

Nieuwsbrief

nummer 20 – januari 2010

Vakanties:

Voorjaarsvakantie : 22-02-2010 t/m 27-02-2010
Goede vrijdag/Pasen: 02-04-2010 t/m 05-04-2010
Meivakantie : 30-04-2010 t/m 07-05-2010
Hemelvaart : 13-05-2010 en 14-05-2010
2e pinksterdag : 24-05-2010

Leswijzigingen

Wijziging lessen/leiding (sinds okt. 2009):

maandag:

- 16.30-17.17 uur Ouder en kindgym, Bewegingshuis Stadshagen: leiding: **Denise Homminga** (inval Anne-Marie Schurink)
- 17.15-18.15 uur 5,5 t/m 9 jaar Octopus Schellerlanden: Dit lesuur is tijdelijk verplaatst en samengevoegd met lesuur **18.15-19.15 uur**
- 17.30-20.30 uur Selectieturnen Calo zaal 8: Toegevoegd als trainster: **Marleen Schoemaker**

dinsdag:

- 15.45-16.45 uur 5½ t/m 7 jaar Bewegingshuis Stadshagen: Dit lesuur is tijdelijk verplaatst en samengevoegd met lesuur **16.45-17.45 uur**
- 19.15-20.15 uur Werkschuit Aalanden Dames conditiegym met muziek. Vertrokken leiding: Michele van Reijssen. Tijdelijke leiding: **Afienus Veenstra**
- 19.15-22.15 uur Werkschuit Aa-landen Volleybalgroepen: **opgeheven wegens te weinig leden**. Vertrokken leiding: Jan Jansen
- 19.00-20.00 uur De Enk Assendorp Dames conditiegym met muziek. Leiding: **Daisy Smeekers**

woensdag:

- 17.30-19.30 uur jongensturnen 8 jr e.o. Deltioncollege. Extra leiding: **Afienus Veenstra**
- 19.30-20.30 uur Springgroep II Deltioncollege. Les is 30 minuten verlengd: **19.30-21.00 uur**.

donderdag:

- 17.30-19.15 uur Werkschuit Aa-landen: Tijdelijk vervangende leiding: **Hetty Gerretzen** en **Lisa Jasink**
- 17.30-20.00 uur Selectieturnen Calo 8: Toegevoegd als trainster: **Marleen Schoemaker**

vrijdag:

- 19.00-20.30 uur Dance Octopus Schellerlanden: **opgeheven wegens te weinig leden**. Vertrokken leiding: Eva Post

Voorstellen

Marleen Schoemaker

Ik ben Marleen Schoemaker-Schlimback (33 jaar, geboren in Ter Apelkanaal). Tijdens mijn studie SPH ben ik in Zwolle komen wonen en heb daar mijn huidige man ontmoet. Ik ben sinds 2006 moeder van Wout.



Eind mei hoop ik te bevallen van ons tweede kindje. Sinds november 2009 geef ik les bij de selectiegroepen.

Ik geef al vanaf mijn 15^e

les.

Nadat ik 9 jaar lang ongeveer 15 uur per week had getraind, besloot ik te stoppen met de fanatieke trainingen en vele wedstrijden. Het turnen vond ik echter te leuk om er helemaal een punt achter te zetten. Ik ben daarom ruim 2 jaar lang op zaterdag de cursus Vereniging leidster Gymnastiek gaan volgen. Naast mijn studie - en later naast mijn baan als activiteitenbegeleidster - ben ik in de avonduur dus altijd met mijn hobby bezig geweest. Turnen is een heerlijke sport, waar ik hopelijk nog vele jaartjes van kan blijven genieten!

Annemarije Mulder

Mijn naam is Annemarije Mulder en ik zit in mijn examenjaar van mijn dansopleiding van het Friesland College te Leeuwarden. Ik geef 3 K&L groepen les (streetdance/jazz/kids dance). Dit jaar organiseer ik voor mijn afstuderen een dansvoorstelling met de groepen die ik les geef in theater Odeon. Hier zullen de leerlingen van mijn groepen een aantal gastoptredens en een spetterende voorstelling neerzetten. De naam van de voorstelling is: "Body Language". Ik heb de choreografieën gemaakt. Ik regel ook de kostuums, schmink en - in samenwerking met de technicus van Odeon - een mooi lichtplan.

Verder ben ik in september begonnen met een selectie groep. Deze meiden krijgen 1 extra les in de week. We werken in de lessen vooral aan de afwerking en strakheid van de bewegingen. Deze groep zal ook een choreografie laten zien tijdens de voorstelling! De voorstelling zal zijn op dinsdag 30 maart 2010. De leerlingen krijgen hierdoor de kans om podium ervaring op te doen, en in een echt theater te dansen! Coördinator voorstelling "Body Language" Annemarije Mulder

Springgroep en jongensgroep K&L in Deltion

Sinds het seizoen 2009-2010 trainen de springgroep en de jongensgroep van K&L op woensdag in de nieuwe zalen van het Deltion in Holtenbroek.



Voor de springgroep zijn er een air-tumbling, een grote trampoline en dikke maten om de verschillende springonderdelen neer te zetten. Voor de jongensgroep zijn er ook genoeg materialen om goed te kunnen oefenen. Waarom nu in het Deltion en niet meer in de zalen van de Calo (Windesheim)? Windesheim gaf geen zekerheid aan het begin van het seizoen of we een zaal konden huren. Het Deltion gaf ons die zekerheid wel. Verder is het Deltion ook bezig om zalen



geschikt te maken voor turnwedstrijden. Er is een pegases en het is nog wachten op de spanbrug voor de dames. We zijn erg tevreden over de aanwezige materialen!

