

GYM

Colofon:

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

Redactie:

Evelien Baeyaert - Molenbergstraat 85 - 2840 Rumst - 03/888.05.48

Secretariaat en verantwoordelijke uitgever:

Chris de Vos, Katelijnsessteenweg 131, 2570 Duffel, 0498/800.330

Drukwerk:

Malu - Arkelstraat 29 - 2570 Duffel - 015/31.38.58

Voorzitter:

Marc Van der Linden - Maltahoevelei 2D - 2570 Duffel - 015/31.37.92

Website:

www.ogk-duffel.be

Gegevens van deze uitgave:

Jaargang 25 - Nr. 111 - juli 2009

Inhoud:

... Wie is je (hulp-) leider?	P 2
... OGK-nieuws	P 3
... Wedstrijduitslagen	P 6
... Aankondigingen	P 7
... Het nieuwe turnseizoen	P 8
... Oefeningen voor thuis	P10
... De speelhoek	P12

Wie is je (hulp-)leider?



Naam: Cop
Voornaam: Wouter
Adres: IJzerenwegstraat 44
2547 Lint
Telefoonnummer:
GSM-nummer:
Kleur haar: licht bruin
Kleur ogen: blauw
Beroep/studie: Lerarenopleiding - secundair
onderwijs - Lichamelijke Opvoeding
Hobby's: chiro / gitaar / muziek
Sporten: turnen / volleybal / zaalvoetbal

Kan je heel kort iets vertellen over je turncarrière?

Als kleuter ben ik beginnen turnen in Lint. Maar omdat ze daar geen keurploeg voor jongens hadden ben ik naar Duffel gekomen, daar heb ik enorm veel bijgeleerd en heb ik aan verschillende wedstrijden deelgenomen. Nu turn ik nog bij de jongens +14 in Lint en geef ik turnles in Duffel.

Aan welke groepen geef je nu les?

De jongens van het 4^e 5^e 6^e leerjaar in het Kompas samen met Sam Goossens.

Hoeveel seizoenen geef je al training?

Dit is mijn 2 de jaar dat ik hulpleiding ben.

Hoe ben je met turnen in contact gekomen?

Ik moest van mijn ouders één keer proberen bij de turnclub in Lint en daarna mocht ik kiezen of ik het zou blijven doen of niet. Na die ene keer had ik de turnmicrobe te pakken en ben ik geen enkele keer meer thuisgebleven van de trainingen.

Welke persoonlijke eigenschappen heb je door te turnen versterkt?

Vooral doorzettingsvermogen denk ik, dat je (bijna) alles kan bereiken als je er voor inzet, trainen is de boodschap!

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

Ik vind het belangrijk dat kinderen graag turnen. Mijn doel is niet alleen kinderen leren turnen maar ook ervoor te zorgen dat ze graag naar de training komen! (plezier beleven!) Ik probeer natuurlijk zelf ook nog elke week dingen bij te leren op het vlak van turnen.

OGK-nieuws

* Duffelcup 23 mei 2009

- Verslag

Een paar weken voor de "Duffelcup" hebben we heel hard gewerkt. Eens we aankwamen mochten we ons gaan klaarmaken in de kleedkamers, daar kregen we ons papiertje met de oefeningen. Dan begonnen we eerst een paar toeren te lopen en ons los te maken. We werden onderverdeeld in groepjes en ieder groepje kreeg een begeleid(st)er. Bij elk toestel zaten jury's. Dan het moment, nog één keer oefenen en we begonnen. Alles verliep goed, en zo gingen we van toestel naar toestel. Als we klaar waren met de oefeningen mochten we recordjes gaan verbreken voor de prijsuitreiking. 5 min. later de punten. De kinderen van de derde, tweede en de eerste plaats kregen een medaille. De anderen die niet gewonnen hadden gingen niet met lege handen naar huis want zij kregen een diploma, zweetbandjes, tomaatjes enz. De winnaars werden extra verwend want zij kregen dat ook!

Het was een onvergetelijke dag voor de gymnasten van OGK!

