hellemans	€ 65
Jongens – meisjes 5-6 lj.	do	17.00 – 18.00	Petra De Beukeleer	€ 65
Juffers	wo	17.30 – 19.00	Anke Ceulemans	€ 80
Vloer en stijl	do	20.30 – 21.30	Chris De Vos	€ 65
Jongens +12	ma	18.30 – 20.00	Robbie Ceulemans	€ 80
Jongens – meisjes +16	vr	20.30 – 22.00	Robbie Ceulemans	€ 80
Basis Plus (na selectie)	zo	11.00 – 13.00	Julie Baeyaert	€ 90
AGD Beloften	do	18.00 – 20.00	Julie Baeyaert – Petra De Beukeleer	€ 135
	za	11.00 – 13.00	Julie Baeyaert – Petra De Beukeleer	
AGD Competitie	di	18.00 – 20.00	Pieter Neutjens	*
	vr	18.00 – 20.30	Pieter Neutjens	€ 185 / € 230
	zo	09.00 – 11.00	Pieter Neutjens	
AGD – AGH (toestelturnen+12)	za	09.00 – 11.00	Joke Joossen	€ 90

Zaal west (GTI, Rooienberg)

groep	dag	uren	leiding	Lidgeld
Tumbling Beloften	za	09.00 – 11.00	Ise Ackermans – Maaïke Joossen	€ 110
Tumbling/Trampoline +12	za	11.00 – 13.00	Emmy Steenackers	€ 90

Tumbling en AGD Competitie	za	14.00 – 17.00	Pieter Neutjens	*
Tumbling Competitie	zo	12.00 – 13.30	Sven Van den Heuvel	* € 135 / € 185

Zaal west (Kiliaan, Kasteelstraat)

groep	dag	uren	leiding	Lidgeld
Kleuters 1-2 (vanaf 3 jaar)	za	10.00 – 10.45	Farra Buys – Els Henin	€ 65
Kleuters 3	za	10.45 – 11.30	Farra Buys – Els Henin	€ 65
IKAT	di	18.30 – 19.30	Sarah Dom	€ 65
Meisjes 1-2 lj.	za	11.30 – 12.30	Tessa Van Asch	€ 65
Meisjes 3-4 lj.	za	13.00 – 14.00	Jana Hendrickx	€ 65
Meisjes 5-6 lj.	vr	17.30 – 18.30	Evelien Baeyaert – Lieze Gladines	€ 65
Jongens 1-2-3 lj.	do	18.00 – 19.00	Stijn Cools	€ 65
Jongens 4-5-6 lj.	vr	18.30 – 20.00	Robbie Ceulemans	€ 80
Meisjes 1-2 middelbaar	wo	19.30 – 20.30	Joke Joossen	€ 65
Tumbling Beloften	wo	18.00 – 19.30	Ise Ackermans – Maaïke Joossen	€ 110

Deurne

Tumbling Competitie	do	19.00 – 20.30	Luk Goris - Sven Van den Heuvel	*
---------------------	----	---------------	---------------------------------	---

Dendermonde

AGD Competitie	wo	15.30 – 18.30	Pieter Neutjens	*
----------------	----	---------------	-----------------	---

* Verdere info wordt gegeven op de info-avond

De grijs gemarkeerde groepen veranderen na de renovatiewerken ofwel van zaal (groepen van zaal Mijlstraat naar zaal west) ofwel van uur en/of dag. Gelieve hiermee rekening te houden.

Uurrooster 2008 – 2009: na de verbouwingen

Zaal oost ('t Kofschip, Kwakkelenberg)

groep	dag	uren	leiding
Kleuters 1-2 (vanaf 3 jaar)	za	11.00 – 11.45	Ines Geens – Jana Hendrickx
Kleuters 3	za	11.45 – 12.30	Ines Geens – Jana
Jongens – meisjes 1-2 lj.	za	13.30 – 14.30	Sanne Laurijssens
Jongens – meisjes 3-4 lj.	za	12.30 – 13.30	Ils Dijckmans

