

GYM

Gegevens van deze uitgave:

Jaargang 25 - Nr. 113 - februari 2010

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
evelien_baeyaert@hotmail.com

Secretariaat en verantwoordelijke uitgever:

Chris de Vos, Katelijnesteenweg 131,
2570 Duffel, 0498/800.330
secretariaat@ogk-duffel.be

Kopieerwerk:

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

Inhoud:

... Wie is je (hulp-) trainer?	P 2
... OGK-nieuws	P 3
... Aankondigingen	P 3
... Sponsoring	P 5
... Affiche duffelcup	p 6
... Wedstrijden	p 8
... Ereleden	p10
... Turnzalen bezet	p10
... De speelhoek	P11

Totaalinrichting Ontwerp, Realisatie en Coördinatie



Nijverheidsstraat 39
2570 Duffel
Tel: 03 491 07 60
info@mollekens-celis.be

Dressingkasten
Inbouwkasten
Tv/ haardmeubels
Zolderinrichting
Gyprocwanden en
plafonds
Winkelinrichting
Bureelinrichting
Algemene
schrijnwerkerij
Totaal renovatie
Houten terrassen
en dakterrassen



Voor Vakman en
doe het zelfver
Zaag en afplakwerk
Frezen en boringen
Bouwpakketten

Wie is je (hulp-)trainer?



Naam: Lien
Voornaam: Slagmolen
Adres: Bruggelanden 7
Duffel
Telefoonnummer:
GSM-nummer:

Kleur haar: bruin
Kleur ogen: grijs-blauw
Beroep/studie: Jeugd- en gehandicaptenzorg
Hobby's: TURNEN! En chiro
Sporten: turnen

Kan je heel kort iets vertellen over je turncarrière?

Toen ik in de 2de kleuterklas zat ben ik begonnen met turnen omdat ik dat ook op school graag deed. Sindsdien ben ik altijd blijven turnen en ik doe dit nog steeds heel erg graag! Sinds dit jaar geef ik ook hulpleiding.

Aan welke groepen geef je nu les?

Meisjes 3de 4de leerjaar west.

Hoeveel seizoenen geef je al training?

1ste seizoen.

Hoe ben je met turnen in contact gekomen?

Door school en mijn moeke dacht dat dit wel iets voor mij was.

Welke persoonlijke eigenschappen heb je door te turnen versterkt?

Doorzettingsvermogen en vertrouwen in andere mensen.

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

Blijven turnen zolang ik nog kan en het kan combineren met studies en andere activiteiten.

OGK-nieuws

★ Kerstrozen verkoop

Beste ouders, gymnasten en (hulp)trainers

Het bestuur van O.G.K. dankt de (hulp)trainers, gymnasten en vrijwilligers om ons te helpen met de verkoop van de kerststerren.

Vele train(st)ers wisten de verkoop met veel overtuiging over te brengen aan hun gymnasten daar de opbrengst hiervan integraal naar onze turners gaat, dit jaar voor de aankoop van een flik flak rol.

Onze gymnasten hebben dan op hun beurt met veel enthousiasme zoveel mogelijk kerststerren verkocht aan ouders, tantes, nonkels, burens enz...zodat het resultaat een succes is geworden.

Een goede samenwerking tussen bestuur, (hulp)trainers, gymnasten en vrijwilligers is dan ook van groot belang.

Ook een speciale dank aan de vrijwilligers die hun steentje hebben bijgedragen bij de voorbereiding van deze verkoop en de dag zelf bij de distributie van de kerststerren.

Nogmaals dank aan iedereen voor uw steun en tot de volgende kerststerrenverkoop.

Mis je kans niet volgend jaar

Het bestuur

Aankondigingen



PAASBRUNCH Maandag 5 April 2010

Deuren: 9.30u

Brunch: 9.45u

Locatie: Wilgenhof (bovenzaal)

Prijs volw. : € 5

prijs kinderen tot 10j: €3

Betalen aan de inkom na reservatie!

