



Secretariaat:
mw. J. Gerner
Gruitmeesterslaan 5
8014 CN Zwolle
(038) 465 95 83.
www.kwiekenlenig.nl
+ secretaris@kwiekenlenig.nl

Nieuwsbrief Nummer 36 – februari 2014

Vakanties/geen les:

Voorjaarsvakantie: 24 febr. t/m 1 maart
Meivakantie: 21 april t/m 5 mei
Goede vrijdag: 18 april
2^e Paasdag: 21 april
Hemelvaartsdag: 29 mei
2^e Pinksterdag: 9 juni

Kwiek en Lenig-site vernieuwd!!

Evenals wij mensen heeft ook onze website zo af en toe een nieuw jasje nodig. Wij hebben dit gedaan gelijk met de opwaardering van het programma waarop onze site draait, met dank aan onze enthousiaste webmaster Gerrit van Assen. Deze nieuwe versie van het programma biedt naast alle mogelijkheden die we al kennen ook een aantal nieuwe zaken waarvan we in de toekomst gebruik kunnen gaan maken. U zult veel nog herkennen, want de inhoud is overgenomen, maar alles is in een nieuw jasje gezet. Ga dus snel kijken naar deze site (kwiekenlenig.nl)

Voorstellen nieuwe leiding



Hallo! Graag zou ik mij willen voorstellen. Mijn naam is Violeta Cantizani en ik ben 26 jaar. Ik ben afgestudeerd in Lichamelijk opvoeding en Leraar basisonderwijs. Ik kom uit Spanje (Córdoba) maar ik woon al 1,5 jaar in Zwolle.

Ik geef gymlessen op een basisschool en ik vind het heel leuk om met kinderen te werken. Naast gymlessen geef ik ook zwemles, bodyfit en bootcamp. Tijdens mijn studietijd heb ik op basisscholen in verschillende landen (België en het eiland Gran Canaria binnen het Spaanse Koninkrijk) les gegeven. Sinds september geef ik ouder en kind gymles in Stadshagen en sinds

januari heb ik de lessen van het recreatief turnen ook in Stadshagen overgenomen. Een sportieve groet!



ouder en kind gymles

Diploma voor 3 assistentes K&L



Esmeralda Klompjan en Celine Schreurs hebben het diploma assistent 1 gehaald in de Aa-landen in de Werkschuit. Nienke Dijk

heeft haar diploma gehaald in de Weijenbelt in Berkum.

Van harte proficiat!!

Grote Club Actie

Er is een fantastisch bedrag van € 1200,- opgehaald door leden van K&L. **Vera Winkler** heeft met 25 stuks de meeste loten verkocht.

Loek van Vilsteren en **Anique Polinder** hebben beide 21 loten verkocht.

Alle drie hebben een prijsje ontvangen. Ook zijn er al een aantal aankopen gedaan. Een volleybal voor de heren conditie/fitnessgymnastiek in de Aa-landen. Een hoes voor de balk in de Octopus en deels voor een balk in de Weijenbelt.



Hartelijk dank aan alle verkopers en kopers van de loten!!

Voorstellen nieuwe leiding

Ik ben Martijn Genuït en ik ben freerun docent bij Kwiek en Lenig.

Woensdagavond verzorgen Gokhan Destina en ik de freerun lessen elke week weer met veel plezier voor het flinke aantal kinderen die verschijnen.

Ik zelf doe nu zelf 3 jaar aan freerunning en sinds een jaar geef ik les bij verschillende verenigingen.

Wij proberen bij de jongste groep (8 jaar tot 12 jaar) heel erg de toon te leggen op de basistechnieken van het freerunnen en vanuit daar leren we de kinderen stap voor stap lastigere technieken, die door de basis makkelijker aan te leren is.

Bij de tweede groep (12 jaar en ouder) zit de basis er al goed in en gaan we in het eerste gedeelte van de les meteen in op moeilijke technieken. Verder laten we bij deze groep de



touwen wat vieren naar mate de les vordert, zodat de kinderen zichzelf kunnen ontwikkelen in hun eigen creativiteit, wat direct in verband staat met Freerunning. Zelf je eigen stijl(en)

vinden: salto's, verre sprongen, kracht, noem het maar op. Natuurlijk zijn wij als docenten er om ze te helpen bij de technieken die zij zelf graag willen aanleren en we staan voor alles open.

Met vriendelijke groet en misschien tot snel,

Martijn Genuït

Springproeven

"Kwiek en Lenig" hield zaterdagmiddag 21 december 2013 weer de jaarlijkse individuele springproeven in de Calo (Hogeschool Windesheim). 65 Turnsters en turners hadden zich hiervoor aangemeld en deden in de verschillende niveau's hun oefeningen op vijf toestellen: lange mat, minitramp, kastlengte-minitramp, kastbreedte-minitramp en kastbreedte-plank. Zowel turners als turnsters doen dezelfde sprongen uitgezonderd de langemat oefening. Alle deelnemers ontvingen een diploma met de cijfers. Opvallend was dat er verhoudingsgewijs veel herendeelnemers aanwezig waren.