Zaal Mijlstraat (De Meyl, Mijlstraat)

groep	dag	uren	leiding
Kleuters 1-2-3 (vanaf 3 jaar)	ma	17.30 – 18.30	Tinne Neutjens
Jongens – meisjes 1-2 lj.	wo	17.00 – 18.00	Jochem Aerts
Jongens – meisjes 3-4 lj.	za	13.00 – 14.00	Sofie Hellemans
Jongens – meisjes 5-6 lj.	do	17.00 – 18.00	Petra De Beukeleer
IKAT	di	18.30 – 19.30	Sarah Dom
Vloer en stijl	do	20.30 – 21.30	Chris De Vos
Basis Plus (na selectie)	zo	11.00 – 13.00	Julie Baeyaert
AGD Beloften	do	18.00 – 20.00	Julie Baeyaert – Petra De Beukeleer
	za	11.00 – 13.00	Julie Baeyaert – Petra De Beukeleer
AGD competitie	vr	18.00 – 20.30	Pieter Neutjens
	zo	09.00 – 11.00	Pieter Neutjens
AGD – AGH (toestelturnen+12)	za	09.00 – 11.00	Joke Joossen

Zaal west ('t Kompas, Nieuwstraat)

groep	dag	uren	leiding
Kleuters 1-2 (vanaf 3 jaar)	za	10.00 – 10.45	Farra Buys – Els Henin
Kleuters 3	za	10.45 – 11.30	Farra Buys – Els Henin
Meisjes 1-2 lj.	za	11.30 – 12.30	Tessa Van Asch
Meisjes 3-4 lj.	za	13.00 – 14.00	Jana Hendrickx
Meisjes 5-6 lj.	vr	17.30 – 18.30	Evelien Baeyaert – Lieze Gladines
Jongens 1-2-3 lj.	do	18.00 – 19.00	Stijn Cools
Jongens 4-5-6 lj.	vr	18.30 – 20.00	Robbie Ceulemans
Meisjes 1-2 middelbaar	wo	19.30 – 20.30	Joke Joossen
Juffers	di	20.00 – 21.30	Anke Ceulemans
Jongens +12	ma	19.00 – 21.00	Robbie Ceulemans
Jongens – meisjes +16	vr	20.30 – 22.00	Robbie Ceulemans
AGD competitie	di	18.00 – 20.00	Pieter Neutjens
Tumbling Beloften	wo	18.00 – 19.30	Ise Ackermans – Maaïke Joossen
	za	14.00 – 16.00	Ise Ackermans – Maaïke Joossen
Tumbling en AGD competitie	za	17.00 – 19.00	Pieter Neutjens
Tumbling competitie	zo	09.00 – 11.00	Sven Van den Heuvel
Tumbling/trampoline +12	zo	11.00 – 13.00	Emmy Steenackers

Deurne

Tumbling Competitie	do	19.00 – 20.30	Sven Van den Heuvel
---------------------	----	---------------	---------------------

Dendermonde

AGD Competitie	wo	15.30 – 18.30	Pieter Neutjens
----------------	----	---------------	-----------------

Nieuw Nieuw



SCIENCEPHOTOLIBRARY

Artistieke Gymnastiek Dames-Heren

Vanaf dit seizoen start OGK met een nieuwe groep, namelijk "AGD-AGH +12". Dit is een recreatieve groep voor gymnasten vanaf 12 jaar op hetzelfde niveau als "Tumbling +12", maar dan specifiek voor toestelturners. Deze groep is speciaal voor alle jongens en meisjes die graag toestelturnen of nog extra turnen naast hun eigen groep. Zwaai je graag aan de rekstok, de ringen of de herenbrug? Turn je graag op de balk of de damesbrug? Spring je al eens graag over een plint of Pegasus? Dan is deze groep zeker iets voor jou!

Wie is je (hulp-)leider?



Naam : Slaets
Voornaam : Kirsten
Adres : -
Gsm-nummer : -
Kleur haar : bruin
Kleur ogen : bruin-groen
Beroep / Studies : ASO - Latijn
Hobby's : turnles geven /chiro /
skiën
Sporten :

Kan je heel kort iets vertellen over je turncarrière ?

Ik turn reeds vanaf klein meisje (ik weet niet meer hoe oud ik was!) maar pas in het middelbaar ben ik bij OGC in de tumblingafdeling terecht gekomen. Vanaf verleden seizoen geef ik mee les aan de kleuters

Aan welke groepen geef je nu les ?

Kleuters 1^{ste} -2^e jaar Mijlstraat.

Hoeveel seizoenen geef je al training ?

Ik begin in september aan mijn 2^e seizoen.

Hoe ben je met turnen in contact gekomen ?