Brunch: 2 pistolets, 1 croissant, koffiekoek, hesp, kaas, choco, confituur, eitjes, fruitsap, koffie, melk, thee, chocomelk, yoghurt

Inschrijvingen enkel op het secretariaat vóór woensdag 31 maart 2010

Chris De Vos: 0498/800.330 (na 17u)

e-mail: chrisdevosogk@skynet.be

geen inschrijving = geen brunch!



* Turnfeest



Naar aloude traditie organiseert turnvereniging "Oefening Geeft Kracht" ook in 2010 haar jaarlijks turnfeest, dat plaatsvindt op zaterdag 6 en zondag 7 maart 2010. Met deze turnvoorstelling trachten wij jaar na jaar de turnende jeugd in de kijker te zetten.

Zowel de recreatieve gymnasten als de competitiegymnasten geven het beste van zichzelf tijdens deze turnshow.

Elke afdeling tracht in enkele minuten tijd te tonen wat ze in hun mars hebben, ondersteund door bijpassende muziek.

Niet alleen de allergrootsten, maar ook de allerkleinste kleuters nemen deel aan deze voorstellingen.

Om het geheel op te smukken, wordt alles steeds thematisch ingekleed. Dit jaar draait het rond de feestelijke opening van de, weliswaar fictieve, TV-zender "GYM-TV".

"GYM-TV" biedt de toeschouwer een waaier aan programma's met een sportieve toets.

Indien u zin heeft om mee te zappen door het aanbod aan programma's dat "GYM-TV" uitzendt, dan bent u van harte welkom in sporthal "De Pollepel", Naalstraat te Duffel.

De voorstelling wordt tweemaal opgevoerd, een eerste keer op zaterdag 6 maart om 19.00 uur (deuren: 18.00 uur) en een tweede keer op zondag 7 maart om 14.00 uur (deuren: 13.00 uur).

Voor een inkomkaart voor volwassenen betaalt u € 8 en voor kinderen (vanaf 3 t.e.m. 10 jaar) € 4.

Inkomkaarten zijn te verkrijgen aan de kassa of via voorverkoop bij de gymnasten.

Voor meer info kan u terecht bij Tessa Buys (tessa.buys@telenet.be).

Sponsoring

★ Steun Oefening Geeft Kracht

Wij geven hier een aantal mogelijkheden voor een concrete samenwerking tussen OGK en handelaars, sympathisanten.

Het ledenblad GYM verschijnt 4 keer per jaar naar 400 adressen. Je kan steeds ruimte huren voor publicatie van een boodschap.

Het Turnfeest (6 en 7 maart) trekt een publiek (2 keer ongeveer 800 personen, plus vrijwilligers) van alle leeftijden.

Op de Duffelcup op 22 mei komen een honderdtal kinderen, vergezeld van ouders en supporters.

Voor deze manifestaties zijn reclamepanelen mogelijk. Andere mogelijkheden kunnen steeds besproken worden.

Indien je eigen voorstellen hebt, gelieve ons hiervoor te contacteren. Dit kan een praktisch voorstel zijn in functie van de specifieke aard van uw bedrijf en onze activiteiten, of een samenvoeging van sponsorvoorstellen.

Spontane schenkingen zijn steeds welkom.

Rekening nummer OGK: 733-0178009-44

Indien interesse, neem dan contact op met het secretariaat of met de voorzitter. De gegevens staan vooraan in GYM.

Je kan onderstaande strook ook bezorgen aan het secretariaat of de trainers.

