

**Gymnastiek
Vereniging**



Ommoord

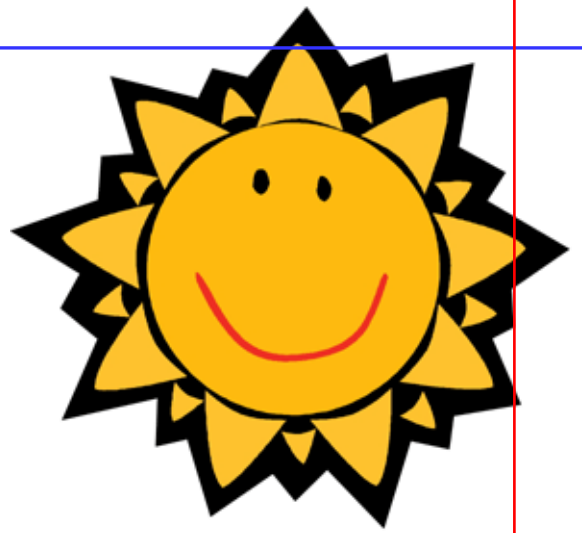
Clubblad

Jaargang 1, nummer 3,
juni 2011



Verslag wedstrijdseizoen – Turnkamp – Wist u dat... – Interview –
Verjaardagskalender – en nog veel meer!

Inleiding



Hallo allemaal!

Bijna zomervakantie! Nu kan je natuurlijk denken: "Yes, even geen werk of school!" maar ik denk dan: "2 maanden geen turnen!" En dan ga je je natuurlijk extra veel verheugen op dat leuke turnkamp en de onderlinge wedstrijden!

Maar goed, voor je het weet is de zomervakantie weer voorbij en moet je weer naar school. En natuurlijk niet te vergeten: Een heel nieuw turnseizoen begint zodat je weer lekker kan sporten!

Inhoud

Mooi wedstrijdseizoen 2010/2011	3
Conditie sport en spel	6
Bestuur	7
Turnkamp.....	8
Interview: Nicolette's vader, vrijwilliger.....	9
Wedstrijdschema	11
Kalender	11
Verjaardagskalender	12
Wist u dat...?	13
Gezocht!.....	14
Let op!.....	15
Woordzoeker	16

Mooi wedstrijdseizoen 2010-2011

Er is een seizoen lang wedstrijden geturnd met succes! Mooie cijfers en voor sommigen zelfs een medaille! Hier een verslag van de wedstrijden 2010-2011 door Nicolette.

In mei aangekomen zitten alle turnwedstrijden voor dit seizoen er weer op. Naast de onderlinge wedstrijden hebben de wedstrijdgroep en selectiegroep ook meegedaan aan de turncompetitie wedstrijden in Rayon Rotterdam Noord. Aan deze wedstrijden deden ook dit jaar weer meer dan 12 verenigingen mee.

Alle turnsters hebben 2 turncompetitiewedstrijden gedraaid, die samen voor een totaaluitslag zorgden, en ook een toestelfinale. Tijdens deze toestelfinale werden de echte koninginnen van op de verschillende turntoestellen gekroond (alleen de winnaars kregen namelijk een medaille).

Onze vereniging heeft het erg goed gedaan tijdens deze wedstrijden. Niet alleen hebben de turnsters flink wat prijzen weten te winnen, ook heeft iedere turnster zichzelf op een of andere manier wel overtroffen!

Een kort overzichtje: bij de niveaus NTS 8 en hoger is Willemijn Cobben 2^{de} geworden bij de allround wedstrijd.

Hoewel er geen medailles waren voor Carola Weijers en Francesca Dieleman, hebben ook zij fantastische prestaties neergezet. Carola heeft dit jaar voor het eerst op ieder toestel een salto geturnd (binnen de oefening of als afsprong) en een prachtige arabier-flickflack op vloer en Francesca heeft vanaf de tweede wedstrijd op sprong de trampoline volledig achter gelaten door met plank een overslag over de pegasus te springen. Dit levert haar daardoor 1 punt extra bij sprong op!

