

volharding magazine

**Kerst bij Volharding
Ho- ho- ho!**

Afdelingsnieuws

Gelukkig 2013!

**Verborgen talent
en kracht**

Erkende Sportclub



BOSCH

LA DIFFÉRENCE

BROOD & BANKET

DIKSMUIDELAAN 189

2600 BERCHEM

03 298 88 95

DAGELIJKS GEOPEND VAN 07:00 TOT 18:00

GESLOTEN OP DINSDAG

WWW.BAKKERIJ-LADIFFERENCE.BE



// Welkom // december 2012 - januari 2013

Het seizoen is enkele maanden oud en het nieuwe jaar is al in zicht. Vrieskoude en sneeuw ontbreken dit jaar, maar de sfeer tijdens de feestdagen was er niet minder om. Ook de kerstmarkt van Volharding Berchem was een schot in de roos, met hoog bezoek van de Kerstman.

Rond deze tijd van het jaar blikken we traditioneel terug op verschillende hoogtepunten. In alle kranten en magazines, op radio en televisie krijgen we een overvloed van top-100-lijstjes, zelfs een top-1000 en lijstjes met gebeurtenissen die in 2012 plaatsvonden. Niets van dat alles bij ons. Wat brengen we dan wel? Een verslag van onze eerste kringwedstrijden, afdelingsnieuws, impressies van de kerstmarkt, een interview met onze decorbouwer en manusje van alles Luc Koppens. En nog veel meer. Vergeet ook niet een kijkje te nemen op onze vernieuwde website. We hebben hem moderner gemaakt zodat jullie alles ook kunnen volgen via je smartphone!

Veel leesplezier en voor iedereen de beste wensen voor 2013!

Alvast enkele tips voor het nieuwe jaar:

- 10 februari: onze Valentijnsbrunch
- 25 mei: het Gym-Event

Laten we er samen een spetterend en sportief jaar van maken!

De redactie

//volharding magazine



Over Volharding magazine

Dit magazine is een uitgave van Turnkring Volharding Berchem vzw.
www.volhardingberchem.be

Redactie

Ilse Ledure,
Annamie Biemans,
Glenn Kips, Guy Van Reyn

Verantwoordelijke uitgever

Dirk Van den Heuvel
Saffierstraat 200, 2600 Berchem

Een sportief 2013 gewenst!

Turnkring Volharding Berchem wenst iedereen een prachtig, gezond en sportief 2013 toe.

Tweeduizenddertien zal een jaar worden vol leuke uitdagingen voor de club. Hoe zullen onze afdelingen het doen in de wedstrijden? Zal Trends weer een heleboel nieuwe gymnasten kunnen boeien? Wie wint de volgende kringwedstrijden? Ons Gym-Event wordt hopelijk weer een nieuw hoogtepunt voor alle afdelingen. En dat we er na de zomer weer zullen invliegen, weten we nu al. Veel Volharding sportplezier!

Cupido bij Volharding Berchem

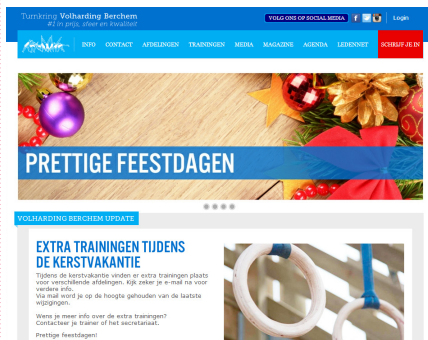


Zondag 10 februari 2013 organiseert Turnkring Volharding Berchem zijn jaarlijkse Valentijnsbrunch. Een ideale en gezellige gelegenheid om je liefde in de bloementjes te zetten. Een uitgebreide brunch die start om 10 u in de ontmoetingsruimte van onze club. Schrijf je alvast in via onze website. Mis dit niet en laat vele harten sneller slaan.

Volharding Quiz!

Heb jij altijd al een antwoord klaar voordat de deelnemers van Blokken kunnen antwoorden? Quiz je ontzettend graag in groep? Schrijf je dan zeker binnenkort in voor de Volharding Quiz op zaterdag 16 maart 2013!

Nieuwe website Volharding



Sinds enkele weken kan je de nieuwe website van Turnkring Volharding Berchem bewonderen. Helemaal op-nieuw samengesteld. Ook technologisch vernieuwd, zodat hij nog sneller zal laden, en dit op de nieuwste platformen.

Je kan nu ook zelf foto's en verslagen doorsturen en opladen, en op de website zien verschijnen.

Bekijk snel onze nieuwe website op www.volhardingberchem.be

Gym-Event 2013

Zaterdag 25 mei 2013 vindt het Gym-Event plaats in de sporthal Het Rooi in Berchem. Meer info binnenkort op onze website.



LID VAN DE MAAND

Zoë Lodewijckx



Demoteam

Demoteam en Trends



OFFICIEEL

Vanaf dit jaar zetten we elke editie een gymnast in de kijker. Zoë Lodewijckx is al enkele jaren actief bij Volharding Berchem. Momenteel traint ze bij het demoteam en is ze eveneens trainster bij de afdeling Trends.

Wat vind je het leukste aan de training?

De combinatie van choreografie, acrobatie en tumbling.

Wat is er zo leuk aan de afdeling?

Het resultaat en dat alles tot één mooi geheel wordt gevormd.

Waar kijk je naar uit?

Buitenlandse wedstrijden en vooral het wedstrijdcircuit van het demoteam.

Geef eens een knuffel

Een knuffel zou wel eens effectiever kunnen zijn dan een appel om de dokter weg te houden. Regelmatige omhelzingen verminderen namelijk het risico op hartziektes, pakken stress en vermoeidheid aan, geven een boost aan het immuunsysteem, verlichten depressies en weren infecties af. Tien seconden per dag knuffelen zou al effecten hebben op je bloeddruk en verlaagt stresschemicaliën, waaronder ook cortisol. Knuffelen is de boodschap!

Bron: www.nieuwsblad.be

Broodjes, Beleg & Co

diksmuidelaan 161, Berchem

Tel. 03.239.22.32

Fax. 03.239.22.52

Open van dinsdag tot vrijdag 8.00 u tot 17.00 u

Zaterdag 8.00 u tot 16.00 u

Zondag & feestdagen 8.00 u tot 13.00 u

Succesvol jaarlijks Volharding etentje

Zaterdag 17 november verzamelden 40 leden in het clublokaal voor het paella-festijn. Mooi gedekte tafels en een versierde zaal deden ons denken aan de Spaanse restaurants in het warme zuiden.