ANTWOORDFORMULIER

Ondergetekende,

Adres:

Tel. en E-mail:

wenst een bezoek van het bestuur van OGK om sponsorvoorstellen te bespreken.



turnkring
OEFFENING GEEFT KRACHT

IN
't KOMPAS
DUFFEL

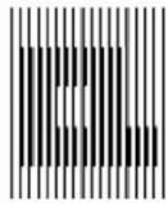
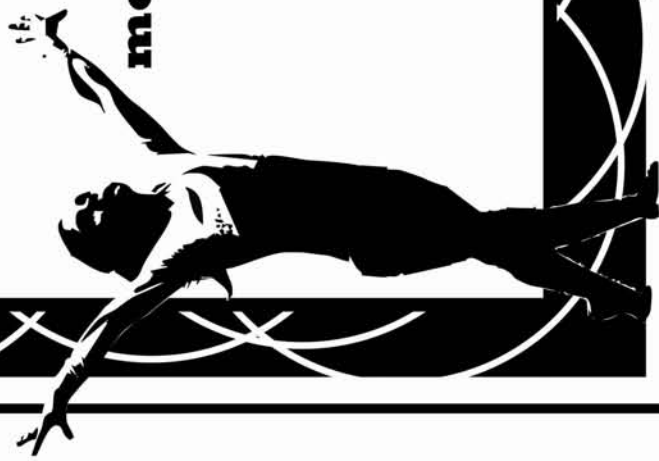
ZAT
22 MEI
2010





3e editie - recreatieve wedstrijd - gratis deelname

**OGK leden vanaf 1e leerjaar
CD- en MP3 spelers en andere
mooie prijzen te winnen - gratis toegang**



PITTOORS
ELEKTRO CENTER
D U F F E L

<http://www.ogk-duffel.be>



Wedstrijden

* **Tumbling**

Op sinterklaasdag, 6 december 2009 hebben enkele gymnasten van de competitieafdeling Tumbling zich gewaagd aan hun eerste wedstrijd van het seizoen. We trokken naar Oud-Turnhout. De eerste gymnasten waren reeds om 07.20 uur op post!

Lore, Robinne, Femke, Annabel, Ine en Cédric mochten proeven van hun allereerste wedstrijd ooit! Een knappe prestatie, zeker als je weet dat ze allemaal hun drie wedstrijdreeksen hebben uitgesprongen!

We startten met de miniemen meisjes in het recrea-niveau:

Lore, Femke en Robinne sprongen elk drie mooie reeksen. Er waren 26 deelnemers in hun categorie. Lore wist de 23ste plaats in te palmen. Robinne - die eigenlijk nog turnt in de beloften - kreeg de 17de plaats. Femke mocht oprecht fier zijn op haar 7de plaats. Zeer knappe prestatie voor alle drie!

Ine, Annabel en Kristien mochten in een groep van 17 deelnemers vechten voor een mooie plek in het klassement van de beloften meisjes recrea. Kristien werd 13de, Annabel 11de en Ine kreeg een mooie 6de plaats!

Cédric had bij de beloften jongens recrea slechts 1 concurrent. Hij ging dus zeker met een medaille naar huis, maar de welke? Cédric sprong en overwon! Hij had zomaar 24.0 punten méér dan zijn medespringer. Goud was dus terecht voor hem.

Joren, Hannes en Mattijs waren met 4 in de categorie beloften jongens. Voor alle drie was dit hun eerste stap in het C-niveau. Joren had helaas een foutje gemaakt - dat hij achteraf mooi had rechtgezet - maar kreeg hierdoor jammer genoeg de 4de plaats toegekend. Mattijs kreeg het brons en Hannes mocht met de zilveren plak naar huis.

Annelies S. kon - ondanks één training per week- goed mee met de stroom van de senioren meisjes B-niveau. Er waren 6 deelneemsters, waarvan Annelies de 4de plaats kreeg. Zeer knap!

Het trainersteam is oprecht fier op hun gymnasten!
Doe zo verder!



* AGD

Hey allemaal!

Hieronder kunnen jullie een kort verslagje lezen over de 1ste provinciale voorronde AGD (Artistieke Gymnastiek Dames) van onze competitieploeg. Deze wedstrijd ging door op zaterdag 9 en zondag 10 januari 2010 te Zolder.