Laura Peeters 6^{de} leerjaar

- Verslag

Het was leuk op de Duffelcup. Al die oefeningen waren niet te moeilijk en niet te makkelijk. Het was heel leuk want ik had een gouden medaille. Iedereen die een medaille had: proficiat! Mijn mama en haar vriendinnen vonden het leuk omdat er koffie was maar het leukst vonden ze dat ze ons konden zien turnen!

Dorien Goossens 3^{de} leerjaar

- Uitslag recordjes breken (enkel de uitslagen van de recreanten!)

Waagstand

1. De Schrijver Julie (5e lj): 1 min 3 sec
2. Horemans Melissa (2e lj): 22 sec
3. Neutjens Pieter (+18): 21 sec

Vertesprong

1. Thys Emiel (5e lj): 2 m 46
2. De Schrijver Julie (5e lj): 1 m 83
3. Horemans Melissa (2e lj): 1 m 64

Hoeksteun

1. Van der Auwera Lukja (2e lj): 15 sec
2. Goossens Dorien (3e lj): 11 sec
3. De Schrijver Julie (5e lj): 8 sec

Opgetrokken hangen

1. De Schrijver Julie (5e lj): 1 min
2. Peeters Laura (6e lj): 48 sec
3. Lauwers Antje (5e lj): 34 sec

Handstand

1. Neutjens Pieter (+18): 2 min
2. Baeyaert Evelien (+18): 9 sec
3. Goossens Dorien/Somers Melissa (3e lj): 3 sec



* Dag van de gymnastiek

Dit jaar zijn we voor de dag van de gymnastiek naar Bobbejaanland geweest. Vele gymnasten van OGK waren aanwezig maar toch niet voldoende om een bus in te zetten. Ouders reden vrijwillig heen en weer om ons naar Bobbejaanland te brengen. Daar aangekomen begonnen we door het park te lopen en probeerden we de eerste attracties uit. Er was dan ook zeer veel volk aanwezig omdat het er natuurlijk zo leuk was dat er vele gymnasten van over heel België naartoe kwamen. Door al dat volk moesten we vaak zeer lang aanschuiven. Maar het weer zat mee en we mochten telkens wachten in het zonnetje. Het spijtige was wel dat we de turnstandjes niet hebben kunnen uitproberen doordat de tijd voorbij vloog. Het was gewoon een heel leuke dag!

We hebben er van genoten!!



Wedstrijduitslagen

Vlaams kampioenschap 2008-2009

★ AGD

- *Megagym D-niveau*
9-10 mei 2009, te Gent

Benjamins - Miniemen **Goud**
Annabel Leyssen, June Verbist, Lize Sleeckx, Julie De Schrijver en Hannalie Daems

Beloften - Juniores - Seniores **Zilver**
Astrid Sterckx, Jasmine De Wachter, Anke Aerts en Phaedra Algoet

- *Vlaams kampioenschap D-niveau*
17 mei 2009, te Nazareth

Benjamins (51 deelnemers) **Brons**
Amber Andries

- *Vlaams kampioenschap C-niveau*
16 mei 2009, te Nazareth

Beloften (21 deelnemers)
Charlotte Van Slagmolen **10^{de} plaats**
Cheyenne De Schrijver **19^{de} plaats**

★ Tumbling

- *Megagym D-niveau*
9-10 mei 2009, te Gent

Miniemen - Beloften (23 ploegen) **4^{de} plaats**
Laura Storms, Annabel Leyssen, Emma Verhoeven, Kelsey De Vos en Lieselotte Verstraelen

9^{de} plaats
Femke Lenjou, Lore Janssens, Ine Van Slagmolen en Stijn Van Linden

15^{de} plaats
Bert Wolput, Robynne De Vos, Veronique De Nutte en Romy De Haes

Juniores - Seniores (7 ploegen) **5^{de} plaats**
Lien Slagmolen, Katrien Wolput, Lotte Keymeulen en Loren Moons

- *Vlaams kampioenschap D-niveau*
16-17 mei 2009, te Schelle

Miniemen jongens (8 deelnemers) Mattijs Geens	1 ^{ste} plaats
Beloften jongens (4 deelnemers) Hannes Potums	3 ^{de} plaats
Juniore meisjes (17 deelnemers) Karen Cockaerts	3 ^{de} plaats
Seniores meisjes (13 deelnemers) Annelies Van Kerckhoven	12 ^{de} plaats

- *Vlaams kampioenschap I-niveau*
14-15 maart 2009, te Oostakker

Pupillen jongens (4 deelnemers) Wannes Geens	4 ^{de} plaats
---	------------------------

Aankondigingen

- ★ Sarah Dom en Nele Van Dessel zijn op 18 april de trotse ouders geworden van Rube! Van harte proficiat!