Bij enkele glazen huisbereide sangria en een ruim aanbod van tapas werd de avond ingezet. Ondertussen waren chef-kok Erik en dochter begonnen aan de reuzepan met paella. Wie er vorige keer bij was wist wat er ging komen: een rijk gevulde pan met

rijst, zeevruchten, kipen reuze Spaanse mosselen. Dit alles overgoten met een lekker wijntje maakte van deze avond een succes. Alle aanwezigen waren het er volmondig over eens: het was heel lekker en geslaagd. Na het dessert konden zij die nog zin hadden hun avond afsluiten in het clublokaal. Ondertussen werd de zaal opgeruimd zodat er zondagmorgen terug kon worden geturnd.

Vervaldatum op goede voornemens

Goede voornemens als het huis proper houden of meer gaan sporten klinken mooi, maar vaak kunnen we ze niet waarmaken. Uit een Britse enquête blijkt dat we onze nieuwe gewoontes gemiddeld maar vijf weken volhouden.

Plan niet meteen een radicale ommezwaai. Beter is om rustig te werken aan een bepaald punt door bijvoorbeeld af en toe eens een sportnamiddag in te lassen of in groep te sporten dat stimulerend werkt.

Wat zijn jouw goede voornemens?

Bron: www.standaard.be

Wij helpen je!

Is je goede voornemen voor 2013 een jaar vol sport en de conditie verbeteren? Bij Volharding Berchem mag elk nieuw lid één maal gratis komen trainen bij een afdeling naar keuze (uitgezonderd selectie-afdelingen en Trends). Zo kan je de beste keuze maken om het nieuwe jaar sportief te starten.

Sportieve vrouwen bevallen gemakkelijker

Gynaecologen waarschuwen zwangere vrouwen vaak om niet te overdrijven met sport. Stilaan wordt alsmaar meer duidelijk dat dit een fout advies is. Vrouwen die hun fysieke activiteit opschroeven en conditie verbeteren bevallen gemakkelijker.

De kans op zwangerschapsdiabetes en zwangerschapsvergiftiging wordt verkleind en de kans op natuurlijk bevallen werd aanzienlijk verbeterd.

Bron: www.knack.be



Ronny De Bie onze financieel directeur zorgt voor een nieuw standbeeld in Berchem.

Olifantjes fleuren Diksmuidelaan op



Het district is weer een monument rijker.

Op de hoek van de Dianalaan met de Diksmuidelaan sieren drie olifantjes de Groenenhoek. Het standbeeld 'De Acrobaten' is van de hand van Tom Frantzen en kan ook fungeren als fontein.

Het kunstwerk is de laatste grote verwezenlijking van districts-schepen voor Cultuur Ronny De Bie. Hij woont zelf in de Groenenhoek en is fier op het nieuwe pronkstuk. "Het heeft twee jaar geduurd om hier een mooi orgelpunt te plaatsen op de heraanleg

van de Diksmuidelaan", vertelde de sp.a-politicus tijdens de openingsreceptie. "Ik woon hier nu 42 jaar en het is een mooie afsluiter van mijn legislatuur. Het is dan ook erg leuk om hier zo veel buurtbewoners te zien die allemaal een glimp willen opvangen van het standbeeld. Ik wil deze verwezenlijking ook opdragen aan de recent overleden directeur van het Middelheimmuseum, Menno Meewis, die ons heeft geholpen en de kunstenaar heeft voorgesteld."

En die kunstenaar, Tom Frantzen, is niet de eerste, de beste. De 58-jarige Brusselaar heeft een eigen beeldenpark in Tervuren en zocht zijn inspiratie voor het beeld in de geschiedenis van het district. "Ik wou iets maken in de functie van de plaats en toen Ronny me het verhaal vertelde van de brand van Circus Sarrasani in 1932, waarbij enkele olifanten levend verbrand werden, wist ik het. De lichamen en slurven van de olifanten geven drie richtingen aan. De acrobatie toont dat het zware dieren zijn, maar ze voelen zich licht en beleven plezier", verduidelijkt Tom Frantzen. "Het is een combinatie van kracht en sierlijkheid, van natuur en techniek, van kunst en fantasie. Bovendien is alles voorzien om het beeld als fontein te gebruiken, maar dat zal pas voor volgend jaar zijn als het nieuwe districtsbestuur hier mee verder gaat."

CO: Een sluipend gevaar!

De winter is begonnen en iedereen heeft de verwarming ondertussen in gebruik genomen. Tijd dus om extra aandacht aan de veiligheid te schenken en meer bepaald CO-intoxicatie.

Iedere winter komt het wel een paar maal in het nieuws: een ouder koppel dat gestorven is door CO-vergiftiging. Wat mag er en wat mag er niet om zo'n ongevallen te vermijden?

Wat is CO precies?

CO (koolstofmonoxide) komt vrij bij de verbranding van fossiele brandstoffen wanneer er onvoldoende zuurstof aanwezig is tijdens deze verbranding. Het gevaarlijke aan CO is dat het reukloos, kleurloos, smaakloos, niet-irriterend en explosief is. Wanneer je vaststelt dat je je onwel voelt is het meestal al te laat om zelf tot actie over te gaan.

Wat zijn de kenmerken van CO-vrijgave bij de verbranding?

Enkele indicaties van een onvolledige verbranding zijn: roet op het toestel, gele vlammen in plaats van blauwe vlammen, vochtigheid en damp in de kamer, lichamelijke klachten bij de aanwezigen. Deze fenomenen menen aan tot grote voorzichtigheid. De lichamelijke klachten die mensen met CO-intoxicatie ondervinden, zijn ongeveer dezelfde als die bij griep of een voedselvergiftiging: hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid, braakneigingen,.... Doordat CO zich veel gemakkelijker bindt met de bloedcellen dan zuurstof, heeft men door het zuurstoftekort ook verwardheid, slapeloosheid en een versnelde hartslag.



Hoe kan je CO vergiftiging voorkomen? Het is altijd beter te voorkomen dan te genezen. Hier volgen een aantal tips.

Als je een gastoestel hebt, laat het dan ieder jaar controleren door een erkend vakman. Zorg voor voldoende isolatie in de woning maar stop niet alle gaten en kieren dicht! Een goede ventilatie zorgt ook voor de nodige zuurstof om een goede verbranding te hebben.

Zorg dat de schoorsteen steeds goed trekt, zodat de verbrandingsgassen steeds goed afgevoerd worden.

Enkele aandachtspunten om een goedwerkende schouw te hebben:

- Maak ze zo recht mogelijk.
- Ze mag geen barsten vertonen.
- Ze moet van binnen proper zijn.
- Ze dient goed geïsoleerd te zijn.
- Ze moet hoog boven de dakrand uitsteken.

Je kan ook een CO-melder plaatsen. Deze zijn vrij te koop in de handel.

Voor iedereen een warme, veilige winter toegewenst!!

