

Nieuwsbrief Nummer 29 – april 2012

Vakanties:

Meivakantie : 30-04-2012 t/m 04-05-2012
Hemelvaartsdag : 17-05-2012
2° pinksterdag : 28-05-2012
Zomervakantie : 06-07- 2012 t/m 02-09-2012

Voorstellen

Mark Winkler

Ik assisteer op de maandagavond Mieke Gerretzen bij de gym in Zwolle zuid. Ik doe dat sinds een half jaar. Mijn dochter Vera wilde graag op gym. Ik heb vroeger veel geturnd en Mieke hulp kon gebruiken. Daarom ben ik structureel gaan helpen. De groep waaraan wij les geven varieert van 6 tot 12 jaar en bestaat uit allemaal fanatieke meiden. Ik vind het leuk om te werken aan verbetering van de oefeningen. Wedstrijden kunnen een extra uitdaging zijn. Het belangrijkste is echter plezier tijdens de gym! Een sportieve groet, Mark Winkler



Sjéra Dijkstra

Hallo allemaal, mijn naam is Sjéra Dijkstra en sinds kort geeft ik les bij de dance groepen van K&L. In het verleden heb ik al anderhalf jaar bij de dance groep van Annemarije Mulder stage gelopen voor mijn opleiding sport en bewegen. Ik denk dat het heel leuk blijft, want met deze dames op de dance groepen heb ik heel veel plezier! Zelf doe ik al 11 jaar aan majorette. Sinds kort ben ik in de top gekomen en heb ik mooie ervaringen met dansen maken voor mijn eigen vereniging. Groetjes Sjéra.



Godelieve van Huisstede

Hallo ik ben Godelieve van Huisstede en ik ben 16 jaar. Ik heb jaren lang aan acrogym gedaan op topsport niveau. Ik moest helaas stoppen, omdat ik rugklachten kreeg. Ik vind het dan ook heel leuk toch nog wat met mijn ervaringen van al die jaren te kunnen doen. Ik geef nu samen met Marije van der Wal les aan groep 3 t/m 5. Ik vind het erg prettig met haar samen te werken. Het is gezellig, maar ook leerzaam. Ik vind het erg leuk de meiden zo enthousiast te zien voor de sport: daar geniet ik van!

Afscheid dance leidster Annemarije Mulder

Na enkele jaren les te hebben gegeven aan de dance groepen was 6 maart de laatste les van Annemarije. Van de kids-dance groep hebben een aantal kinderen een zelf gemaakte dans laten zien die ze alleen of met z'n tweeën dansten.



Op 31 maart is tijdens de demonstratie bij de turnproeven is ook aandacht besteed aan het afscheid van Annemarije. De drie groepen samen hadden een dans ingestudeerd. De dans was gemaakt door Suus van der Veer en Britt Nunnink, die jarenlang assisteren bij de kids-dance groep. De nieuwe leidster van de dance is Sjéra Dijkstra (zie hiernaast).



Turnproeven K&L

Gymnastiekvereniging "Kwiek en Lenig" heeft 31-03-2012 haar jaarlijkse kampioenschappen voor de recreatieve- en selectieleden gehouden. Deze keer in de grote sporthal van de Calo (Windesheimacademie).

Bijna 100 turnsters en turners hadden zich aangemeld voor hun oefeningen in de verschillende niveaus op de lange mat, brug, balk/rek en sprong volgens het NTS (Nationaal Turn Systeem).

De turners deden als 5° onderdeel de ringoefening.

Er werd geturnd volgens de Dames NTS-2009 niveau 12 (gemakkelijkst) t/m niveau 5. Daarnaast kon er geturnd worden volgens de recreatieve oefenstof (R3, 2 of 1). De turners turnden volgens de Heren NTS-2009 niveau 16 (gemakkelijkst) t/m niveau 10.

De sfeer kwam er meteen al goed in, omdat de selectieleden startten met hun verschillende oefeningen op de vloer op hun eigen gekozen muziek.

Acht juryleden deden hun best om iedereen een correcte beoordeling te geven op alle toestellen. Het eindcijfer per toestel is een optelling van de D (= inhoud)-score en de E (= uitvoering)-score. De maximale E-score is 10 punten.



De D-score is afhankelijk van de moeilijkheid van de oefening in de verschillende niveaus. De D-score bij de dames ligt volgens het reglement meestal tussen 2,7 en 4,9. De D-score bij de heren ligt volgens het reglement op een 10 of net eronder. Vandaar dat de totaalscore van de heren (5 toestellen) veel hoger ligt dan bij de dames (4 toestellen).