- ★ Ines Geens en Johan Marien zijn op 4 mei de trotse ouders geworden van Lana! Van harte proficiat!



- ★ Zaterdag 20 juni 2009 gaven Petra De Beukeleer en Jeroen Volders elkaar hun Ja-woord. Hiervoor hartelijk gefeliciteerd! We wensen jullie nog zeer veel geluk samen, dat er jullie een mooie toekomst te wachten mag staan!

Het nieuwe turnseizoen!

UURROOSTER WEST ('t Kompas Nieuwstraat)

GROEP	DAG	UREN	LEIDING	LIDGELD euro
Kleuters(vanaf 3j) 1-2de jaar	Zaterdag in GTID - Rooienberg	10.00 - 10.45	Els Henin Farra Buys	70
Kleuters 3de jaar	zaterdag in GTID - Rooienberg	10.45 - 11.30	Els Henin Farra Buys	70
Meisjes 1 - 2 ^{de} lj	Zaterdag in GTID - Rooienberg	11.30 - 12.30	Evelien Mampaey	70
Meisjes 3 - 4de lj	Woensdag	15.30 - 16.30	Emmy Steenackers	70
Meisjes 5 - 6 lj	Vrijdag	19.00 - 20.00	Evelien Baeyaert	70
Jongens 1 - 2 - 3 lj	Donderdag	18.00 - 19.00	Stijn Cools	70
Jongens 4 - 5 - 6 lj	Vrijdag	18.00 - 19.00	Sam Joossen	70
Jongens +12j	maandag	19.00 - 20.30	Wouter Cop Pieter Van Bulck	82
Juffers	Dinsdag	20.00 - 21.30	Anke Ceulemans	82
Jong + Meisjes +16 jaar	Maandag	20.30 - 22.00	Johan Kempener +++	82
Tumbling +12 jaar recreatief	vrijdag	20.00 - 21.30	Evelien Baeyaert	82
Extra trainingen voor +12 jaar recreatief	Zaterdag	9.30 - 11.30	Joke Joossen	Opleg van €44

OOST ('t Kofschip - Kwakkelenberg)

Kleuters(vanaf 3j) 1-2de jaar	zaterdag	11.00 - 11.45	Ines Geens Jana Hendrickx	70
Kleuters 3de jaar	zaterdag	11.45 - 12.30	Ines Geens Jana Hendrickx	70
Jong + Meisjes 3-4 lj	zaterdag	12.30 - 13.30	Ils Dijkmans	70
Jong + Meisjes 1-2 lj.	zaterdag	13.30 - 14.30	Sanne Laurijssens	70

MIJLSTRAAT (de Meyl - Mijlstraat)

Kleuters(vanaf 3j) 1-2-3de jaar	Dinsdag	17.30 - 18.30	Tinne Neutjens	70
Jongens + Meisjes 1-2 lj.	woensdag	17.00 - 18.00	Dries Goossens +	70
Jong + Meisj 3-4 lj	Zaterdag	13.00 - 14.00	Sofie Hellemans	70
Jong. + Meisj 5-6 lj	Zaterdag	10.00 - 11.00	Petra De Beukeleer	70
Meisjes 1-2 Middelbaar	Woensdag	18.00 - 19.30	Joke Joossen	82
Vloer en Stijl	Donderdag	20.30 - 21.30	Chris De Vos	70
Individueel aangepast turnen: IKAT	Dinsdag	18.30 - 19.30	Sarah Dom	70

Enkel na selectie :