Bron: CO herkennen en voorkomen, folder van Brandweer Stad Antwerpen



De Kerstman en kerstmarkt bij Volharding Berchem

Zaterdag 15 december was het weer zover: de Kerstman deed zijn intrede bij Volharding. De noeste werkploeg van de altijd wederkerende vrijwilligers, had de turnzaal, annex speelplaats, omgetoverd in een heus kerstdorp. De school baadde in een zee van licht. Pannenkoeken, glühwein, rijstap, soep en hotdogs gingen als zoete broodjes van de hand. De verkoop van de traditionele kerstattributen (kerstrozen, advocaat, coniferen en kerststukjes) spijsde de kas van de turnkring.

Onder het alziend oog van een “beplaasterde” Kerstman, brachten de Kleuters en Bengels het welgekende “Van den Heuvel”-dansje. Voor de eerste maal in de Volhardinggeschiedenis traden de stoere 1-2 Dance Kids en de toekomstige, nieuwe en would-be demo-atleten van de Bewegingsschool in de spotlights. Menig hart van de trotse ouders begon sneller te slaan: wat men hun kleine dreumesen op zo’n korte tijd op turngebied heeft bijgebracht, grenst aan het ongelofelijke.

De place-to-be bij uitstek van de vaders, was rond het knetterend vuur bij de jeneverbar. Naarmate de tijd verstreek en de flessen jenever leeg geraakten, werden de verhalen luidruchtiger, waarbij de waarheid soms wel eens geweld werd aangedaan.

De Kerstman zag dat het goed was ...De voorzitter van het Comité Clublokaal liep op een wolk ...

Volharding ten top!!!



Volharding Berchem
op Facebook

www.facebook.com/volharding.berchem



De eerste kringwedstrijden

Op 24 november hadden we onze eerste kringwedstrijden van dit seizoen. Na weken trainen was het tijd voor de gymnasten om aan de ouders te laten zien wat ze al hadden bijgeleerd in twee maanden tijd. Achter de schermen is het een hele organisatie om alles op tijd klaar te krijgen en de hele namiddag vlot te laten verlopen. Ditmaal traden Benjamins, Scholieren en Junioren aan.

De Benjamins hadden voor de eerste kringwedstrijden van dit jaar “bank” voor de meisjes, “brug met gelijke leggers” voor de jongens en “plintsprong” op het programma staan. Voor de Scholieren en Junioren waren dit “trampoline” en “lange mat”. De juryleden komen allen uit onze kring en worden steeds volgens discipline gekozen. Onze club ondersteunt bijscholingen voor zowel trainers als juryleden. Voor het behouden van onze kwaliteit is dit heel belangrijk.



Om 14u gingen we van start. Het valt ieder jaar op dat er een aantal gymnasten zeer zenuwachtig aan de wedstrijden deelnemen, ook al kunnen ze hun oefening perfect.



De trainers hebben dan de taak om hen goed te begeleiden en proberen om hen zo rustig mogelijk te maken. Niet altijd eenvoudig... De kringwedstrijden zijn dan ook een mogelijkheid voor de gymnasten om de stress voor een optreden te leren bedwingen en hen de nodige ervaring te geven zodat ze in de toekomst zelfzekerder op het podium staan.

Tijdens de pauze tussen de twee ronden had iedereen nog eens de kans om de oefening die in het tweede deel moest gebracht worden te herhalen, terwijl de ouders en supporters iets gingen drinken in ons clublokaal. Het tweede gedeelte van de wedstrijden ging even vlot als het eerste deel en was goed op tijd beëindigd.

Natuurlijk volgde daarna het moment waarop iedereen had gewacht: de uitslag. Wie heeft er niet stiekem gehoopt dat zijn dochter of zoon een beker in ontvangst mocht nemen?

Het was voor iedereen een aangename namiddag. De supporters konden zien wat hun kinderen al hebben bijgeleerd, voor de

gymnasten was het een eerste test en een voorbereiding op de tweede kringwedstrijden en op het Gym-Event. Voor de trainers was het een moment om te tonen waar ze de voorbije weken mee bezig waren.

Zaterdag 2 februari hebben de gymnasten een tweede mogelijkheid om aan hun ouders en familie te laten zien wat ze kunnen. Noteer zeker de datum in jullie agenda, iedereen die er bij was weet waarom, de afwezigen hebben een tweede kans om het te ontdekken!



Apotheek Groenenhoek

Dianalaan 174
2600 Berchem

Apotheek Amicus

Diksmuidelaan 80
2600 Berchem

Uit sympathie

***D**omotech* bvba



Uw groothandel centrale verwarming & sanitair

Herentalsebaan 455
2160 Wommelgem

Tel 03/354.02.04
Fax 03/354.08.07

[www.***d**omotech.be*](http://www.domotech.be)



Dianalaan 180 Berchem

03 239 87 00



Luc Koppens

Luc Koppens is één van de medewerkers op wie Volharding kan rekenen voor knutsel- en timmerwerk, voor toogdiensten, voor een lekkere maaltijd, en natuurlijk is hij ook een actief lid van de Powergym Mannen. De redactieraad ging eens polsen waar hij zijn energie vandaan haalt.

Je traint bij de Powergym Mannen. Wat vind je daar tof aan?

Met stip op één staat het contact met al de mannen onder elkaar, het lachen en zwanzen.

Het is vrij ontspannend om na een werkweek op vrijdagavond hier een uurtje te komen trainen en dan aan de toog een babbeltje te slaan, eens te lachen.. Soms is het training al wat harder, dat mag. Dat is zelfs plezierig en heel ontspannend. Na de inspanning nog wat kunnen lachen en zwanzen is SFEER. We voetballen ook al eens, dat vind ik plezierig. Ik doe alle activiteiten mee, de etentjes, het weekend,... Ook een stukje organisatie mee opnemen ►



doe ik graag, op weekend ben ik één van de cateringmannen.

Wat zijn de leukste momenten die je je kan herinneren bij de mannen?

Het samen lachen, aan de toog, maar ook tijdens de trainingen. Er zijn altijd momenten waarop het hilarisch is, ik kan dat niet allemaal benoemen. Er struikelt iemand en je denkt “allez hoe kan dat nu”. Of er zijn je eigen stommiteiten waarvan je denkt “wat vang ik hier nu aan”,...

Heb je als kind ook al geturnd?