Bij de niveaus NTS 9 tot en met 11 hebben zowel Eline Boele als Nicole Weijers in hun categorie een allround prijs in de wacht



gesleept (respectievelijk 2^{de} en 3^{de}). Tijdens de toestelfinale werd Nicole met een prachtige brugoefening zelfs kampioen op dat toestel. Veronique Wolff mag zich met recht een goudhaantje (of kippetje?) noemen, want zij werd allround 1^{ste} en ook kampioen op de toestellen brug, balk en vloer.

Amanda Kuster heeft weliswaar geen medailles mee naar huis mogen nemen, maar ook zij zette mooie prestaties neer door voor het eerst een overslag over de kast te turnen en tijdens de derde wedstrijd ook de koprol op de balk zonder hulp uit te voeren! Hoewel Nienke van Bruggen in haar eentje in een categorie zat en dus automatisch met de eer van goud streek, deed zij dit wel zeer knap met ook erg hoge cijfers en heeft zij zich er niet makkelijk vanaf gemaakt.

Maike Barneveld heeft erg mooie en strakke oefeningen geturnd, die allround tot een 3^{de} plaats hebben geleid. Ook de toestelfinales waren weer topprestatie, want Maike wist op diverse toestellen haar prestaties van de eerdere toestellen flink te verbeteren. Haar sprong was er zeker een om van onder de

indruk te raken.

In de categorie van Leanne Oosterlaan, Mandy Woerdenbach en Nikita de Groot waren de turnsters erg aan elkaar gewaagd en kreeg men niets cadeau. Ondanks de enorme concurrentie van nog 13 andere turnsters, hebben Mandy en Nikita met een gedeelde 1^{ste} plaats tijdens de tweede wedstrijd in het eindklassement respectievelijk

een gouden en bronzen medaille mee naar huis weten te nemen. Leanne werd 5^{de}, wat een geweldige prestatie is, omdat zij 1 uur in de week minder traint dan Mandy en Nikita. Tijdens de toestelfinale werden ook in deze categorie weer mooie oefeningen geturnd. Op brug zaten de drie meiden erg dicht bij elkaar (een verschil van slechts 0,4), maar Mandy trok aan het langste eind en werd kampioene. Ook op vloer was zij de beste. Leanne zette een prachtige balkoefening neer, waarvoor complimenten van de jury volgden: zij was een van de weinige turnsters die keurig met haar hoofd recht op haar oefening turnde en niet constant naar beneden keek om de balk onder haar voeten te blijven zien. Helaas werd een andere oefening met



meer punten gewaardeerd, waardoor zij niet met een medaille voor deze oefening werd beloond. Op sprong werden alledrie de turnsters gecompimenteerd door de jury, omdat zij met afstand de beste sprongen lieten zien die in deze categorie werden gemaakt. Nikita werd hiermee zelfs kampioen!

Christel Oost heeft door ziekte de toestelfinales helaas moeten missen, maar haar allround wedstrijden waren erg goed. Als jongste en kleinste in haar categorie, deed Christel zeker niet voor de andere turnsters onder. Tijdens de tweede wedstrijd heeft zij zich zelfs met 4 punten verbeterd ten opzichte van haar eerste wedstrijd en is zij alleen naar de hoge brugligger gesprongen! Een mooie prestatie, die veel belooft voor volgend jaar.

Al met al dus een wedstrijdseizoen om met een grote glimlach op terug te kijken. Goed gedaan meiden, ik ben trots op jullie! Nu lekker trainen voor de nieuwe en moeilijkere onderdelen die volgend seizoen in de oefeningen zullen zitten.



Conditie Sport en Spel

De meesten kennen hem (nog) niet, maar dit is Jan Voorwinden, een lid van Conditie Sport en Spel, voor volwassenen. Ik kan jullie daar wat over vertellen, maar hij kan dat veel beter!

HALLO NIET MEER ZO PIEPE PAPPA'S EN MAMMA'S - EN JA, JULLIE OOK, OPA'S EN OMA'S!