Na afloop konden de deelnemers en het talrijke publiek genieten van demo's van de eigen mixdancegroepen o.l.v. de nieuwe leidster: Sjéra Dijkstra. Van dance leidster Annemarije Mulder werd officieel afscheid genomen. Ook gaven de dames van de turnselectie een demo op de lange mat en deden Chantal Brand en Milou van Assen tevens een leuke demo op de balk.



Alle deelnemers ontvingen een vaantje en een diploma met hun scores. Kijk op www.kwiekenlenig.nl voor meer foto's die tijdens de turnproeven zijn gemaakt.



Degenen die – soms met minimale verschillen – in de prijzen vielen, zijn:

Recreatief dames:

- Niveau R3. 1. Naomi Waardenburg |
2. Esmeralda Klompjan | 3. Britt Hoogeveen
Niveau R2. 1. Femke Wassing | 2. Ilse Roepers |
3. Stephanie Veldt
Niveau R1. 1. Marjolein Zweep | 2. Sifra Kloekke |
3. Isabel van Looy | 4. Lynn Reuvekamp
Niveau 12. 1. Emmely Wolters | 2. Inge Doeleman |
3. Zoë Erkelens
Niveau 11/10. 1. Nikki Plantinga (10) |
2. Bianca Volkers(11)

Turnselectie dames:

- Niveau 12 t/m 8. 1. Michelle Odedo(11) |
2. Nadia van den Berg(12) | 3. Sanne Daenen (10)
Niveau 8 t/m 5. 1. Chantal Brand (5) |
2. Milou van Assen (5) | 3. Naomi Tardy (7)

Recreatief heren:

- Niveau 16/15. 1. Tiziano Raharing (16) |
2. Mats van Kleef (16)

Turnselectie heren:

- Niveau 13 t/m 10. 1. Daniel Eller (10) |
2. Hidde de Graaf (11)

De volgende onderlinge proeven van K&L zijn de springproeven. Deze proeven vinden zoals elk jaar in december plaats. Daarnaast zullen veel K&L leden weer deelnemen aan de Zwolse Turnkampioenschappen (ZTK) die op 23-06-2012 gehouden worden in de BDG-hal.

Zwolse Turnkampioenschappen 23 juni 2012

Op zaterdag 23 juni zijn weer de jaarlijkse ZTK in de BDG-hal (Zwolle zuid). Dit grote turnevenement in Zwolle wordt georganiseerd door de 4 Zwolse gymverenigingen Kwiek en Lenig, Hercules, Sparta en Turnlust. Zowel recreatieve als selectie turners en turnsters kunnen deelnemen op hun eigen NTS niveau. Voorwaarde is dat je in 2012 9 jaar of ouder bent. Daarnaast moeten dames niveau NTS 12 of hoger kunnen turnen (4 toestellen: vloer, balk, brug, sprong). Voor heren geldt niveau NTS 17 of hoger (5 toestellen: vloer, rek, brug, sprong, ringen). Selectieleden kunnen altijd meedoen ongeacht de leeftijd.

De organisatie vindt het belangrijk dat zo veel mogelijk deelnemers van de 4 gymverenigingen een plezierige en sportieve dag hebben. De opgaveformulieren zijn inmiddels verspreid en moeten vóór 18 mei ingeleverd worden bij de leiding. Publiek is van harte welkom!

Finale 5^e divisie Turnen dames op 24-03-2012 in Rijssen

Op 24-03-2012 turnden Eva, Michelle, Hannah (instappers) Nika en Anniek (pupillen 1), Luna, pupil 2 en Resa, Ezra en Jolyn (junioren) in Rijssen de finale van Overijssel, nadat zij eerder goede resultaten hadden laten zien tijdens de plaatsingswedstrijd. In tegenstelling tot de zeer succesvolle plaatsingswedstrijd (waarbij Eva en Jolyn met goud naar huis gingen en Michelle en Luna met zilver), lukte het dit keer helaas niemand om op het erepodium te komen. Eva werd tijdens de finale 33^e, Michelle 12^e, Hannah 32^e, Nika 21^e, Anniek 29^e, Jolyn 24^e, Ezra 9^e, Resa 17^e en Luna 28^e. Voor een uitgebreid verslag van deze wedstrijd: zie onze site www.kwiekenlenig.nl.

3^e plaats voor Theo Mesplou tijdens wedstrijd turnen heren op 10-03-2012 in Beekbergen

Het was een spannende wedstrijd op 10-03-2012 voor de heren Theo Mesplou, Daniël Eller en Gregory van Zuthem.