Ik heb vroeger geturnd, vanaf mijn 5-6 jaar tot 8-9 jaar, onder andere bij de Deurnese Turners. Maar na een verhuis van Deurne naar Antwerpen is dat verwaterd en ben ik met turnen gestopt. (Mijn ouders woonden in Antwerpen Noord, mijn grootouders in de Tweemontstraat in Deurne. Wij moesten dan altijd door 't Schijnpoot. In de winter pleitten mijn grootouders dan “je gaat die kleine toch niet door 't Schijnpoot trekken, laat die toch hier” enzovoort. Uiteindelijk ben ik dan bij mijn grootouders gebleven en heb ik daar een paar jaar doorgebracht. Maar toen er nog een broertje werd geboren en ik al wat groter werd, ben ik weer bij mijn ouders in Antwerpen gaan wonen.)

Nadien heb ik me niet meer bij een andere turnkring aangesloten. Tot enkele jaren geleden dus, bij Volharding Berchem.

Maar je beoefende wel andere sporten?

Ja, ik heb altijd vrij actief geweest. In mijn kindertijd speelde iedereen op straat, we deden van alles, staken natuurlijk ook kattenkwaad uit, maar dat gaat er nu niet over. We waren altijd buiten.

Het is begonnen met pleintjesbasket, op het pleintje aan het Sportpaleis, met een aantal kameraden. Die vroegen dan om mee te komen spelen bij hun ploeg, en zo ben ik in het basketbal gesukkeld. Op mijn elfde ben ik dat in competitie begonnen spelen. Dat heb ik gedaan, op niveau “4e nationale”, tot ik getrouwd ben.

“Wat vang ik hier nu aan”

Op het werk hadden we een volleybalploeg, en daar ben ik met volleyballen gestart. Tot twee jaar geleden speelde ik nog volleybal in competitie. Volleybal heb ik wel altijd op niveau “liefhebber” gespeeld, het niveau van de vriendenclubs. Ik heb wel eens een aanbieding gehad om op provinciaal niveau mee te starten, met de Deurnese Turners die toen ook een volleybalploeg hadden. Daar had ik eigenlijk geen interesse voor, uiteindelijk heb ik toch getekend maar ik ben er nooit aan toegekomen. Ik was toen thuis aan het verbouwen en had geen tijd om naar de trainingen te gaan, en op zaterdag gingen we al volleyballen met de gasten van 't werk...

Op zeker moment leerde ik op de camping mensen kennen die toen volleybal speelden bij Wording. Zo ben ik daar ook mee begonnen spelen. Ik ben er ook training gaan geven aan twee damesploegen, ik heb gecoacht en scheidsrechter gespeeld. Momenteel ben ik nog altijd scheidsrechter, nu wel in het Belgisch Volleybal Verbond. Ik ben dus altijd vrij actief geweest in het sportmilieu.

Hoe ben je dan bij Volharding terechtgekomen?

Bij Volharding ben ik terechtgekomen via de Jeugdvrienden Berchem, een socialistische zustervereniging. Ik was daar ook penningmeester en secretaris. Maar ik kende Victor Meyvis, van de camping en het volleybal. Via hem ben ik dan "Vriend van Volharding" geworden. En hoe gaat dat? Tijdens een paasweekend met de Jeugdvrienden kreeg ik de vraag van Yvonne en Victor: "zou je niet bij ons willen komen als medewerker in het Comité Clublokaal, we kunnen nog iemand gebruiken om achter de toog mee te helpen". En ja, waarom ook niet? Ik help overal graag. Zo ben ik in het Comité terechtgekomen, ongeveer 5 jaar geleden.



Bij de Powergym mannen ben ik toegetreden tijdens een reis in Zuid-Afrika. Je springt of wipt al eens ergens op. In een verblijf aan een struisvogelboerderij waren we op het gazon vanalles aan het doen, en toen kwam de vraag: "zeg, waarom kom je niet bij ons in de turnkring?" Mijn antwoord luidde "geen tijd", maar mijn vrouw Julia zei: "op vrijdagavond heb je toch nog niets te doen" en zo ben ik dus bij de Powergym mannen.

Je ziet, ik doe dat allemaal graag. Aan de andere kant is dat ook één van mijn zwakheden: ik kan nooit "neen" zeggen... Al heb ik nooit tegen mijn goesting ergens gezegd "ik kom helpen" of "ik doe dat wel". Ik zag dat altijd wel zitten. Nog altijd trouwens. Ja dat vraagt veel tijd, maar ik doe dat gewoon graag. Ik spendeer veel tijd in de turnkring maar ik zie dat niet als een opoffering.

Ben je ook nog beroepshalve actief?

Ik werk bij Saab. Dat loopt volgend jaar september af want dan zal ik op brugpensioen gaan. Ik werk in het filiaal in Antwerpen, maar dat is in juni 2012 gesloten. Ze hebben me dan de mogelijkheid gegeven om naar het hoofdkantoor in Bornem te verhuizen tot volgend jaar september. Ik moet nu dus wel elke dag een stuk heen en weer, maar ik heb daar geen problemen mee.

En je kan het allemaal wel combineren?

Ja, aangezien ik werk, is er veel avondactiviteit bij natuurlijk.

In de volleybal ben ik dus scheidsrechter, dat betekent dat ik elke week ga arbitreran, ergens in de provincie Antwerpen. Dat arbitreran doe ik echt graag, ik heb nog niet de intentie van dat direct op te geven, ►

ik ben ook graag in dat volleybalwereldje. Maar wanneer er hier bij Volharding activiteiten zijn, dan vraag ik verlof bij de volleybal zodat ik niet moet gaan fluiten en hier aanwezig kan zijn. Want de Volharding-activiteiten doe ik ook graag.

Je knutselt ook voor Volharding en maakt de attributen voor de (Demo- of Dans-) oefeningen.

Ja, dat is ook vooral 's avonds. Ik heb met Guy vorig jaar het decor voor het Demo-team gemaakt, de toren en de afsluitingen aan beide kanten. Voor het Gym-Event hebben we een Oscar gemaakt, verder heb ik mee de attributen gemaakt om als aankleding tegen de muur op te hangen, filmrollen bijvoorbeeld; en de auto voor de oefening van het Dansteam.

Waar haal je de inspiratie om deze dingen te maken, ben je artistiek aangelegd?

Ik zou niet durven zeggen dat ik artistiek ben aangelegd, ik kan een beetje tekenen. Ik kan moeilijk over mezelf zeggen dat ik een handige Harry ben. Ik kan wel wat en ik kan me zowat overal in behelpen, laat ik het zo uitdrukken.

Eerst worden de ideeën uitgedacht, en we bekijken hoe we het zouden gaan doen. De rest wordt hier in de kring gebouwd.

We moeten natuurlijk ook voor materiaal zorgen. De Oscar heb ik tijdens mijn pauze gemaakt met materiaal dat op het werk werd weggegooid in het filiaal dat ze gingen sluiten.

Je bent meegegaan naar Riccione dit jaar, wat was je ervaring? Was het zoals je verwacht had?