Hebben jullie even? Ik ben Jan Voorwinden en vermoedelijk het oudste lid (86) van ons kluppie. Nee, blader nou niet gelijk door; ik heb iets voor jullie, iets gezelligs, iets goeds. Moeten jullie horen. Ik ben nu ongeveer een jaar lid en doe mee met de volwassenen (dat ben ik namelijk). En dat is me toch leuk...! Wat zeg je? Wat daar zo leuk aan is? Nou, alles eigenlijk: lekker bezig zijn met je lijf, onder de bedrijven door een praatje (zelf ben ik niet zo'n praatpaal maar dat wordt ook geaccepteerd), het inspirerende entertainment van Oscar, onze trainer - een man van vele markten thuis.

Wat voor oefeningen? Nee, geen rekstok of ringen of zo, die tijd hebben we gehad. Nee, gewoon een beetje spelen met je ledematen, al lopend en op de plaats. Wat bewegen op de mat, buik- en rugspieren, beetje dribbelen in je eigen tempo. Kortom: voelen dat je een lijf hebt dat er nog zin in heeft. Vooraf natuurlijk een warming-up en ter afsluiting een cooling-down. En voor de liefhebbers tot slot nog een spelletje badminton - tot het licht uitgaat (ja, de gemeente is zuinig hoor). En o, wat voel je je dan na afloop voldaan...

Wat zeg je? Thuis doe je al genoeg aan bewegen? Zo zo, ochtendgym zelfs - toe maar. Maar laat ik je nou vertellen dat dat het niet haalt bij wat wij elke woensdagavond doen. Je kan thuis in je eentje nog zo bezig zijn: je mist de stuwende kracht van de groep. Om het maar niet te hebben over de gezelligheid: we lachen er heel wat af.

Hé, zie ik jullie woensdagavond? Acht uur aan de (Madame) Curieplaats. Tot dan!

Jan (en dat rijmt nog ook).

Het bestuur

Hoi allemaal,

Ik ben Francesca Dieleman, velen van jullie kennen mij misschien als assistent in de recreatie- en wedstrijdgroep of als turnster van de selectie.

Toen ik een jaar of 3 was ben ik begonnen met kleutergym, dit was om mijn motoriek te verbeteren, als kleuter vond ik het altijd al erg leuk. Nadat ik mijn zwemdiploma B had gehaald mocht ik op "echt" turnen.

Elke woensdagmiddag ging ik met een vriendinnetje naar turnen in Kralingen. Na een aantal jaar ging dat vriendinnetje van turnen af, maar ik vond het nog steeds super leuk! Toen ik in groep 5 zat ben ik van turnen afgegaan omdat ik de groep niet meer leuk vond. Mijn vader werd helemaal gek van mij omdat ik toen onze woonkamer had omgetoverd tot mijn eigen gymzaal. In groep 6 kreeg ik een nieuw vriendinnetje dat turnde, omdat ik het turnen toch wel miste ben ik weer terug op turnen gegaan.

In groep 8 vertelde zij mij dat zij naast het turnen op woensdag ook op vrijdag en zaterdag in de selectie van GV-Ommoord turnde, ze vertelde mij hoe het daar aan toe ging en hoe leuk het wel niet was. Zo'n turngek als ik ben, ben ik toen een keertje met haar meegegaan, ik vond het daar ook erg leuk. Na een proefperiode en Nicolette heel lief aankijken mocht ik ook in de selectie komen turnen. De woensdagmiddagen vond ik steeds minder leuk worden, de groep was niet meer zo leuk en ik leerde bij Nicolette dingen op een bepaalde manier waarvan ze bij die andere vereniging weer vonden dat het anders (de verkeerde manier) moest, dus toen ik naar de brugklas ging ben ik gestopt met het turnen daar en ben ik alleen nog maar bij GV-Ommoord gaan turnen. Daar turn ik nu al zo'n 7 jaar met veel plezier! Naast het turnen heb ik dit seizoen mijn Assistent leider 2 opleiding gehaald, volgend seizoen ga ik voor mijn niveau 3 cursus, dus ik hoop dat ik ook als ik later stop met turnen, nog steeds binnen de vereniging actief kan blijven, maar tot die tijd turn ik nog met veel plezier door!