Wedstrijd Turnen Heren op 21-11-2009 in Zwolle

Op 21-11-09 organiseerde K&L met district oost KNGU een recreatieve herenwedstrijd in de BDG-hal in Zwolle. Er waren 36 deelnemers van 7 verenigingen uit Gelderland en Overijssel. O.l.v. K&L trainer Gertjan Bervoets hebben de 4 K&L turners prima gepresteerd op de 6 onderdelen Vloer, Voltige, Ringen, Sprong, Brug en Rek. Er werd gejureerd volgens de nieuwste voorschriften (maximaal 20 punten per oefening: 10 voor inhoud en 10 voor uitvoering). De resultaten van onze K&L turners: Elias Ridder, Benjamin NTS niv 16: 2^o plaats 108,07 pt Tycho Beernink, Instap NTS niv 17: 2^o plaats 105,57 pt Aron Praat, Instap NTS niv 16: 4^o plaats 109,88 pt Jeffrey Westerop, Pupil NTS niv 16: 1^e plaats 110,40 pt De overige turners van de jongensgroep deden mee aan de regionale wedstrijden op 16-01-2010 in Almelo en op 27-03-2010 in IJsselmuiden. Ze trainen op woensdag 17.30-19.30 uur in de gymzaal van het nieuwe Deltioncollege (Holtenbroek) o.l.v. Gertjan en Afienus (verslag in volgende nieuwsbrief).

Onderlinge springproeven K&L op 19-12-2009

Op 19-12-2009 hield K&L de jaarlijkse springproeven in de Calo-hal. 130 Turnsters en turners hadden zich hiervoor aangemeld en deden in de verschillende niveaus hun oefeningen op vijf toestellen: Vloer/ lange mat, minitramp, kastlengte-minitramp, kastbreedte/pegases-minitramp en kastbreedte / pegases-plank.



Tussen de ochtend- en middagwedstrijd waren er voor het talrijke publiek en deelnemers onder meer mixdancedemonstraties o.l.v. Anne-Marie Schurink en Annemarije Mulder. Daarnaast gaf de turnselectie een demonstratie op de opblaasbare tumblingbaan.

Dit was tevens de presentatie van de nieuwe selectieturnpakjes aan het publiek. De turnselectie doet de komende maanden weer mee aan de regionale turnwedstrijden. Op www.kwiekenlenig.nl staan meer foto's van de springproeven.



De recreatieve medaillewinnaars(jongens en meisjes):

Niveau 16: 1 Anna Freriks 2 Eva Swienink 3 Jens Brinkman 4 Elias Ridder 5 Milena Hakopjan (niv 17)
Niveau 15: 1 Jeffrey Westerop 2 Sharona Elbrink 3 Chelsea Oostendorp 4 Silke Lamberink
Niveau 14: 1 Selma Boer 2 Bianca Volkers 3 Annabelle van Benthem 4 Rachel Geerts 5 Melissa Santhuisen
Niveau 13: 1 Nikki Plantinga 2 Bram van Driel 3 Wasim Anchary
Niveau 12: 1 Mitra Mehr 2 Mees de Vries 3 Theo Mesplou
Niveau 11/10/9: 1 Merveline Mauricia (10) 2 Janneke Bruins(9)

De medaillewinnaars van de springgroepen: (geen vloer/ lange mat):

Niveau 13/11/10/9/8: 1 Diana Jansen (9) 2 Liza Zwijnenberg (9) 3 Maaïke Hetebrij (9)

De turnselectie medaillewinnaars:

Niveau 10/11: 1 Suzan Plat(11) 2 Mandy Heemstra (11)
Niveau 10/11: 1 Floor Buter(11) 2 Maren Bos(11) 3 Sam Koele(11)



Niveau 9/8: 1 Danice Gelderblom (9)
Niveau 8: 1 Lise Drost
Niveau 6/5: 1 Milou van Assen (6)

De winnaar van de beker, beschikbaar gesteld door de sponsor, SNS Regiobank, was Diana Jansen (hoogste gemiddelde score recreatief 8,60 pt).

Onderlinge turnproeven 17-04-2010

De jaarlijkse onderlinge turnproeven van K&L zijn gepland op zaterdag 17-04-2010 in de sporthal van de Calo. De **dames** turnen dit jaar volgens het nieuwe NTS-dames 2009 op de 4 onderdelen Vloer/Mat, Brug ongelijk, Balk en Sprong. De NTS-dames niveaus zijn nu vanaf 12 (gemakkelijkst) t/m 2. Omdat niveau 12 voor veel recreatieve turnsters niet haalbaar is, heeft de KNGU ook 3 niveaus recreatieve oefenstof gemaakt: R1, R2 en R3. Deze recreatieve oefenstof gaan wij ook gebruiken, zodat iedereen op een passend niveau kan turnen. Volgens de nieuwe beoordeling zullen de cijfers meestal ruim boven een 10 uitkomen. De **heren** turnen dit jaar volgens het vernieuwde NTS-heren 2009 op de 5 onderdelen Vloer/Mat, Brug gelijk, Rek, Sprong en Ringen. De NTS-heren niveaus zijn vanaf 17 (gemakkelijkst) t/m 2. Volgens de beoordeling zullen de cijfers ook ruim boven een 10 uitkomen. Iedereen (leden en leiding) succes gewenst met de oefenstof!

De volgende nieuwsbrief verschijnt in april 2010