Ja en neen. Ik ben meegegaan als medewerker, mijn vrouw Julia als toerist. Als

medewerker moet je werken natuurlijk, daar heb ik helemaal geen problemen mee. Julia was er in 2006 ook al bij, toen had ze het gezelschap van Jenny, de vrouw van Victor. Nu zat ze soms wel alleen als ik werk te doen had. Maar ze heeft zich wel geamuseerd.

“Gymnastiek en Volleybal”

Voor mij was dit de eerste Riccione-ervaring. We hebben toffe momenten beleefd. De ene medewerker neemt al wat meer op zich dan de andere, maar dat fenomeen “het zijn altijd dezelfde die werken”, dat heb je overal en moet je dus relativeren.

Het is niet zo dat je van 's morgens tot 's avonds constant bezig bent, je hebt tussenin wel wat vrij. Maar het kan best druk zijn. Je doet de ploeg mee weg voor een training, je komt terug naar het hotel en hebt dan wat vrije tijd, maar na een half uurtje moet je al terug de bus op om alle materiaal e.d. weer op te gaan halen. Sommige zaken hadden organisatorisch beter gekund, dat lag vaak aan de Riccione-organisatie ter plekke. Overvolle bussen bijvoorbeeld. Op een zeker moment was de ploeg vrij en gingen we naar Aquafun. Met zijn drieën hebben we iedereen begeleid tot Aquafun, maar wij gedrieën keerden terug naar het hotel... Alle bussen weg.. dan zit je daar praktisch op een god-vergeten eiland, pas anderhalf uur later konden we een bus terug nemen. Dan kom je terug in het hotel, om vast te stellen dat je al bijna terug moet vertrekken om de ploeg te gaan ophalen. Hadden we op voorhand geweten dat die verbinding zo moeilijk zou zijn, waren we in Aquafun gebleven. ▶

De organisatie had het transport van en naar Aquafun beter kunnen regelen. Er waren maar een beperkt aantal bussen, er stonden daar honderden mensen te wachten. Het was al bijna een gevecht om op de bus te geraken, je zit als sardientjes in een blik gepropt in die bus. Als je alles op voorhand had geweten, had je de ploeg op een vroegere bus gezet. In zo'n zaken is de plaatselijke organisatie wel een beetje tekort geschoten. In 2006 had Volharding een eigen bus ter beschikking en kon alles natuurlijk anders geregeld worden. Maar aan de andere kant, ik heb er wel van genoten. Het was een ervaring. Ik ben altijd bereid nog eens mee te gaan als medewerker op zo'n reis. Om af te ronden, Riccione was voor mij een positieve ervaring.

Heb je eigenlijk nog tijd voor hobby's? Je spendeert heel veel vrije tijd bij Volharding. Volleybal uiteraard. Lezen doe ik heel graag, maar daar kom ik tegenwoordig nog moeilijk aan toe doordat ik me engageer voor van alles en nog wat. Ik heb geen vaste favoriete auteur of favoriet genre. Ik lees alles van oorlogsromans tot eventueel doktersromannetjes. Als ik in een boek begin en het interesseert me, dan lees ik en blijf ik lezen tot het einde. Nu ben ik bezig aan een Scandinavische trilogie. Over het algemeen lees ik gemakkelijker in de zomer, op de camping. Julia gaat dan ook altijd op ronde, hier en daar eens een babbeltje doen. Ik verdiep mij dan in een boek en kan dikwijls twee à drie uren doorlezen. Als het wat donker wordt, ga ik op zoek waar Julia uithangt. Gewoonlijk is dat dan wel in de kantine, en ga ik me daar bij haar aansluiten.

Je gaat dus veel kamperen, heb je een vaste camping?

Ja, camping Floreal in de Kempen is onze vaste stek. Daar heb ik ook de meeste mensen van Volharding en van de volleybal leren kennen. Berchem was er vroeger zeer goed vertegenwoordigd.

Je bent wel een genietter, waarvan geniet je nog zoal?

Eens goed gaan eten, een pintje drinken,... Ik heb niet echt een voorkeur wat restaurants betreft. Ik ga bij de Chinees eten, de Griek, de Italiaan, een dagdagelijks restaurant,... Meestal in het weekend uiteraard of bij speciale gelegenheden. We zijn een beetje Bourgondisch hé.

En reizen?

We hebben twee grote reizen gedaan, tweemaal Zuid-Afrika. O ja, dat ben ik nog vergeten te vermelden: ik ben ook wielertoerist, dus ik rijd ook nog met de fiets. Zo heb ik ook vier grote trips gedaan. De eerste trip was naar de Mont Ventoux, vertrekkend vanuit België. Verder naar de Stelvio-pas in Italië, naar Rome en naar Biarritz in de Pyreneeën. Dat is altijd gespreid over een tiental dagen, afstanden van 1800–2000 km, dus trips van gemiddeld 180–200 km per dag. Onderweg logeerden we in een hotel of op een camping, in een tent of een caravan die we daar ter plaatse huurden. Dus ja, Frankrijk, Italië, Spanje.

Is je vrouw ook actief binnen de kring?

Die is heel actief in het meefeesten! Ze komt graag naar hier en ze lacht graag, ze houdt er graag de ambiance in. Zij is altijd goed gezind. 't Is een echte feestvierder. Maar ze komt ook helpen, bijvoorbeeld ▶

afwassen tijdens de kerstmarkt, of hier en daar een handje toesteken.

Wat zijn de sterke punten van onze kring?

Ik vind heel sterk dat er heel veel mensen hun schouders zetten onder de kring, qua organisatie en qua uitvoeren van concrete taken. Trainers die hun programma uitwerken voor hun respectievelijke groepen, en mensen daarrond. Als er iets moet gedaan worden is er altijd wel volk te vinden om mee te helpen. Dat vind ik heel tof.

Ik vind ook dat er een heel grote vriendschap in de kring zit. "Iedereen kent iedereen", dat is veel gezegd, maar iedereen kent toch wel de nodige mensen binnen de kring, er zijn altijd mensen aan wie je iets kan vragen. Ik vind het tof dat dat kan. Dat is een van die dingen die mij hard aanspraken en nog altijd aanspreken. Ik kende al wel wat volk toen ik naar hier kwam, maar ik heb nog meer mensen leren kennen. Niemand is perfect, iedereen heeft wel iets, maar dat moet je allemaal kunnen relativeren en erbij leren nemen, dat is heel belangrijk.

Natuurlijk stoort ik me soms aan bepaalde zaken, maar dan probeer je na te denken wat de achterliggende oorzaken zijn en laat je al eens betijen... Als mij iets écht tegen de borst zou stuiten of iets me écht totaal niet aanstaat, dan zou ik er met de persoon zelf over spreken, onder vier ogen. Het ineens uitpraten, niet laten broeien, dat is mijn aanpak.