Ik was vroeger nogal heel actief. Na een radslag in de living belandde ik met mijn hoofd tegen de glazen tafel en dat was het moment om aan de turnles te gaan deelnemen. Het litteken is nog een herinnering aan mijn vroegere capriolen.

Welke persoonlijke eigenschappen heb je door te turnen versterkt ?

Heb je als gymnast je doelen vroeger (of nu) kunnen bereiken ?

Wat is nu jouw grootste doel op het vlak van de gymnastiek?

Ik wou graag zelf een beetje kunnen turnen, maar ik wou ook zeker leiding worden! Ik vind het zeer leuk om de kindjes zich te zien amuseren tijdens de turnles.

OGK-nieuws

Ongevallen verzekering : bij Gymfed is er een franchise van €25 voor elk nieuw dossier dat wordt opgemaakt!

Mutualiteit : De formulieren van de mutualiteitbijdragen (voor kinderen die sporten) mogen reeds ingevuld worden op de inschrijvingsdagen maar worden pas uitbetaald in het kalenderjaar van 2009

Geslaagden initiatorcursus:

In 2008 hebben er reeds een aantal leden van OGK deelgenomen aan de Cursus Initiator Gymnastiek. Deze cursus is officieel erkend en geeft een goede scholing aan de trainers. Voor OGK is het behalen van dat diploma van grote waarde. Het bestuur steunt dan ook de deelnemers aan deze cursus.

Wij feliciteren volgende geslaagden:

Maike Joossen, Joke Joossen, Annelies Steenackers, Rudy Steenackers, Julie Baeert.

Zij vervoegen de groep gediplomeerden die reeds vroeger hun diploma behaalden.

OPROEP tot medewerking: GYM, IK-GYM dossier, financieel medewerker.
Contactgegevens via mail kan via de website.

Geslaagden van de selectieproeven voor "BASIS PLUS" van juni 2008:

Volgende turners /turnsters zijn geslaagd in de selectieproeven maar waren nog niet op de hoogte gebracht wegens de vakantieperiode:

Crauwels Lexi / Daman Caro / Dekkers Kato / Dupont Thijs / Keymeulen Bente / Lenjou Lotte / Somers Melissa / Van der Auwera Lukja / Van Der Hoeven Moja

!!!!!!! Gefeliciteerd !!!!!!!

Selectieproeven Tumbling Beloften en Competitie

Voor wie? Deze selectie staat open voor gymnasten die vorig seizoen (2007-2008) turnden bij de **Pré-Tumbling** en **Tumbling Competitie**.
Verder zijn ook alle andere geïnteresseerde gymnasten (vanaf 8 jaar) welkom om deel te nemen aan deze selectie.

Wanneer? **Zondag 7 september van 11.00u. -13.00u.**

Waar? In de sporthal van het GTI te Duffel. (Rooienberg 20)

Deze selectie heeft tot doel om een juiste indeling te maken van onze tumbling-groepen. De gymnasten die geselecteerd worden, zullen vervolgens per niveau worden ingedeeld.

Meer info: Pieter Neutjens, 0497/36.28.98

Belangrijk !!! Infomoment 6 september 2008

- Nieuwe groepen: Basis Plus en AGD-AGH +12
- Naamverandering binnen de discipline AGD en tumbling
- Woordje uitleg van Rudy over het verloop van een wedstrijdgymnast
- Kampioenviering

1. Nieuwe groepen:

Basis Plus

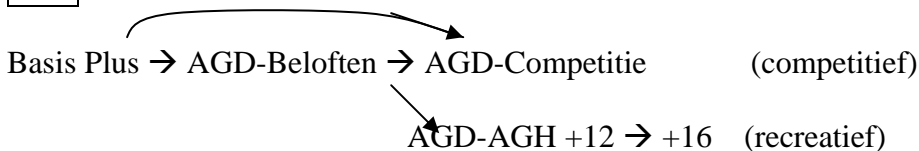
- **WIE?** Groep voor gymnasten die geselecteerd worden uit de recreatieve afdelingen. Dit vanaf de 2^{de} kleuterklas. Dit is een selectie dus er zitten een beperkt aantal gymnasten in 1 groep.
- **DOEL?** De basis van de gymnast uitbreiden en te richten naar het wedstrijdturnen. Hier proeven ze van alle disciplines die in onze turnkring kunnen beoefend worden. Namelijk: AGH, AGD en tumbling. Zo hebben de gymnasten op jonge leeftijd een idee van welke discipline ze het liefste doen en in de mate van het mogelijke kunnen ze dan hier in verder gaan.
- **WAAR?** Elke zondag in de Mijlstraat van 11u tot 13u