Het leek mij erg leuk om naast het lid zijn en assisteren, nog iets extra's bij te dragen aan de vereniging. Al een hele tijd was het bestuur op zoek naar een nieuwe secretaris en toen ik bijna 18 was, heb ik gezegd, dat ik zodra ik oud genoeg was die taak op mij wilde gaan nemen. Dit betekende dat ik dinsdag bij de ALV (algemene leden vergadering) een heel pakket meekreeg waarin alle secretaris spullen zaten. Deze ga ik in de vakantie allemaal zorgvuldig doorlezen en bekijken en dan hoop ik dat ik mijn taak als secretaris goed zal volbrengen!



Met Gymmie, de KNGU mascotte.

Turnkamp 2011

Turnkamp! Volgend seizoen gaan we weer! Dus, bereid je maar vast voor, want dat wordt alleen maar lol maken, heel veel turnen, en lol maken! Hier een stukje over turnkamp van Willemijn Cobben, een turnster die 'ervaring' heeft met turnkampen en jullie daar aardig wat over kan vertellen!

Turnkamp is altijd spannend en leuk, met wisselende locaties, een goede turnzaal, lieve trainsters/assistent-trainsters en je beste turnvriendinnen. Je gaat er veel lol hebben en veel leren.

Tas gepakt, alles bij je? Niet je turnspullen vergeten hè? Mooi zo!



Klaar om te gaan.

Vol spanning op weg naar de turnhal om te verzamelen. Is iedereen er al? Dan wordt nu de indeling van de auto's bekend gemaakt. We zijn altijd heel blij met de ouders die willen rijden. Meestal zit je wel bij een vriendinnetje. En dan volgt de rit naar de locatie. Tenminste, de

slaaplocatie. Spannend hoor, want waar we nou heengingen was heel lang geheim. Met je vriendinnen op de achterbank vermaak je je best, ook al duurt de autorit nog zo lang. Kletsen, kletsen, kletsen.

Nadat we zijn aangekomen bij de slaappleats, die niet altijd bij de turnzaal is, worden snel de kamers ingedeeld en er wordt het een en ander uitgepakt. We bespreken dan de planning. Welke uren kunnen we turnen en wat doen we als we dat niet doen. Natuurlijk zijn er genoeg leuke spelletjes en we gaan ook groepsactiviteiten doen.

Natuurlijk eten we 's avonds lekkere maaltijden en misschien halen we zelfs frietjes. Maar na de maaltijd moet er wel corvee gedaan worden hoor, de begeleiders een beetje helpen. Maar zelfs tafels afruimen wordt leuk als je het samen doet.



En dan is het tijd om naar bed te gaan, de jongsten eerst en de wat ouderen wat later, onze "oma's" mogen het laatst ;). Leuk hoor met zijn allen op een kamer, kussengevecht! Maar niet te veel troep maken hoor. We willen geen berg kleding overhouden aan het eind van het weekend. En nu echt gaan slapen, anders ben je morgen straks te moe om te turnen en daar ben je hier toch voor? Morgen weer vroeg op, voor de meesten is dat geen probleem.

We hebben altijd de meeste lol op turnkamp, en we hebben ook altijd een prachtige locatie om te turnen. Je leert veel en al je vriendinnen zijn erbij. Genoeg tijd om te kletsen en te spelen, maar vooral om veel te trainen. Met goede toestellen, geweldige trainers, en natuurlijk de fantastische assistent-trainers Carola, Francesca en (misschien) Nanda, die jou veel gaan leren, zijn het leuke, leerzame trainingen.

Alles opruimen, even schoonmaken en al je spullen weer bij elkaar zoeken.

Ach, gaan we nu alweer terug? Dat is jammer. Ik zou veel liever nog even blijven. Maar ook wel fijn om weer naar huis te gaan. Veel geleerd en veel lol gehad. Volgend jaar weer hoor!

Dus, ga jij ook mee? Uit eigen ervaring, ik ga zelf ook al zo'n 5 jaar mee, kan ik je vertellen dat turnkamp veel lol garandeert en ook leuke uren in de turnzaal met nieuwe oefeningen en spelletjes. Dus pak je tas maar vast in en geef je op, hartstikke leuk!