Wat wens je Volharding toe?

Dat de turnkring mag blijven groeien. Zoals het op dit moment verloopt, gaat dat. Groeien en groeien is twee... te erg groeien zonder dat je als organisatie kan volgen, is ook niet goed, dan stuikt alles ineen als een kaartenhuisje. Als je wil

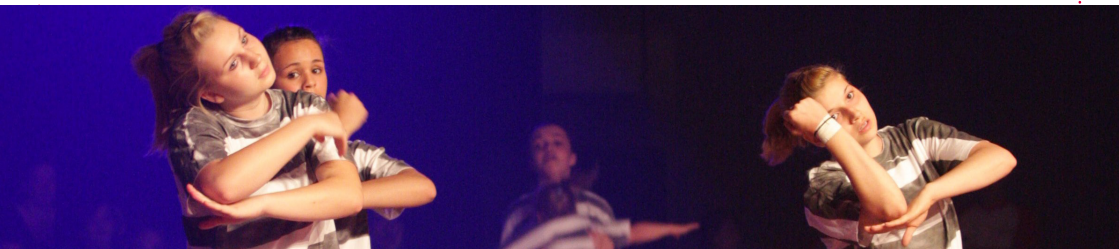


groeien, moet je dat stap voor stap doen. Moest het er ooit inzitten dat we over een eigen zaal beschikken waar we alles kunnen opstellen en laten staan, dat zou ideaal zijn. Het kost heel veel geld.. Maar wie weet wint er ooit een weldoener de Euromillions en wil hij zijn geld hierin investeren... Ik vind het dat de kring goed bezig is en ik hoop dat dat zo blijft.

Door omstandigheden kan ik wel eens slecht gezind zijn. Maar als ik naar Volharding kom dan laat ik dat achter mij. Je komt hier om jezelf te ontspannen en niet om de mensen op te zadelen met wat je in de week allemaal hebt meegemaakt. Problemen of ruzie op het werk, die laat ik voor mezelf wat bezinken, het heeft geen zin dat je dat meeneemt naar huis of naar de vereniging, daar hebben anderen niets aan. Ik kan vrij goed relativeren, ik denk er nog eens over na en zeg dan "pfff dat is weeral over". Ik kom naar hier om te ontspannen en te lachen, ik probeer altijd positief te zijn. Aan een negatieve instelling heeft niemand iets, jijzelf niet en de mensen rond jou zeker niet. Proberen van positief te blijven dus!

Recreademo

De gymnasten aan het woord



Fonteyn Amelie

Vind het heel leuken ik wil het niet stoppen. We hebben leuke juffen! Ik oefen heel veel thuis zodat ik het goed ga kunnen. Het is een hele leuke groep en wanneer ik niet kan gaan vind ik dat heel spijtig.

Lisa Fostier

We zijn een toffe, hechte groep die zeker een uitdaging aankan. We werken samen keihard om op het einde van dit seizoen een prachtige groepsoefening te kunnen presenteren op het Gym-Event. Elke zondagmorgen ben ik blij dat ik weer naar de training kan en iedereen terugzie, omdat er altijd een gezellige sfeer hangt en omdat iedereen met iedereen goed overweg kan.

We vormen een groep die zeker niet bang is om elkaar te helpen en aan te moedigen. Natuurlijk mogen we niet vergeten onze trainsters Diane en Tania te vernoemen die altijd voor ons klaarstaan, die zorgen voor een beetje humor tijdens de trainingen en die bovendien een stimulans vormen om ervoor te blijven gaan.

Cara

Ik vind het een hele leuke groep! Er is een leuke sfeer. Ik heb op korte termijn veel bijgeleerd. Chapeau voor Tania want de dans is echt leuk!

Esmee

Recreademo is een leuke mengeling van acrogym en dans, ik ben blij dat ik terug begonnen ben met turnen!

Valerie Rottiers (7jaar)

Ik vind de recreademo heel tof want we doen veel verschillende dingen. We leren trucs hoog in de lucht en op de vloer. Soms is het moeilijk om alles mooi gelijk te doen. We zijn nu al aan het oefenen voor het Gym-Event en dit is soms makkelijk en soms moeilijk om te onthouden.

DAGBLADHANDEL

SUPLY

W W W . S U P L Y . B E

GRATIS KRANTENRONDE

OPENINGSUREN:

MA-VR: 05U - 18U

ZA: 05U - 16U

MIDDAG GESLOTEN VAN 12U30 TOT 13U30

DIKSMUIDELAAN 168

2600 BERCHEM

03/321 23 26

**DAGBLAD - BOEKEN - PAPIERHANDEL -
ROOKWAREN - WENSKAARTEN - GIFTS
GROOT ASSORTIMENT WENSKAARTEN,
BOEKEN, GIFTS EN MAGAZINES**



Prachtige kleutergroep!

Het is alweer bijna het einde van het jaar en we hebben er al enkele drukke maanden opzitten bij onze Kleuters.

De jongste kleuters van 2,5 jaar en 3 jaar zijn in de meerderheid dit jaar. Dat kan tellen op woensdagnamiddag! Probeer maar eens rustig les te geven als er zo'n 4-tal kleuters tegelijk aan het wenen is :). Gelukkig verloopt het ondertussen beter en zijn onze allerjongsten het ritme al wat gewoon.

Onze éérste activiteit was onze jaarlijkse kleuterinstuif, waar héél veel ouders naartoe kwamen.

De meeste kindjes hebben flink laten zien wat ze al in hun mars hadden, terwijl een enkeling dicht bij mama of papa ging zitten en alles vanaf de kantlijn zag gebeuren. De foto's van onze kleuterinstuif kan u bewonderen op de website van Volharding Berchem.

Dit jaar kregen we ook het bezoek van Sinterklaas met zijn zwarte Piet. Eigenaardig genoeg heeft geen enkele kleuter geweend, niemand was bang van die gekke zwarte Piet die soms gevaarlijke toeren uithaalde op de toestellen. Allemaal zijn ze flink een handje komen

geven aan Sinterklaas en zwarte Piet. In ruil gaf de Sint aan iedereen iets lekkers (met dank aan onze meters). Ook deze foto's kan u bekijken via de website van Volharding Berchem.

“ Flinke kleuters toen de Sint op bezoek kwam. ”

De jaarlijkse traditie wil dat Kleuters en Bengels op de kerstmarkt een optreden verzorgen. Ook dit jaar gaan we dit doen, maar elke groep zal apart optreden wegens het groot aantal leden bij zowel Kleuters als Bengels. Geen traditioneel kerstliedje dit jaar, maar een ander deuntje.