AGD-AGH +12

- **WIE?** Gymnasten, meisjes **en** jongens, vanaf 12 jaar. Hier zijn geen selectieproeven, maar de gymnasten zijn verplicht om 1 keer mee te doen aan een wedstrijd op D-niveau.
- **DOEL?** Gymnasten die graag wat meer willen turnen en dan meer bepaald de discipline AGD of AGH krijgen hier de kans om dat te doen. Om te vermijden dat het niveau toch een bepaalde hoogte heeft zijn de gymnasten verplicht om 1 keer deel te nemen aan een recreatieve wedstrijd (D-niveau)
- **WAAR?** Elke zaterdag in de Mijlstraat van 9u tot 11u

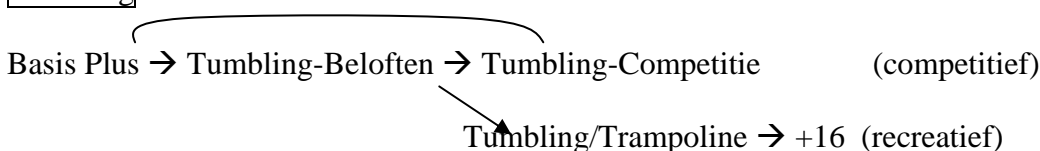
2. Naamverandering binnen de discipline AGD en tumbling

AGD



Om de groepen AGD en Tumbling op elkaar af te stemmen moest er een lichte wijziging komen in de benaming van de groepen. Zo veranderde de groep AGD-Starters naar AGD-Beloften. Deze groep staat dan op dezelfde hoogte als de groep Tumbling-Beloften.

Tumbling



3. Uiteenzetting door Rudy

4. Kampioenviering

inschrijving OGK

De inschrijvingen hebben plaats op **vrijdag 3 oktober** in zaal De Meyl (Mijlstraat) van 19.30u tot 21u en op **zondag 5 oktober** in zaal 't Kompas (Nieuwstraat) van 10u tot 12u. Voor elke discipline en voor elk kind dient betaald te worden tijdens deze **inschrijvingsdagen!**

Kleuters mogen pas turnen vanaf 3 jaar.

Wie in meer dan 1 groep turnt krijgt €25 korting.

Vanaf 3 inschrijvingen voor 1 familie is er 50% korting voor het kind die het minste uren turnt.

We benadrukken ook nog een keer dat elk lid in de juiste afdeling turnt, dus in zijn leeftijdsgroep.

Na het inschrijvingsweekend betaalt u €5 extra. Dit kan enkel bij de coördinator ledenbeheer: Jana Hendrickx, Standplaats 49, Duffel, tel. 015/31.58.40.

Na 1 november 2008 worden er enkel nog inschrijvingen toegelaten na overleg met de leiding.

De leiding zal **geen** inschrijvingsgeld ontvangen.

De kledij van OGK kan alleen besteld en betaald worden tijdens de inschrijvingsdagen. Het T-shirt is verplicht te dragen tijdens de turnlessen.

Witte T-shirt (enkel voor kleuters) €8

Rode T-shirt €14

Rode sweater voor iedereen €25

Maillot jongens / meisjes en tumblingbroekje: zelf te bestellen bij Acron, Mortsel.

Jogging van OGK: enkel te bestellen tijdens de inschrijvingsdag van zondag. NIET OP VRIJDAG! Prijs : 35 euro

**ALLE LESSEN STARTEN VANAF MAANDAG
8 SEPTEMBER 2008**

Geschiedenis

Oude documenten leren ons dat de Egyptenaren rond 3000 voor Christus het leuk vonden menselijke piramides te bouwen en allerlei acrobatische "stunts" uit te voeren.

Zo'n duizend jaar later ontwikkelen de Chinezen een andere vorm van "gymnastiek", die later tot "Kung Fu" & "Tai Chi" uitgroeide.

Het waren de Grieken die wedstrijden begonnen in samenspel met o.a. het paard. Zij gebruikten turnen om de soldaten te leren snel af en op te stijgen.