Basis Plus	Woensdag Zondag	West Mijlstraat	16.30 - 18.00 9.30 - 11.00	Julie Baeyaert	117 + 23 *
AGD Beloften (meisjes)	Donderdag Zaterdag	Mijlstraat Mijlstraat	18.00 - 20.00 11.00 - 13.00	Petra De Beukeleer	140
AGH Beloften (jongens)	Maandag Zaterdag	Mijlstraat West	18.00 - 20.00 13.30 - 15.30	Robbie Ceulemans	140
Tumbling Beloften	Zaterdag Zondag	West West	11.30 - 13.30 11.00 - 12.30	Ise Ackermans	128
AGD competitie (meisjes)	Dinsdag Woensdag Vrijdag Zaterdag Zondag	West Dendermonde Mijlstraat West West	18.00 - 20.00 15.30 - 18.30 18.00 - 20.30 18.00 - 20.00 09.00 - 11.00	Pieter Neutjens	265 max. *
Tumbling competitie	woensdag Zaterdag Zondag	West West West	13.30 - 15.30 15.30 - 18.00 11.00 - 12.30	Loth Lettany Loth Lettany Ise Ackermans	184 max. *
* Lidgeld afhankelijk van het aantal trainingsuren, overeengekomen met de train(st)er.					

★ INSCHRIJVINGEN OGK

De inschrijvingen voor het volgend seizoen hebben plaats op **vrijdag 2 oktober** in zaal De Meyl (Mijlstraat) van 19.30u tot 21u en op **zondag 4 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. De 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

Een terugbetalingsbewijs (voor de mutualiteit) kan je bekomen op de inschrijvingsdag! Ouders die aangesloten zijn bij Euromut of bij het Onafhankelijk Ziekenfonds moeten zelf een formulier meebrengen.

ALLE LESSEN STARTEN VANAF ZATERDAG 5 SEPTEMBER 2009

Infoavond voor ouders van getalenteerde gymnasten,

i.v.m. Basis plus, Beloften en Competitiegroepen :

Zaterdag 5 september 2009 om 19.30u in de refter van 't Kompas (Nieuwstraat).

Deze avond is interessant voor iedereen die sportende kinderen heeft.

De avond wordt afgesloten met de viering van onze kampioenen die in 2009 aan de wedstrijden deelnamen.

Oefeningen voor thuis

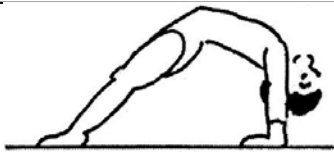
- ★ Voor je deze oefeningen eens uitprobeert moet je er eerst voor zorgen dat je goed opgewarmd bent! Loop bv. eerst een paar toertjes rond je tuin en zwaai je armen en benen goed los.



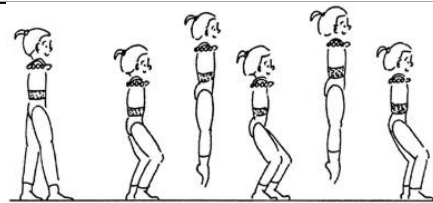
Spagaat links of rechts



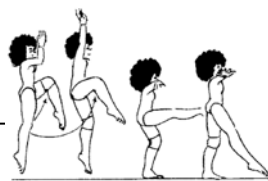
Spreidzit



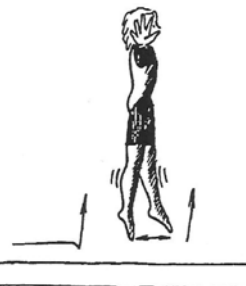
Brug opduwen
Aandachtspunten:
- gestrekte armen en benen



Halve wisselsprong



Kattensprong
Aandachtspunten:
- armbeweging van binnen naar buiten



Hele wisselsprong



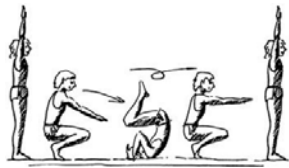
Optrekken
Aandachtspunten:
- handplaatsing naar keuze
- kin tot boven de rekstok



Konijnsprong
Aandachtspunten:
- knieën toe

Gemakkelijkere oefeningen

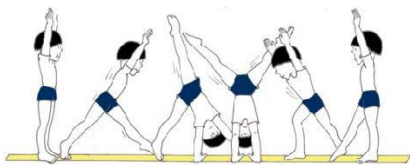
moeilijkere oefeningen



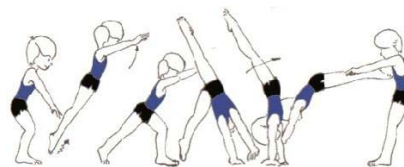
Vanuit strekstand rol voorwaarts tot strekstand



