

Nieuwsbrief Nummer 34 – juni 2013

Vakanties/geen les:

Zomervakantie : 08-07-2013 t/m 25-08-2013

Herfstvakantie : 19-10-2013 t/m 27-10-2013

6 medailles voor K&L bij toestelkampioenschappen!

De selectie turnen dames sloot het officiële wedstrijdseizoen af met de jaarlijkse toestelkampioenschappen. Acht turnsters (jeugd t/m senior) van K&L turnden deze wedstrijd. In totaal namen zij 6 medailles mee terug naar Zwolle!

Op zaterdag 11-05-2013 turnde in Hellendoorn alleen de 11-jarige Maren haar wedstrijd doordat zij uitkomt in de 3e divisie. Op brug liet Maren een strakke oefening zien, wat resulteerde in een knappe 5^e plaats. Op balk en vloer was de concurrentie nog wat te sterk; 18^e en 14^e.

Op zaterdag 25-05-2013 turnden 7 turnsters in Winterswijk. Nienke turnde alleen de toestellen vloer en brug, waar zij constant turnde en respectievelijk 13^e en 14^e op werd. Hanne pakte zilver op haar sterke toestel sprong! Op brug greep zij naast het eremetaal, 4^e. Balk en vloer waren goed voor een 16^e en 11^e plaats.

Tweedejaars junioren Lise, Jolyn en Resa turnden in een kleine groep. Jolyn greep op sprong net naast een medaille, 4^e. De uitstraling op vloer viel op, verdienstelijk pakte zij het zilver, gevolgd door Lise die 3^e werd! Resa werd 5^e op vloer. Lise en Resa turnden zich op de brug naar de 7^e en 13^e plaats. Op balk konden Jolyn en Lise zich helaas niet staande houden: een 6^e en 8^e plaats als eindresultaat.

Luna turnde een halve meerkamp. Het inturnen op balk bood perspectief op een medaille, maar helaas moest Luna tijdens de wedstrijd de balk voortijdig verlaten, 11^e. Op vloer gaf de jury een lage D-score, waardoor Luna genoeg moest nemen met een 15^e plaats.

Milou sloot de dag mooi af voor K&L. Ze liet zien hard te hebben gewerkt aan haar techniek op sprong, waardoor zij zich naar het goud sprong! De vloeroefening was stabiel, waarvoor zij beloond werd met het zilver! De balkoefening maakte de kleuren compleet, brons op dit toestel! Op brug turnde zij strak alleen de jury beoordeelde deze niet zoals verwacht, ze greep hier naast de medailles en moest genoeg nemen met een 7^e plaats.

Zeer goede resultaten van de turnsters. Allemaal gefeliciteerd met jullie behaalde succes en op naar het nieuwe seizoen!

Daniël op NK 4^e divisie in Vught

Op zaterdag 11 mei 2013 vonden in Vught de Nederlandse Kampioenschappen Turnen Heren plaats. Het heren turnen kent, in tegenstelling tot het dames turnen, een NK in de 4^e divisie. De beste 26 turners uit heel Nederland streden tegen elkaar, waaronder onze Daniël (13 jaar) van Kwiek en Lenig. Een hele prestatie om hier te staan.



Daniël liet op voltige een hoge moeilijkheid zien t.o.v. de concurrentie en hij had een mooie uitvoering. Hij haalde daarmee het hoogste cijfer van Nederland in zijn categorie!

Op rek verloor hij punten doordat de 'stille kip' mislukte. Op ringen vertoonde Daniël echter weer een 'achteropzet tot steun', die in de trainingen tot dusver nog niet lukte.

Uiteindelijk heeft Daniël de 12^e plaats behaald in de categorie jeugd niveau 9!

Trainer Jovan is over de prestaties van Daniël erg tevreden. Gefeliciteerd!

Onderlinge turnproeven

Gymnastiekvereniging "Kwiek en Lenig" hield zaterdag 01-06-2013 haar jaarlijkse turnkampioenschappen voor de recreatieve- en selectieleden. 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^e 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, R2 of R1). De turners turnden volgens de Heren NTS-2009 niveau 17 (gemakkelijkst) t/m niveau 9. De in totaal 9 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 max. 10 bij de voorgeschreven oefenstof, maar aanzienlijk lager bij de keuzeoefenstof. 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 2 demo's van de eigen mixdancegroepen uit Zwolle-Zuid (de Pol) van leidster Sjéra. Ook konden de turndeelnemers hun energie nog kwijt in "op handen lopen" en minitrampspingen.