Ongeveer 2500 jaar geleden, waren de Grieken de eersten die turnen als een echte sport zagen en deze beoefenden voor hun persoonlijk welzijn. Zij waren ook de eersten die echte "turnwedstrijden" organiseerden en dus regels moesten verzinnen. Deze bestonden uit tumbling, touwklimmen en vergelijkbare zaken. Vanwege hun grote voorliefde voor deze wedstrijden stichtten zij de eerste, oude "Olympische spelen".

Toen de Romeinen Griekenland veroverden, merkten zij dat turnen van grote waarde kon zijn in de militaire opleiding. Toen echter eerst de invloed van de Grieken afnam en later ook het Rijk van de Romeinen ineenstortte, werd de gymnastiek (van het Griekse woord gymnasium = oefenruimte) als sport snel vergeten.

Ze ontdekten al snel dat het leuk was om het kunstjes op te doen. Het turnen werd vergeten toen de invloed van de Grieken afnam en verdween geheel toen enkele eeuwen later het Romeinse rijk ineenstortte. Aan het einde van de achttiende en het begin van de negentiende eeuw werd turnen als gymnastische lichaams oefening herontdekt.

Dat kwam vooral door de Duitse schoolmeester Johan Friedrich Ludwig Jahn (1778-1852).

Friedrich Ludwig Jahn (geboren op 11 augustus 1778 in Lanz en gestorven op 15 oktober 1852 in Freyburg (Unstrut)) wordt ook wel eens Turnvater Jahn genoemd. Na het gevecht in Jena-Auerstedt in 1806 is hij bij het Pruisisch leger gegaan. In 1809 is hij naar Berlijn gegaan en leraar geworden in het onderwijs en in het GrauenKloster in de Plamann School. Jahn had nationalistische en racistische ideeën. In 1811 opende Jahn de eerste 'turnplatz' op de Haseneheide bij Berlijn. Hierom kan men stellen dat het moderne turnen is uitgevonden door Jahn. Turnvater Jahn had de opvatting dat de Duitse jeugd door lichaams oefeningen als zwemmen, rennen, schermen en wandelen een positieve bijdrage zou leveren aan de toekomstige eenheid van Duitsland onder Pruisen. Ook bedachten ze verschillende turnbewegingen. Deze oefeningen waren bedoeld om zelfdiscipline te krijgen en een betere lichamelijke conditie. Hij vond kracht en behendigheid het belangrijkste.

Toen hij zag dat meer en meer mensen geïnteresseerd geraakten, stichtte hij ook "clubs" (paramilitaire clubs). Deze clubs bleken een succes te zijn en de sport werd over heel Europa verspreid. Al in 1896 was turnen een onderdeel van de Olympische Spelen hoewel toen alleen de mannen deelnamen. Sinds 1928 mogen ook vrouwen meedoen aan de Olympische spelen.



Jahn ontwierp samen met zijn leerling Ernst Eiselen turntoestellen. Omdat er meer binnen dan buiten werd geturnd werd er in hoog tempo gewerkt aan het ontwikkelen van turntoestellen.

Dus tussen 1811 en 1842 werden alle toestellen bedacht die wij nu kennen; brug, paard, ringen, rekstok

Job Friedrich (1778-1852) is degene die in 1812 de turntoestellen heeft bedacht.

* paard (hier werd niet over gesprongen maar op geturnd)

* paard voor voltigeren

* rekstok

De Spanjaard Francis Amores vond de ringen uit in het begin van de 18e eeuw (dus zo rond 1700)

Jahn was ook de bedenker van **het woord: Turnen** (met een hoofdletter want het is een Duits zelfstandig naamwoord). Jahn riep het woord Turnen tot leven op basis van twee andere woorden nl. 'turner' (wat betekent: jonge soldaat) en op basis van 'Turnier' (wat betekent: toernooi)

Andere vormen van gymnastiek werd vooral beoefend op de scholen terwijl het "Duitse turnen" vooral gegeven werd in verenigingen.

Met andere vormen, bedoelen we onder andere de Zweedse Gymnastiek (vandaar de banken, sportramen, kaders, plinten, e.a.), het Hebertisme (vandaar de touwen, balken, touwladders, enz. die we van een zeilschip kennen), de ritmische gymnastiek van Medau (vandaar de ballen, hoepels, kegels en linten).

Op dit moment worden er nog steeds nieuwe zaken toegevoegd (metalen rad, kleutermateriaal, circus technieken, trapeze, enz.).

Jos Luyten