Interview: Nicolette's vader

Nicolette's vader is al heel lang vrijwilliger bij de turnvereniging. Al meer dan 20 (!) jaar helpt hij de vereniging met van alles en nog wat. Hier een paar vragen aan deze aardige en zeer behulpzame vrijwilliger!

1. Wat vindt u leuk aan het vrijwilligerswerk bij de vereniging?

"Je geeft een plezier aan de kinderen, want zonder vrijwilligers kan een vereniging als deze niet bestaan. Ik vind het daarom belangrijk dat de ouders van de kinderen ook best een handje kunnen meehelpen met het een of ander."

2. Wat houdt het vrijwilligerswerk in bij de vereniging?

"Momenteel doe ik vooral de teltafel tijdens de onderlinge wedstrijden en Rayon. Bij de teltafel worden de punten die de turnsters hebben gehaald netjes in de computer ingevoerd en aan het einde van een ronde worden ook de cijferlijsten geprint. Vroeger (toen Nicolette zelf nog op turnen zat) was er nog geen kantine in de zaal en dus werden tafels, koffie, thee en koekjes meegenomen en ook daar moest iemand achter staan, dus dat heb ik ook een tijdje gedaan. En toen Nicolette zelf nog turnde heb ik ook kinderen die geen vervoer hadden van en naar de wedstrijd gereden. En natuurlijk het opruimen van de toestellen, het hoort er allemaal bij!"



3. Wat was de aanleiding dat u begon met vrijwilligerswerk?

"Eigenlijk werd er steeds rondgevraagd voor mensen die de teltafel konden doen, of toestellen konden opruimen, en ik hielp steeds mee. Steeds vaker werden er dingen gevraagd en ik zei vaak ja. Ook toen Nicolette stopte met turnen bleef ik veel helpen en zo doe ik dit nu al 20 jaar!"

Kalender

Augustus

31 – 08 – 2011: Start seizoen recreanten en volwassenen

September

02 – 09 – 2011: Start seizoen wedstrijd- en selectiegroep

Oktober

17 t/m 23 – 10 – 2011: HERSTVAKANTIE

(voor selectie- en wedstrijdgroep is dit een week later, maar daar volgt nog informatie over)

November

18 t/m 20 – 11 – 2011: **TURNKAMP** voor jeugdleden

December

24 – 12 – 2011 t/m 8 – 1 – 2012: KERSTVAKANTIE

Wedstrijdschema

17 - 12 - 2011: Turncompetitie 1 (selectiegroep)

Plaats: Sporthal De Zijde, Bergschenhoek

18 - 02 - 2012: Turncompetitie 1 (wedstrijdgroep/selectiegroep)

Plaats: Sporthal Hoogvliet

03 - 03 - 2012: Turncompetitie 2 (selectiegroep)

Plaats: Sporthal De Zijde, Bergschenhoek

24 - 03 - 2012: Turncompetitie 2 (wedstrijdgroep/selectiegroep)

Plaats: Sporthal Hoogvliet

14 - 04 - 2012: Toestelfinales (selectiegroep)

Plaats: Sporthal De Zijde, Bergschenhoek

21 - 04 - 2012: Toestelfinales (wedstrijdgroep/selectiegroep)

Plaats: Sporthal Hoogvliet

Verjaardagskalender

Juni

17 - 06: Enifere Schox
23 - 06: Anna Jelic

Juli

20 - 07: Lieke Turenhout
30 - 07: Britt van der Welle

Augustus

04 - 08: Mila Milakovic
04 - 08: Kaylee van den Dool
11 - 08: Jasmijn Miog
16 - 08: Nanda Dolman
19 - 08: Daphne Polman

September

01 - 09: Maja Milanovic
04 - 09: Suzanne de Groot
07 - 09: Amanda Kuster
22 - 09: Oscar Lisapaly
23 - 09: Nienke van Bruggen
25 - 09: Chelsey-Natasja Winkelman
30 - 09: Andrea Stanojcic

Oktober

03 - 10: Christel Oost
04 - 10: Mevrouw Mossinkoff
10 - 10: Yvonne Weijers
11 - 10: Giulia Verrijp
12 - 10: Petra van Herk

November

01 - 11: Mevrouw Hoogsteden
08 - 11: Mariana Bhaggoe
23 - 11: Angela Stanojcic
26 - 11: Mevrouw Koops
26 - 11: Leanne Oosterlaan

December

01 - 12: Nicole Weijers
07 - 12: Mevrouw Eggen
20 - 12: Willemijn Cobben
22 - 12: Maud Canter
25 - 12: Maaike Barneveld

Wist u dat...