Op zaterdagvoormiddag was het aan Janne om de spits af te bijten. Zij is de enige gymnast van OGD die uitkomt bij de Miniemen 2C. Al heel vroeg in de ochtend (7u.) vertrokken we richting de provincie Limburg. Door de zware sneeuwval van de voorbije dagen moesten we extra voorzichtig zijn, dus... tijdig vertrekken was de boodschap!

Van tijdens de AGD-zomerstage in augustus bereiden onze AGD-gymnasten zich voor op hun wedstrijden. Dit weekend was de eerste test om te zien hoever we al staan in dit C-niveau. Janne heeft alvast laten zien dat hard trainen af en toe beloond wordt! Na een schitterende wedstrijd eindigde ze op een prima 12de plaats, op 33 deelnemers!

Op zondagvoormiddag was het de beurt aan Eline, Astrid, Femke en Nele. Vanaf de eerste minuut was er een hele toffe sfeer bij het OGD-team. De opwarming verliep zeer vlotjes en ook het eerste toestel (sprong) ging vlotjes. Bij deze 4 dames waren er echter slechts 2 die aan de 4 toestellen deelnamen. Door blessures namen Femke (barre) en Nele (balk en barre) slechts gedeeltelijk deel aan deze wedstrijd. Femke haar barreoefening was heel netjes en zeer goed! Nele deed wat van haar verwacht werd aan de barre maar begon heel onstabiel aan haar balkoefening, wat haar direct 2 punten kostte. Daarna herpakte ze zich en bleef netjes op haar balk staan! Astrid turnde een heel mooie wedstrijd zonder al te veel grote fouten. Zij eindigde op de 40ste plaats (op 46 deelnemers) wat zeker niet slecht is voor haar eerste C-wedstrijd en met slechts 6,5u training per week!!! Eline turnde ook een mooie wedstrijd maar begon nogal "vreemd" aan haar balkoefening, wat haar heel wat punten gekost heeft. Zij eindigde op een 31ste plaats. Binnen 2 weken staat het Antwerps kampioenschap op onze agenda, laten we hopen dat we daar net iets meer op de balk kunnen blijven staan.

Na de middag was het de beurt aan Valerie, Louise, Charlotte, Jasmine en Lisel om de kleuren van Duffel alle eer aan te doen! Ook hier was er sprake van een leuke sfeer. Hier en daar wel een beetje last van stress maar dat hoort zo bij een echte wedstrijd. Al onze Junioren-meisjes turnden eveneens een propere wedstrijd met hier en daar een foutje maar "al-bij-al" was het toch een geslaagde wedstrijd!

De uitslagen van onze juniories: (Op 47 deelnemers)

Charlotte, 21ste plaats

Valerie, 24ste plaats

Lisel, 26ste plaats

Louise, 32ste plaats

Jasmine 41ste plaats (eerste C-wedstrijd)

We komen van ver, hebben dus al een lange weg afgelegd maar hier en daar ontbreekt er nog een beetje "pit" bij onze AGD-gymnasten. Daar gaan we de komende weken dus extra op oefenen zodat we de volgende keer met 10 zelfzekere "dames" kunnen uitpakken!



Een dikke proficiat aan al onze AGD-gymnasten!!!!

Hop naar de volgende wedstrijd!



Ereleden

Wordt erelid van "O.G.K." en ontvang een glas cava op het turnfeest!
Ereleden die een nieuw lid aanbrengen ontvangen tevens een glaasje cava!