Daniël haalde tijdens de eerste kwalificaties in november een vierde plaats, waardoor hij kans had om naar de finale te gaan.

Theo moest daarentegen de eerste plaatsingswedstrijd wegens blessure overslaan. Hij moest deze keer daarom bij de eerste drie zitten om door te mogen gaan naar de finale. De uitslag was dan ook spannend.

Voor Gregory, die voor het eerst meedoet dit jaar, was het doel oude scores verbeteren en niet te eindigen als laatste. Maar dan een grote tegenvaller voor Gregory. Bij het inturnen van zijn laatste onderdeel, vloer, schiet het in zijn knie en moet hij wegens pijn afhaken. Een laatste plek dus voor deze turner. Daniël strijdt met Theo, zijn teamgenoot. Daniël eindigt op een 4^e plaats, met 0,9 punten achter Theo. Theo's eerste plaatsing wordt een 3^e plaats. Zowel Daniël als Theo gaan dus door naar de finale op 21-04-2012 in Ede.

Goud voor Naomi en brons voor Maren tijdens 2e plaatsingswedstrijd 4e divisie turnen dames op 17-03-2012 in Kampen

Voor het eerst dit jaar was er voor de 4^e divisie in de regio Oost een 2^e moment om zich te kwalificeren voor de finale. Op 17-03-2012 hadden de 13 turnsters van Kwiek en Lenig de kans om in Kampen hun score van de 1^e plaatsingswedstrijd in januari te verbeteren. Voor de meeste meiden ging de 1^e plaatsingswedstrijd beter, maar het resultaat mocht er toch wel zijn. Ditmaal een gouden en een bronzen medaille en 10 finaleplaatsen!



Lieke (instap) werd 15^e, Mandy (pupil 1) 17^e, Eva (pupil 1) 25^e, Naomi (jeugd) 1^e, Hanne 7^e, Nienke 12^e, Lobke 30^e en Maaïke 33^e. Maren 3^e.

Lise (junior) Milou (senior) en Chantal (senior) konden pas om 18:00 uur met hun wedstrijd beginnen. Lise werd 16^e, Milou 19^e en Chantal 6^e in het totaalklassement. Voor een uitgebreid verslag van deze wedstrijd: zie www.kwiekenlenig.nl.



Goud voor Naomi, Mandy beste op sprong tijdens finale 4e divisie op 14-04-2012

Zaterdag 14 april; de wekkers gaan weer vroeg, wedstrijdpakjes weer aan en alle haren strak en ook voor de leiding staat er weer een lange dag te wachten. De finale van de 4^e divisie stond op het programma in Nieuwleusen.

Voor K&L waren 10 meisjes vertegenwoordigd die zich hadden geplaatst tijdens de voorwedstrijden.

Tijdens deze finale werd Lieke 34^e, Naomi 1^e, Nienke 15^e, Hanne 38^e, Lobke 40^e, Mandy 30^e, Lise 20^e, Maren 9^e, Floor 12^e, Chantal 19^e.

Op sprong turnde Mandy een prachtige overslag over de kast en mag zich daarmee Overijssels kampioene op dit toestel noemen!

Door deze wedstrijd weer goud te pakken, heeft Naomi zich geplaatst voor de districtsfinale. Ook Nienke, Floor en Maren gaan door naar de districtsfinale op 12-05-2012 in Hellendoorn.

De selectiemeiden van K&L hebben zich het afgelopen seizoen zichtbaar verbeterd. Het harde werken heeft dan ook zijn vruchten afgeworpen.

Waar vorige seizoenen het hoogste aantal nog op 1 turnster per districtsfinale stond, zal K&L op 12-05-2012 in Hellendoorn met 4 turnsters uitkomen!

Maren, Floor, Naomi en Nienke gefeliciteerd! Voor een uitgebreid verslag: zie www.kwiekenlenig.nl.



K&L Leukste sportvereniging van Zwolle?



Er wordt veel gestemd bij de Verkiezing van Leukste Sportvereniging van de gemeente Zwolle.

Op 1 mei 2012 wordt de eerste tussenstand in de gemeente Zwolle bekend gemaakt. Wij roepen jullie op om te stemmen op de [Zwolse Gymnastiek Vereniging Kwiek en Lenig](http://www.zwolle.nl) (gebruik Ctrl + klik om de blauwe koppeling hiervoor te volgen). Voor iedere stem bij de verkiezing van de leukste sportvereniging betaalt de organisatie samen met haar partners € 0,05 aan 1 van de 3 onderstaande goede doelen.



De volgende nieuwsbrief verschijnt in juni 2012!