- ... we een nieuwe secretaris gevonden hebben
- ... dat dit Francesca Dieleman uit de selectiegroep is
- ... dat Marjolein van Poppel onze vorige secretaris was
- ... en zij ons al die tijd uit de brand geholpen heeft
- ... wij haar daar ontzettend dankbaar voor zijn
- ... dit een foto van Marjolein is
- ... Nicolette in haar vrije tijd sieraden maakt
- ... we ook een hyvespagina hebben
(www.gvommoord.hyves.nl)
- ... u voor informatie ook terecht kunt op onze website
(www.gvommoord.nl)
- ... de trainsters het fijn vinden als uw kind van te voren wordt afgemeld als ze niet kan komen
- ... de trainsters daardoor beter hun lessen kunnen voorbereiden
- ... er bij beide recreatiegroepen nog plek is voor nieuwe leden
- ... vriendinnetjes de eerste les gratis mee mogen turnen
- ... er ook een volwassenengroep is op woensdagavond op de Curieplaats
- ... deze groep ook nog ruimte heeft voor nieuwe leden
- ... nieuwe leden ook een keer gratis mee mogen doen
- ... Oscar, de trainer van deze groep, altijd zegt dat iedereen aan zijn lessen deel kan nemen
- ... zijn motto is: Iedereen kan sporten
- ... we in november op kamp gaan



Gezocht!!!

Hierin vragen we aan ouders/verzorgers of ze als vrijwilliger iets extra's willen doen binnen de vereniging. Dus ouders, sla deze bladzijde niet over! Want misschien staat er iets bij dat u leuk lijkt en kunt u onze vereniging een handje helpen!

We hebben sponsors nodig, dus kent u iemand die onze vereniging zou willen sponsoren, laat het weten aan het bestuur!

We hebben op de dag voor de wedstrijden (bijna altijd) een tekort aan sterke vaders of moeders die kunnen helpen met het opzetten van de toestellen, dus als u kan, hulp kunnen we altijd aebriiken!

Weet u iemand die het volgende clubblad voor ons kan kopiëren of die ervoor kan zorgen dat het professioneel en voor weinig kosten gedrukt wordt? Laat het ons even weten!

Let op!

Om af te melden bij de recreatielessen kunt u bellen naar Petra: 06 38528144 of mailen naar petra_herk@hotmail.com

Als u verdere vragen of opmerkingen heeft kunt u altijd contact opnemen met Nicolette of Petra. U kunt ook altijd contact opnemen met het bestuur.

Het volgende clubblad verschijnt in januari 2012. Daarin zal ook weer ruimte zijn voor advertenties. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met gvo_yvonne@hotmail.com.

Om af te melden bij de selectiegroep en bij de wedstrijdgroep kunt u bellen naar Nicolette: 06 44632500 of mailen naar webmaster@gvommoord.nl

Woordzoeker!

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

HANDSTAND
KOPROL
TRAMPOLINE
SPRINGPLANK
PAARD
BOKSPRINGEN
VLOER
BANK
FLIKFLAK
SALTO
BALK
BRUG
RINGEN
RADSLAG
REKSTOK
SPAGAAT
LENIGHEID
SPRONG

Wil jij de volgende keer ook een stukje schrijven in ons clubblad? Stuur dat dan vóór 1 december op naar carolaweijers@upcmail.nl of geef het tijdens de les aan Carola.

Colofon:

Redactie: Carola Weijers
(carolaweijers@upcmail.nl)
Algemene informatie:
www.gvommoord.nl
(webmaster@gvommoord.nl)
Voorzitter: Yvonne Dolman
(j.w.adolman@freeler.nl)
Advertenties: Yvonne Weijers
(gvo_yvonne@hotmail.com)