In verband met het bezoek aan het KNGU-turngala in Almere en voorbereidingen voor het wedstrijdseizoen in de regio deden de dames-turnselectieleden helaas niet mee.

Na afloop van de springproeven werd er een demo gegeven door de herenturnselectieleden op de opblaasbare tumblingbaan. Sinds enige jaren heeft Kwiek en Lenig (in het Deltioncollege) op woensdag en donderdag in totaal 4 freerunninggroepen. Een afvaardiging hiervan gaf voor het aanwezige publiek en de deelnemers ook een leuke demo zodat iedereen een indruk kon krijgen wat freerunning inhoudt.

De medaillewinnaars:

Niveau 17 heren/Recreatief R3: 1. Nienke Bootsvelde 2. Kirstin Hop

Niveau 16 heren/Recreatief R2: 1. Tobias te Dorsthorst 2. Step Kramer 3. Romeysa Caciono

Niveau 15 heren/Recreatief R1: 1. Isa Visscher 2. Levi Kluiver 3. Marith Wienbelt

Niveau 14/13 heren 1. Daan van Beek 2. Luuk de Vries

Niveau 12/11/10/9: 1. Femke Wassing(11) 2. Stella Roepers(11) 3. Eline Peeters(9)

Niveau 14/13/12/11 en 6 (allen selectie heren): 1. Jordan Koning 2. Nick Giebels 3. Stijn Dijkstra
Op de K&L site staan veel foto's van deze dag.

Wedstrijddata

17 mei: Jaarlijkse turnproeven van Kwiek en Lenig in combinatie met de Zwolse Turn Kampioenschappen in de BDG hal Zwolle Zuid. Dit jaar mag iedereen vanaf 6 jaar mee doen.

14 en 15 juni: KNGU toestelkampioenschappen 4^e t/m 6^e divisie in Hogeschool Windesheim.

Selectie herenturnen

De mannen van Kwiek en Lenig zitten midden in hun wedstrijdseizoen en hebben tijdens de eerste kwartfinale al een aantal plakken in de wacht gesleept. De Benjamins niveau 14 hebben hun eerste wedstrijd geturnd en kaapten er meteen medailles weg. Stijn Dijkstra werd met 103,05 punten behangen met een gouden medaille. Tjalling Jansen zat ruim onder Stein, maar stak toch nog vlug de bronzen medaille in zijn zak met 96,7 punten. Binnen de categorie Instap niveau 14 hadden we de turner



Jordan Koning die met 104,35 punten (een kleine drie punten achter de 1^e plaats) het zilver om zijn nek kreeg. Hulde aan deze jongens op hun aller eerste wedstrijd.

Die middag was het de beurt aan de 4 instappers en 1 pupil niveau 12 en 11 om ons jong talent van de ochtend te evenaren. De wedstrijd begon spannend voor



Zico Zweerts die niveau 11 moest turnen. Dit is het hoogste niveau binnen de vrije oefenstof. Met 100,05 punten werd hij 9e binnen zijn categorie Pupil niveau 11.

Dan de vier daltons die het tegen elkaar moesten afleggen en in totaal 14 tegenspelers hadden. Daarvan kwam Rune Verhoeven op een 10^e plaats met 103,15. David Kranenburg op een 7e plaats met 105,70, Nick Giebels op een uiterst spannende 4e plaats met 106,70 (slechts 0,15 punt verschil op de 3^e) En een zeer mooie zilveren overwinning van Izar van der Velde met 107,40 punten.

Dan de 2 grotere jongens van Kwiek en Lenig genaamd Theo Mesplou en Daniël Eller. Beiden komen dit jaar uit voor RKDOS Kampen wegens betere en meerdere trainingsmogelijkheden. Toch blijven ze met een voet binnen onze Zwolse vereniging staan en dragen ze onze shirts tijdens de trainingen. Op 18 januari

behaalden zij in Wageningen de volgende scores: met ruim 1,05 punt versloeg Theo zijn maatje Daniël met een totaalscore van 63,15 en werd behangen met een bronzen medaille. Daniël viel helaas net buiten de prijzen, maar zal revanche nemen tijdens de halve finale op 15 maart in Lichtenvoorde.



Trainers
Jovan
Avramoski &
Janneke
Brinkman zijn er van overtuigd dat ze op 15 februari en 15 maart

allemaal een plaatsje opschuiven en dus nog meer gaan scoren.

Selectie damesturnen

De dames zijn al diverse keren in actie gekomen dit seizoen. Het resultaat en verslag van onderstaande wedstrijden kunt u lezen op de site.

14-12-2013 in Almelo:

1e plaatsingswedstrijd 3e divisie Overijssel

11-01-2014 in Ens:

Plaatsingswedstrijd 4e divisie Overijssel West

25-01-2014 in Hardenberg:

2e PW 3e divisie Hardenberg

De volgende nieuwsbrief verschijnt zomer 2014.