Alle deelnemers ontvingen een vaantje en een diploma met hun scores.

De medaillewinnaars van die dag waren (soms minimale verschillen tussen wel of niet een medaille):

Recreatief dames:

Niveau R1. 1. Rochely 2. Eva 3. Dilara 4. Dewey

Niveau R2. 1. Serena 2. Lisa

Niveau R3. 1. Lieke

Niveau 12. 1. Benthe 2. Floor

Niveau 11/10/9. 1. Eline (10)

Recreatief heren:

Niveau 17/16. 1. Olaf (16)

Niveau 15/14. 1. Loek (14)
2. Tim (15)

Turnselectie heren:

Niveau 13/12. 1. Nick (12) 2. David (13)

Niveau 10/9. 1. Theo (9)

Turnselectie dames:

Niveau D1/D2 (pre)instap. 1. Demi (D1)

2. Jennifer (D2)

Niveau 9/8. 1. Mandy (8)

2. Lieke (9)

Niveau 7/6/ 5. 1. Milou (5)

2. Lola (7)

Meerdere K&L selectieleden zijn afgelopen seizoen tijdens regionale en/of districts wedstrijden zeer succesvol geweest. De volgende turn(st)ers werden daarom in het zonnetje gezet: Daniël, Theo, Zico, Demi, Morgan, Hanne, Jolyn, Lise en Milou. De volgende onderlinge wedstrijden van Kwiek en Lenig zijn de springproeven, gepland in december a.s.

Nieuwe trainingsjas voor heren selectie

De herenselectie heeft tijdens de onderlinge turnproeven voor het eerst hun nieuwe trainingsjas gepresenteerd. Het is een trainingsjas in een frisse groene kleur. Deze jas zorgt voor een professionele uitstraling van de selectie tijdens regionale en landelijke wedstrijden.



Freerunning

Wij zijn Koen en Daan. Wij geven elke donderdag van half 7 tot half 10 les op het Deltion College. Vanuit K&L hebben wij de kans gekregen om jongeren les te geven in Freerunning. Freerunning kan je omschrijven als een snelle, soepele en acrobatische manier van bewegen. Het is gebaseerd op een ontsnappingstechniek uit de Vietnamoorlog, le parkour.

Het is de bedoeling om hindernissen zo snel en soepel mogelijk te nemen met vaak bijzonder uitzierende sprongen.

We geven 2 lessen op de donderdag. Eentje van half 7 tot 8 uur en eentje van 8 uur tot half 10. Samen bouwen we altijd de gekste dingen met de toestellen die we tot onze beschikking hebben. Hierop krijgen we elke les weer andere mogelijkheden en testen we de creativiteit van de leden uit. De populariteit is erg hoog en we zitten ook al met 2 volle groepen en een wachtlijst voor nieuwe leden. Het is voor ons elke week weer een uitdaging om de leden zo goed mogelijk te helpen en te inspireren en we doen dit, met veel plezier, elke week opnieuw! Hieronder hebben we nog een foto van een van onze groepen.



Afscheid redactielid Bert

Helaas is dit het laatste nummer van de Nieuwsbrief die door Bert is geredigeerd. Lange tijd heeft hij voor de vereniging als wedstrijd fotograaf en redactielid gefungeerd. Met dit nummer is hieraan, helaas voor ons, een einde gekomen.

Wij bedanken Bert voor zijn vele werk en prettige samenwerking in de afgelopen jaren.

Gezocht: redactielid!

Wij zijn nog op zoek naar een nieuw redactielid, die ons wil helpen 3-4 per jaar een Nieuwsbrief samen te stellen en te redigeren. Kennis van Microsoft Word is daarvoor gewenst! Heeft u belangstelling, dan kunt u meer informatie krijgen of u aanmelden via redactie@kwiekenlenig.nl.

De volgende nieuwsbrief verschijnt in oktober 2013