We hebben een grote groep kleuters dit jaar. Gelukkig kunnen we ook dit jaar weer rekenen op juf Sabine, juf Shana, juf (en meter) Ingrid en juf (en meter) Linda. Daarnaast wil ik persoonlijk juf Ann (Meyvis) bedanken omdat ze mee wil komen helpen bij onze kleuters. Ook dank aan juf Diane die ook een handje komt helpen om de kleuters wat in het gareel te houden. Dank u wel, dames, voor het meehelpen.

Vele groetjes van het Kleuterteam



De Benjamins zetten een spurt in

De meisjes en jongens van de Benjamins hebben de laatste weken heel hard gewerkt tijdens de lessen op dinsdag en donderdag. In het vooruitzicht van de kringwedstrijden moesten zij een aantal oefeningen kennen en dat was niet altijd even gemakkelijk. De meisjes leerden werken aan de bank en de jongens aan de herenbrug.

We hebben vele gymnasten die dit jaar voor de eerste maal turnen en de plint was dan ook niet voor iedereen evident. Daarom hebben we geoefend aan twee verschillende plinten op verschillende hoogtes.

Tijdens de kringwedstrijden zelf raasden de zenuwen weer door hun lichamen. Ook voor onze tweede- of derdejaars blijft dit elk jaar opnieuw een spannend evenement. Toch hebben ze met z'n allen weer hun beste beentjes voorgezet en met mooie resultaten. Proficiat!

Nu komt er nog een laatste eindspurt en zullen we weer opnieuw hard moeten werken voor lange mat en trampoline.

Deze twee zullen we laten zien op de volgende kringwedstrijden begin februari. Er is dus nog veel werk aan de winkel!

Onze meter en peter hebben ook dit jaar weer naar Sinterklaas geschreven. Blijkbaar zijn de Benjamins braaf geweest, want de Sint is ook bij ons langs geweest. Onze gymnasten hebben weer heel wat lekkers gekregen en van hun kant uit hebben ze uiteraard ook Sinterklaas weer laten zien wat ze kunnen. Bedankt Sinterklaas!

Het is bijna vakantie en dan kunnen zowel onze meisjes en jongens als de trainers even genieten van een welverdiende vakantie. Vooral goed uitrusten is de boodschap om er dan in januari weer met volle goesting voor te gaan!

Bedankt aan alle helpende handen om op regelmatige basis onze groep te komen versterken bij afwezigheden!

Prettige vakantie en een spetterend eindejaar!

Only the strong survive



Onze Powergymmers en aanhang blijven niet gespaard:

Jan P, die zich gekwetst heeft de laatste training van vorig seizoen, is uiteindelijk onder het mes beland. Zijn enkel was toe aan een grote revisie en er wacht hem een vrij lange revalidatie.

Guy VR sukkelt reeds enkele weken / maanden met een weerbarstige rug en heeft hiervoor een inspuiting gekregen. Intussen heeft hij al een eerste training mee afgewerkt.

Ronny C is in hetzelfde bedje ziek en kon nog niet deelnemen aan de trainingen.

Frank K is ook herstellende van een operatieve ingreep.

Louis vL heeft na een ongelukkige val zijn enkel gebroken. Het feit dat hij er nog enkele weken mee heeft rondgelopen (da zal wel overgaan) is natuurlijk niet bevorderlijk voor een goed herstel.

“ Een kort overzicht ”

We wensen hen allen een voorspoedig herstel en hopen hen snel terug te mogen begroeten.

1-2-Dance Kids, het eerste optreden

Het allereerste optreden van de 1-2-Dance Kids zit er alweer op! En het was fantastisch! Niet alle kids konden aanwezig zijn, spijtig genoeg, maar dat deed niet af aan hun optreden. Iedereen heeft uitstekend zijn best gedaan en wij zijn, terecht vind ik, trotse lesgevers! Hun optreden op de kringwedstrijden was een waar succes, het sloeg erg aan bij het publiek en dat had misschien ook wel te maken met hun hoge schattigheidsfactor! Natuurlijk bleef het niet bij dat ene optreden.

We hebben even hard en met evenveel plezier getraind voor ons optreden op de kerstmarkt. Hopelijk hebben jullie ons daar ook allemaal aan het werk gezien.





- **KINDERKLEDING “PIROUETTE”**
- **KINDERSCHOENEN**
- **WOL “ANNELL”**

Diksmuidelaan 162
2600 Berchem
03 322 71 35
www.bluff.be



ZONNECENTER & NAGELSTUDIO

Openingsuren

ma - vrij.: 09u00 - 21u00
za.: 10u00 - 19u00
zo: 10u00 - 14u00

www.suncorner.be



Sinterklaas en de Bengels

Ook de Bengels zitten uiteraard niet stil! Zij trainen momenteel heel hard om hun diploma te kunnen behalen. Gelukkig wordt het harde trainen ook afgewisseld met dansjes, o.a. voor de kerstmarkt, en met een leuk bezoek van SINTERKLAAS! Wat waren we toch allemaal geschrokken toen Zwarte Piet plots op het raam klopte!

Sinterklaas heeft ook kunnen zien hoe braaf onze Bengels zijn en hoe goed zij al kunnen turnen en daarom had die goede man lekkere snoepjes bij voor iedereen, jaja ook voor de leiding! Dat was dus zeker een plezierige les, de Bengels behaalden zelfs hun eigen pieten-diploma! Proficiat allemaal!

Demo maakt zich klaar

Tijdens deze geweldige feestdagen traint het demoteam reeds verder voor de aankomende wedstrijden. Het team heeft al een half jaar hard gewerkt en we hopen een goed resultaat neer te zetten tijdens het democircuit. In dat circuit zijn dit jaar 17 ploegen ingeschreven, een recordaantal. We hopen zoals elk jaar op de steun van onze fantastische medewerkers.

Ook onze juryleden zijn onmisbaar. De kledij gaat prachtig zijn, de ploeg traint hard en aan de choreografie wordt nog elke les gesleuteld. Kortom, we hebben alles in huis om het goed te doen.

“ Een recordaantal! ”

Jarigen
december - januari

PROFICIAT

december

AGBODJINOU MAXIME
ALTINER LARA
BERTELS ANJEPA (MYRTUS)
BESSEMANS SIEN
BIERMANS ANNEMIE
BIJNENS ILIAS
BYNENS SAMANTHA
CHRISTIAEN CAROLINE
CLAESSENS KELSEY
CREEMERS LOUISE
DE GIER JOHAN
GEUBELS MATIZ
GOOSSENS ROBERT
HASAERS CARA
JANSSENS ERIKA
KENENS MARGARETHA
NAESSENS NORE
OLBRECHTS MONA
ONGENAERT BO
PYNAERTS DANA
SCHELFHOUT BENTHE
VAN DEN HEUVEL DIRK
VAN GORP DENNIS
VANDENHENDE CHRIS
VERBEECK LINDA
VERHEUL LISA
VERHEUL SETH
VERSTRAETEN ANOUK
WUYTACK DIANE
DE LA FUENTE ALYSA

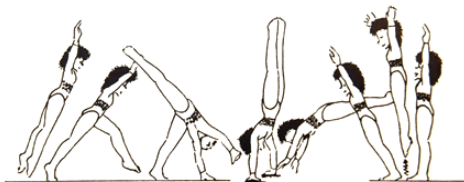
januari

ABOUALLAL NOAH
ABOUALLAL SARA
AGBODJINOU ELINE
BRAMS MARCEL
CALLAERTS FINN
DE HAES JOERI
DE ROOVER JULIE
DE VOS ALIX
EL MIMOUNI RANIA
FIOOLE TESSA
GOETHAERT XANA
GUERTI AMBER
JANSEN ANINA
KOVAC SARA
LAENEN SARE
LUYCKX LOTTE
MADERA PATRICK
MAQUESTIAU MAURO
MOREELS NINA
NUYTS MACHTELD
OULD AISSA ZAIN
SERCU SARA
STERCKX JEFF
VERMEULEN JOLIEN
VERMEULEN ROSALIE
ZEROUALI HAMZA
YILMAZ ECENAZ

We gaan een stap verder

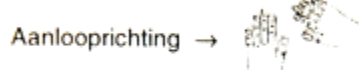
Rondat

Voor we aan een rondat beginnen dienen we de radslag goed te beheersen.

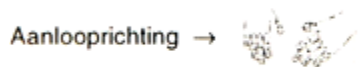


Hoe voeren we een rondat uit?

De aanloop en de opsprong zijn hetzelfde als bij radslag. De handen plaatsen we ver naar voor ingedraaid op de mat (zie foto 2) we brengen de benen zo snel mogelijk bij mekaar na de afzet met het afstootbeen. De benen zijn gesloten voor we de 'handstandpositie' bereiken. Met de beide benen samen, zonder de handen te verplaatsen, draaien we een $\frac{1}{4}$ draai verder rond de lengte-as. Hierbij nemen we onze schouders mee. Hierna sneppen we tot stand met de beide benen samen. De armen blijven gedurende de hele beweging in het verlengde van het lichaam, ook tijdens de opsprong en de landing. Tijdens het begin van het sneppen duwen we actief de schouders uit om de romp op te richten. Bij de einde van de landing mogen de schouders zich niet voor de voeten bevinden.



Handenplaatsing bij linkervoet
voor tijdens opzwaai



Handenplaatsing bij rechtervoet
voor tijdens opzwaai

Enkele voorbereidende oefeningen

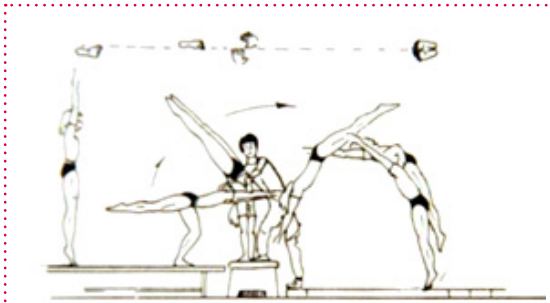
- Schelphouding
- Hazensprongen achterwaarts
- Handstand uitvoeren met ingedraaide handen en gespannen vallen met de buik naar beneden op een dikke valmat
- Handstand op een plintdeksel aan het sportraam en de sneppen tot stand



Opbouw

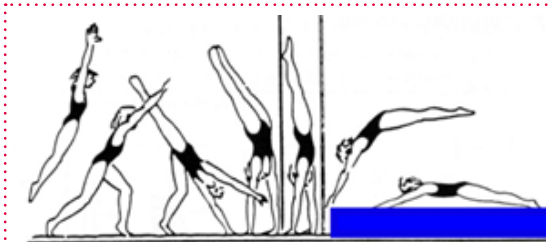
Als opbouw kan je beginnen om de rondat uit te voeren van op een klein verhoog, dit kunnen banken zijn die dienen als aanloopstrook en een plintdeksel om je handen op te zetten. Om te leren de handen juist te zetten kan je een lijn trekken in het midden en verlengde van de banken waar de gymnast zijn handen ingedraaid kan zetten. Het is eenvoudig te controleren of de handpositie juist was door wat magnesium op de handpalmen aan te brengen.

Zie figuur 1.

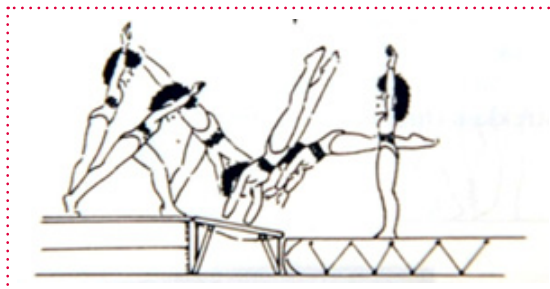


figuur 1

Het uitvoeren van op een plint vergemakkelijkt de beweging zodat de schouders niet voor de voeten zijn na de landing en de gymnast naar voor buigt. (onvolgende schouders uitduwen en sneppen) Men kan de ingedraaide handenzetting en het sluiten van de benen vóór de handstand-fase oefenen door de eerste fase uit te voeren en gespannen te landen op een dikke valmat.



Om het effect van het uitduwen van de schouders te verhogen kan de rondat uitgevoerd worden met de handen in een trampoline of op een springplank. Hierdoor gaat de opwaartse beweging krachtiger zijn.



Fouten en oplossingen

Benen worden niet of te laat aaneengesloten:

- In de voeten klappen voordat we de handstand bereiken
- Rondat vertraagd uitvoeren met behulp van een helper
- Rondat eindigen met een helper in de handstandpositie. De benen dienen aaneengesloten te zijn.

Het bovenlichaam wordt niet meegenomen (opgericht) in de tweede fase

- Schepper oefenen vanuit een trampoline of een springplank
- In handstand de schouders actief leren uitduwen

Voeten worden tekort bij de handenpositie gezet, buiging in bekken.

- Tweede fase uitvoeren over een obstakel zodat het lichaam niet verder kan buigen dan schelphouding.
- Rondat uitvoeren van op een klein verhoog.

Schnepperbeweging of courbet

Het sneppen is een korte en krachtige heupactie van holle rug naar bolle rug en een kaatsbeweging vanuit de schouders.

Belangrijk bij het sneppen is dat de heuphoek tijdig geblokkeerd wordt en dat de heupen niet te veel hoeken.

Word reporter

Zend foto's en verslagen door via de nieuwe Volharding website en zie je inzendingen hier verschijnen