Van strekstand rol rugwaarts tot strekstand



Radslag

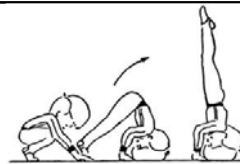


Rondat



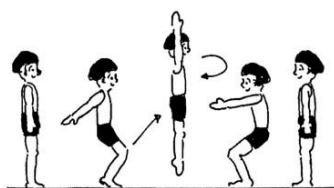
Kopstand

- met gehurkte benen opkomen

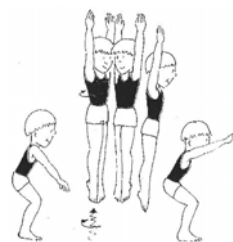


Kopstand

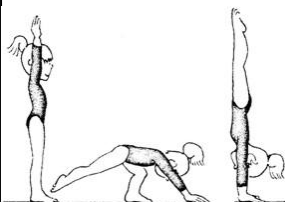
- met gestrekte benen opkomen



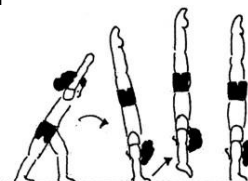
Opsprong halve draai



Opsprong hele draai



Opkomen naar handstand en terugkomen tot strekstand



Handstand kaatsen en terugkomen tot strekstand
Aandachtspunten:
- niet doorrollen

De speelhoek

★ Zoek de woorden in al de mogelijke richtingen.

Brug
Duffelcup
Flik
Handstand
Kip
Konijnsprong
Koprol
Kopstand
Molendraai

OGK
Ophurken
Optrekken
Overslag
Radslag
Rekstok
Reuzenzaai
Rondat
Rugwaarts

Salto
Spreidsprong
Stut
Trampoline
Tumblingbaan
Turnfeest
Vloer
Voorwaarts
Wisselsprong

T	D	A	W	K	W	I	A	A	R	D	N	E	L	O	M	V	O	C	B
T	U	T	S	A	S	L	G	N	O	R	P	S	D	I	E	R	P	S	N
D	S	R	X	C	O	P	C	Z	A	T	Y	X	A	C	V	B	T	Q	A
P	F	X	N	V	O	P	H	U	R	K	E	N	J	L	S	N	R	R	O
L	D	U	F	F	L	C	U	P	S	T	S	S	S	J	T	T	E	G	U
K	V	J	I	Q	E	Y	D	I	U	I	P	K	T	M	O	O	K	P	I
V	W	N	P	X	A	E	Q	B	R	U	G	O	I	Y	P	P	K	O	E
E	R	F	L	I	K	Q	S	P	T	U	W	P	A	L	U	H	E	H	S
Z	A	R	O	A	W	K	O	T	S	K	E	R	Z	E	A	L	N	K	N
C	R	Y	U	A	W	A	S	G	Y	N	L	O	X	N	U	L	H	M	A
V	O	O	R	W	A	A	R	T	S	N	A	L	D	I	J	K	O	V	A
S	C	H	G	Z	R	K	A	X	C	B	Q	S	L	L	C	B	V	S	B
T	H	X	G	N	E	R	I	D	N	A	T	S	P	O	K	C	E	E	G
R	E	R	O	E	R	Y	B	P	Z	A	E	R	T	P	A	W	R	T	N
A	I	P	D	Z	E	A	J	P	N	O	T	E	R	M	Q	E	S	Y	I
A	O	S	F	U	O	T	A	D	N	O	R	W	C	A	Y	R	L	O	L
W	I	S	S	E	L	S	P	R	O	N	G	N	B	R	T	N	A	P	B
G	H	C	X	R	V	Y	U	Z	C	Q	X	W	A	T	I	M	G	M	M
U	K	O	N	I	J	N	E	N	S	P	R	O	N	G	O	P	Z	V	U
R	R	W	V	D	Z	K	I	H	G	A	L	S	D	A	R	B	N	C	T