Steunend lid: € 15
Beschermend lid: € 25



"Oefening Geeft Kracht"

Turnzalen bezet

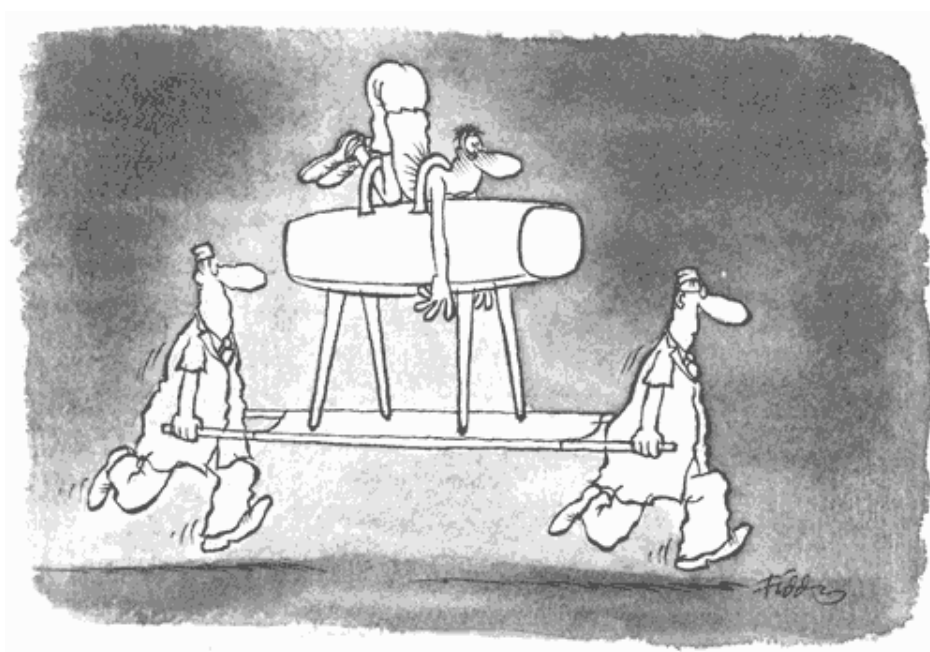
Er zijn turnzalen bezet op volgende data, er is dus geen les op die data.

Turnzaal GTID:

- Zaterdag 1 mei.
- Maandag 14 tot zondag 27 juni. De trainers brengen jullie nog op de hoogte, want de zaal is bezet omwille van examens. Met het opzijzetten en terug plaatsen van stoelen en tafels, kunnen de lessen misschien doorgaan.

Turnzaal West:

- Dinsdag 2 maart. De trainers houden u op de hoogte.



De speelhoek

★ Verbindt de juiste oefening met de correcte naam:

Rondt 0

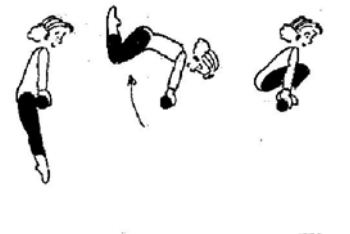
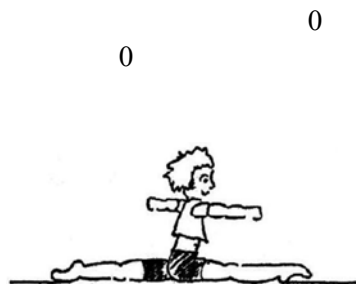
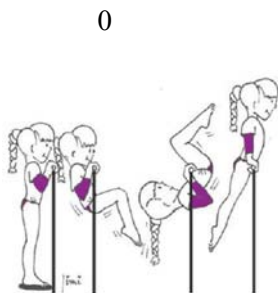
Radslag 0

Spreadzit 0

Spagaat 0

Kiekezit 0

Borstomtrek 0



★ Kleur onderstaande poster van het turnfeest in en breng hem mee op de generale repetitie. Zo kan iedereen jouw mooie tekening bewonderen want deze worden opgehangen met het turnfeest.

Dus **kleur de poster in**, leg hem in de **doos** op de **generale repetitie** van het turnfeest en laat iedereen jouw mooi werk bewonderen! Vergeet vooral je **naam en de groep** waarin je turnt niet te vermelden!!

Er worden in totaal 10 winnaars getrokken vlak na de generale repetitie, deze krijgen een kleine verrassing. 5 winnaars worden zaterdag bekend gemaakt en 5 winnaars zondag. **Doe dus vooral mee!**

Naam:

Groep:

