

volharding magazine

TOPPRESTATIE TUMBLING

3 x GOUD EN 2 x BRONS

DANS FLASHMOB

1-2-DANCE IN GRAND BAZAR

AFDELINGSNIEUWS

AFDELINGEN KLAAR
VOOR HET GYM-EVENT

INTERVIEW ELLEN

VOL TUMBLING AMBITIE

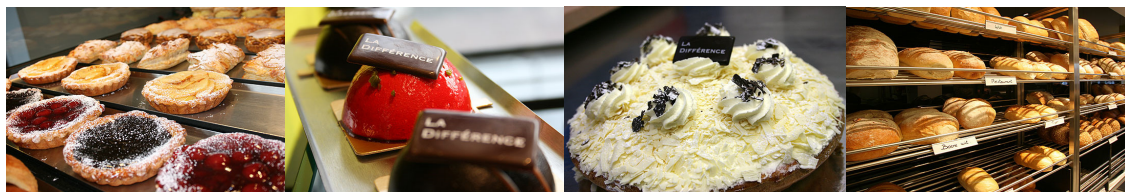
LA DIFFÉRENCE

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 // februari - maart 2013

De lente hangt al een beetje in de lucht. We halen onze fiets van stal en beginnen onze kleerkast te reorganiseren. Buiten sporten is weer wat aangener. We halen dan ook onze agenda boven om zoveel mogelijk van Antwerpen Europese Sporthoofdstad 2013 mee te pikken. Maar ook de wedstrijden van het demo- en danscircuit zijn weer gestart, en die willen we uiteraard ook niet missen. Tel daarbij nog de voorbereiding op ons Gym-Event, en die agenda oogt weeral mooi gevuld.

Nu nog een gaatje zoeken voor de quiz, de carwash, de dansstage, de paaseierenzoektocht. Help! Volharding is weer erg actief de komende maanden.

Natuurlijk lees je in dit nummer ook weer alles over de geslaagde winteractiviteiten bij Volharding Berchem en de vorderingen van onze gymnasten. Benieuwd naar wat er reilt en zeilt bij Volharding? Zoek een fijn plekje in je zetel en duik in dit nieuwe magazine.

Veel leesplezier!

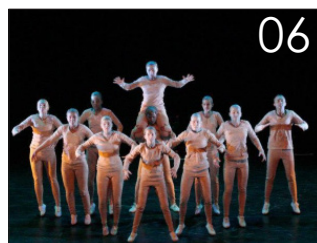
Het redactieteam

//volharding magazine

NOTA

TRAININGEN

Kijk zeker je mailbox eens goed na. Tijdens de paasvakantie vinden er extra trainingen plaats voor enkele afdelingen. Meer info: info@volhardingberchem.be



Over Volharding magazine

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

Redactie
Ilse Ledure,
Annie Biermans,
Glenn Kips, Guy Van
Reyn, Matthias De Bie

Verantwoordelijke uitgever
Dirk Van den Heuvel
Saffierstraat 200, 2600 Berchem

Paaseierenzoektocht!

De paashaas en de paasklokken komen dit jaar langs bij Volharding Berchem op zaterdag 30 maart. Elk lid jonger dan 14 jaar is van harte welkom om mee te zoeken naar paaseieren.

Leuke opdrachten en een heuse zoektocht worden voorzien.

Vanaf 14u in de turnzaal Bikschotelaan.

Schrijf je in tijdens een training.



Volharding dansstage

Voor het eerst in haar geschiedenis organiseert Volharding een dansstage. Twee dagen lang kunnen jongeren hun danskennis verbreden en hun bewegingen perfectioneren. Onze gediplomeerde trainers zorgen voor twee toffe maar kwaliteitsvolle dagen. Ben je tussen 8 en 12 jaar oud, en heb je zin om mee te komen dansen? Schrijf je in. Zowel leden als niet-leden zijn welkom, dus vriend(inn)en meebrengen kan.

Data: 8-9 april (Paasvakantie)

Uren:

Voormiddag 09u-12u (opvang vanaf 08u30)

Middagpauze 12-13u

Namiddag 13u-16u (opvang tot 17u)

Kostprijs: 25 euro

Meer info: www.volhardingberchem.be

Volharding geboortes!



Er wordt ook binnen het team van technici hard gewerkt aan de toekomst van Volharding Berchem.

Sabine Van Mieghem (trainster Bengels en Bewegingsschool) mocht 2 kleinkinderen verwelkomen: O'Neill geboren op 07/01/2013 en Ella geboren op 01/02/2013.

Bo Bessemans (trainster Benjamins) kreeg een tweede zoontje, Lucas, geboren op 10/02/2013. Die komt binnen een paar jaartjes zeker met grote broer Matteo mee turnen.

Een dikke proficiat!

Carwash en kaartenverkoop

Je auto laten wassen en onder-tussen een drankje nuttigen? Het kan weer op zaterdag 27 april aan de turnzaal Bikschotelaan. Gelijktijdig start ook de kaartenverkoop voor het Gym-Event 2013. Het overzicht van de verkoopdata:

Zaterdag 27 april	14:00u - 17:00u
Maandag 29 april	18:00u - 20:00u
Dinsdag 30 april	19:00u - 21:00u
Donderdag 2 mei	19:00u - 21:00u
Vrijdag 3 mei	19:00u - 21:00u



Vanaf dit jaar zetten we elke editie een gymnast in de kijker. Deze maand is dat Anneberthe Visser, een twaalfjarige gymnaste bij de Scholieren.

Wat vind je het leukste aan de training?

De toestellen, vooral de damesbrug.

Wat is er zo leuk aan de afdeling?

Het is niet zo streng, je kan ook een beetje plezier maken.

Waar kijk je naar uit?

De eerste training na een wedstrijd of optreden, dan is het altijd heel relaxed.

Koprol-koprol

Op 4 mei 's namiddags gaat Antwerpen voor het wereldrecord "langste domino-koprol", een initiatief van Sporting A samen met Ketnet. Alle sportclubs en leden zijn van harte welkom. Uiteraard in hun clubtenue. Het wordt dus één lange ketting sportievelingen!

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

Vlaming sport meer dan ooit

Vandaag doen zes op de tien Vlaamse volwassenen aan sport, veertig jaar geleden was dat minder dan één op vijf. 'Losse' vormen van sportbeoefening blijken terrein te winnen op clubsport. In het boek *Vlaanderen sport!* verzamelde de Onderzoeksgroep Sport- & Bewegingsbeleid, onder leiding van professor Jeroen Scheerder, de resultaten van vijf grootschalige sportparticipatiestudies die sinds eind jaren zestig zijn uitgevoerd aan de KU Leuven. Enkele vaststellingen op een rijtje.

Inhaalbeweging van vrouwen en 40-plussers

De stijging van het aandeel sporters is het grootst bij de volwassenen boven de veertig jaar. Mensen blijven dus langer sporten dan vroeger. Bovendien zijn er heel wat volwassenen die vandaag aan sport doen en dat nog niet deden toen ze tien jaar jonger waren. Tijdens de twintigste eeuw was sporten vooral een mannenaangelegenheid, maar inmiddels hebben de vrouwen de mannen helemaal bijgebeend. Er zijn nu evenveel mannelijke als vrouwelijke sporters.

Populariteit clubs neemt af

Steeds minder kinderen en jongeren beoefenen hun sport in clubverband. Hoewel nog iets meer dan de helft van hen de weg naar de sportclub vindt, is het duidelijk dat meer en meer kinderen en jongeren hun sportplezier elders zoeken. Bij volwassenen neemt het aantal clubsporters iets toe, maar die stijging is relatief



klein vergeleken met de algemene toename van de sportparticipatie. Sporten in licht georganiseerd verband – met een groepje vrienden bijvoorbeeld – zit bij volwassenen duidelijk in de lift. Vooral bij vrouwen, hoogopgeleiden en mensen met een hoog inkomen is sport licht populair.

Zumba en spinning zijn hot

De populairste nieuwkomer onder de sporttakken is zumba, zowel bij meisjes uit het secundair onderwijs als bij volwassen vrouwen. Andere sterke nieuwkomers zijn spinning bij volwassen mannen, ropeskiping bij meisjes uit het lager onderwijs en circustechnieken bij jongens uit het lager onderwijs. Als we naar de meest beoefende sporten kijken, valt de opmars van solosporten op, zowel bij kinderen, jongeren als volwassenen. Bij de volwassenen staan van alle niet-solosporten alleen nog tennis en veldvoetbal in de top tien.

Geen democratisering

Jongeren uit het algemeen secundair onderwijs scoren beduidend hoger voor sportdeelname dan hun leeftijdsgenoten uit het technisch, kunst- of beroepsonderwijs. Daar is de voorbije decennia geen verandering in gekomen. Ook de sociale achtergrond speelt een rol: hoe hoger de opleiding van de ouders en hoe hoger het gezinsinkomen, hoe groter de kans dat de kinderen sporten. Van een democratisering van de sportbeoefening is er dus vooralsnog geen sprake.

Sportend Vlaanderen in cijfers

- De sportdeelname evolueerde bij volwassenen van 15% in 1969 naar 41% in 1989 en 60,5% in 2009. Bij jongeren tussen 12 en 18 was er een lichte terugval: van 91% in 1989 naar 86% in 2009.
- Het aantal volwassenen dat in clubverband aan sport doet, evolueerde van 5% in 1969 naar 18,5% in 1989 en naar 25% in 2009
- Lopen is veruit de populairste sport: 30% van de sportieve volwassenen doet aan lopen. Sportieve fietsen staat met 26% op de tweede plaats, zwemmen met 15,5% op de derde. Fitness (14,5%) en sportief wandelen (12%) vervolledigen de top vijf.
- 43% van de sportieve volwassenen doet op een semi-formele, licht georganiseerde manier aan sport, samen met de kinderen of in loop- en fietsgroepjes bijvoorbeeld.
- Vlaamse gezinnen besteden gemiddeld 1.524 euro per jaar aan sport. Lid- en toegangsgelden nemen de grootste hap uit het budget, jaarlijks gemiddeld meer dan 400 euro.



De sociale-statuspiramide van sportend Vlaanderen. Golf, zeilen en windsurfen zijn de meest elitaire sporten. Oosterse vechtsporten kunnen als het meest gedemocratiseerd worden beschouwd, terwijl voetbal en hengelen zich eerder onderaan de statuspiramide bevinden. De sociale status van het wielertoerisme is toegenomen: vandaag is het een lower middle class sport.

BRON: Campuskrant KULeuven, jaargang 24, nr.6 (27-02-2013)
REFERENTIE: Alle detailinformatie vind je in: Jeroen Scheerder, Hanne Vandermeersch, Julie Borgers, Erik Thibaut en Steven Vos, 'Vlaanderen sport! Vier decennia sportbeleid en sportparticipatie', Academia Press, 2013

1-2-Dance behaalt goud op Dancemania

Op zaterdag 2 maart nam onze afdeling 1-2-Dance deel aan Dancemania, een wedstrijd van het B-danscircuit in Sint-Gillis-Waas. Het centrale thema was "standbeelden". Onze dansers wisten de eerste plaats weg te kapen.

Proficiat!



Antwerpen Europese Sporthoofdstad 2013

In 2013 zit Antwerpen boordevol sport! Ook Buurtsportpleintjes maken deel uit van de waaier aan activiteiten. Vierentwintig pleinen in de stad worden zes weken lang omgetoverd tot mini-sportarena's. Buurtbewoners en organisaties kunnen er komen mee-sporten of supporteren vanop de zijlijn.

Tussen 30 maart en 11 mei is het Apolloplein aan de beurt. Ook Volharding Berchem doet mee. Eind april strijken we er neer, met een optreden en met een heleboel open lessen waaraan iedereen mag deelnemen.

Vanaf half mei kan je in het MAS (het beroemde Museum aan de Stroom) ook een erfgoedtentoonstelling gaan bewonderen met een heleboel materiaal van Antwerpse sportclubs. Je twijfelt er vast niet aan dat je daar ook Volharding Berchem gaat terugvinden? Ga zeker een kijkje nemen.

Onze jongste aanwinst

Laat Azien! Niet alleen de stad Antwerpen, maar ook steeds meer fietsers nemen dit motto gelukkig ter harte. Ook Volharding Berchem doet mee. Met onze nieuwe strandvlaggen gaat geen enkele buitenactiviteit nog onopgemerkt voorbij.



Overlijdensbericht

Vrienden,

wij vernamen het overlijden op 84-jarige leeftijd van Leonia (Nieke) Van der Planken, lid van Vrienden van Volharding Berchem.

Zij was de moeder van Diane L'Eau en Ingrid L'Eau, en de schoonmoeder van Dirk Van den Heuvel en Ingrid Gladiné, allen actief binnen onze kring.

We betreuren het heengaan van Nieke en betuigen onze oprechte deelneming aan haar familie.

Vroeger in elke thuis-apotheek, nu gevaar voor gezondheid

Niet alle populaire, veel gebruikte medicijnen zijn zonder gevaar. Dat wordt steeds duidelijker, nu ook Voltaren onvermoede bijwerkingen blijkt te hebben. 'Pas als een medicijn echt op de markt is, komen de bijwerkingen boven', zegt dokter Martine Van Heck. Dit toont aan hoe belangrijk het is om jarenlang de bijwerkingen in het oog te houden.'

Een van de meest genomen ontstekingsremmers, Voltaren zou volgens een grote studie het risico op een hartaanval met 40 procent verhogen. Motilium – het populaire maagmedicijn van de reclames met de kwakende kikker – veroorzaakt hartritmestoornissen.

Bron: www.nieuwsblad.be

Mobiel leren perfect te combineren met joggen of fietsen

Het is perfect mogelijk om een digitale cursus, in geluid of beeld, te blokken via een mobiele drager terwijl je een simpele motorische taak uitvoert, zoals een rondje joggen. Dat stelt pedagoge Joke Coens van de KU Leuven. Coens voerde voor haar doctoraatsproef – gepubliceerd in de Campuskrant van de universiteit – tests uit bij studenten die middels een mobiele drager lesmateriaal tot zich namen, en dit combineerden met bezigheden zoals wandelen, joggen of fietsen op een hometrainer.

Mobiel leren bleek perfect te combineren met de motorische taken, behalve als de studenten bij die bijkomende taken ook veel moesten nadenken. Leerlingen die op hun fitnessfiets bijvoorbeeld hun hartslagwaarden moesten bijhouden, misten flarden van de les. En zij die tijdens het beluisteren van een cursus Spaans ook moesten autorijden (met een simulator, welteverstaan), crashten.

Wandelen en joggen zijn eenvoudige, geautomatiseerde bezigheden, autorijden is dat niet. 'Zelfs als je alleen al maar op een telefoontje wacht in de auto, dwalen je gedachten af van de baan', aldus Joke Coens. (Belga/MI)

Danspromenade

Februari stond volledig in het teken van dans. Op zaterdag 2 februari werd het startschot gegeven met de Danspromenade. Overal in Antwerpen werd gedanst; op de Groenplaats stond een podium waar verschillende dansgroepen het allerbeste van zichzelf lieten zien: ook Volharding was van de partij, zowel met de dansgroep van de Jeugd, als de 1-2-Dansselectie. Ik was erbij en zag dat het goed was!

Vooraf onze flashmob in het shoppingcenter van de Groenplaats was een enorm succes.

Diezelfde dag waren er ook kringwedstrijden; Benjamins en Scholieren lieten zien wat ze al geleerd hadden, ze deden het goed, opnieuw met enorm veel enthousiasme.

Proficiat aan alle dansers, Benjamins, Scholieren!!!

Vanwege een enthousiaste supporter, Karla



Bijscholing van de technici

Wij willen in onze lessen een hoge kwaliteit bieden, onze technici volgen daarom regelmatig bijscholing. Op 21 februari werd er tijdens een les van de Benjamins een update van enkele technieken gegeven door de Jeugdsportcoördinator.

Er waren die dag dus enkele extra lesgevers bij de Benjamins aanwezig. Terwijl de Benjamins de bewegingen uitvoerden, kregen onze technici de kans in de praktijk de technieken onder de knie te krijgen en op de juiste manieren bij te staan bij deze oefeningen.

Op dit anderhalfuurtje hebben onze trainers een aantal nieuwe ideeën opgedaan en ze kunnen die nu in hun lessen inplannen. Zo kunnen we steeds volgens de laatste technieken en met nieuwe invalshoeken verschillende turnbewegingen aanleren en verbeteren. Kwaliteit is iets waar je iedere dag opnieuw aan moet werken, en daar gaan we ten slotte met z'n allen voor!!



Valentijn bij Volharding



Zondagmorgen 10 februari 2013 om 10 uur startte onze traditionele Valentijns-brunch. Dit jaar vestigden we een nieuw record qua deelnemers. We waren namelijk met 81 personen.

De halve turnzaal was wederom omgetoverd in een romantische ruimte met mooi gedekte tafels en voorzien van een heerlijk buffet. Ook dit jaar zorgden de dames van Broodjes, Beleg & co voor rijkelijk belegde charcuterieschotels, verder aangevuld met een variatie aan pistolets, koffiekoekjes en croissants geleverd door brood & banket La Différence. Deze beide zaken zijn sponsors van onze turnkring.

De medewerkers van het Comité zorgden voor de rest van het buffet. Heerlijke schotels met gerookte zalm, heilbot, diverse soorten kazen, eitjes, tomaatjes en tot slot een verse fruitsalade.

Na het nuttigen van enkele glaasjes cava of fruitsap konden we rond 10u30 aan tafel om uitgebreid te brunchen. Iedereen was het erover eens dat dit wederom een geslaagde activiteit was, en er werd dan ook nog uitgebreid verder nagepraat in het clublokaal.

Veel helpende handen zorgden ervoor dat in een minimum van tijd alles was opgeruimd en afgewassen waarvoor onze dank.

Een zeer tevreden Comité Clublokaal



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



Ellen

Het redactieteam ging praten met Ellen Kips. Dit jaar is ze hoofdtrainster van Tumbling, en al jaren actief in onze kring. Een jonge fleurige dame met veel ambitie. Zonet behaalde ze haar diploma Demo jurylid. Voor de fotoshoot trokken we naar het hippe Zurenborg.

Hoe lang ben je al in onze kring?

Sinds 1995 ben ik onafgebroken lid van Volharding. Ik heb ook nog wel een jaartje Kleuters gedaan rond 1991, maar daarna stapte ik over naar St. Theresia. Daar heeft mijn vader me na een tijdje weggehaald omdat ik met tranen in de ogen naar huis kwam. Ik ben dan terug bij Volharding komen turnen, bij de meisjes, waar Linda en Marijke toen les gaven. Maar ik heb niet alle basisafdelingen doorlopen. Na 5 of 6 jaar kwam ik bij Demo terecht en stopte bij de basisafdelingen. Ik ging naar het eerste middelbaar, en combineerde dan nog korfbal en Demo. Korfbal deed ik toen in het park in Borgerhout, mijn papa stond hier dan met mijn sportzak klaar om 13:00u, rap de shoes aan, rokje aan en naar het park. De combinatie korfbal en turnen was wel zwaar, mijn papa deed me toen kiezen: korfbal óf turnen. En het is turnen geworden. ▶



Welke gebeurtenissen hebben het meeste indruk gemaakt tijdens je periode in Demo?

Riccione. Ik was toen 14 jaar en het was de eerste buitenlandse Volhardingreis voor mij. In het jaar dat de demoploeg naar Göteborg ging, was ik net bij Demo gestart maar mocht ik nog niet meegaan; maar ik had wel direct zin om ook zo'n buitenlandse reis mee te maken. Het jaar vóór de reis naar Göteborg had Nancy me uit de basisafdeling opgepikt voor een testperiode bij Demo, maar ik was dat jaar na een proefperiode nog niet goed genoeg. Het jaar erna ben ik terug bij Demo gestart en mocht ik er wel blijven, maar zag ik Göteborg toch nog net aan mij voorbijgaan: de regel was toen dat je eerst een jaar moest meetrainen en pas het tweede jaar met wedstrijden kon meedoen... Riccione was de eerstvolgende buitenlandse reis voor Demo, de eerste keer dat ik mee kon naar een groot event. We hadden toen ook een hele gezellige groep met Sien, Zoë,.. nog allemaal kleine pettoterkes toen. Vier jaar later gingen we nog eens terug, maar toen waren we 18 jaar en vonden we het al minder gezellig als we 's avonds in het hotel moesten blijven, we wilden niet binnen zitten.

Wat ook veel indruk heeft gemaakt: bij mijn eerste optreden bij Demo werd Nancy behoorlijk kwaad, dat heb ik daarna nooit meer gezien. Ik kon juist de brug uitvoeren. Iedereen moest toen tezamen brug achteruit doen maar ik deed toen gewoon een stap achteruit... en Nancy had dat net gezien. Toen heb ik achteraf natuurlijk naar mijn voeten gehad, amai! Sindsdien deed ik altijd mee zoals het moest.

Heb je nog bij andere afdelingen geturnd? Dames of TWO bijvoorbeeld?

Niet als gymnast, ik heb wel twee jaar les gegeven bij TWO (Total Work Out). Jessica stopte als lesgever en ik volgde haar op. Het idee is eigenlijk ontstaan tijdens een gesprek aan de toog. Op het einde van haar

“Buitenlandse Volhardingreis”

laatste seizoen heb ik een paar keer de les mee gevolgd om te zien hoe zij haar lessen gaf, het seizoen erna ben ik dan gestart, dat is ondertussen vier jaar geleden. Het was een aparte ervaring voor mij. Ik was niet gewend om les te geven en was dan ook nog de jongste van de groep. Les geven aan mensen die ouder zijn dan jijzelf vraagt toch een andere aanpak dan lesgeven aan kinderen, zoals ik nu bij Tumbling doe. Aerobics was ook niet echt mijn ding, ik kon het wel en gaf er ook les in bij Fanatics in die tijd, maar het was niet iets waarin ik mij kon blijven verdiepen zoals nu bij Tumbling. Ik ga met plezier naar bijscholingen maar bij TWO had ik daar meer problemen mee.

Het was in ieder geval een hele ervaring om aan die groep les te geven. ik vond dat wel gezellig en we hebben ons goed geamuseerd. Maar toen ik aan het eind van het tweede seizoen moest beslissen “wil ik hier nog mee verder gaan” en de kans zich bovendien aandienende om in de Tumblinggroep te beginnen, was voor mij de keuze gemakkelijk gemaakt.



Hoe ben je er toe gekomen om in de Tumblingafdeling les te geven?

Ik heb vroeger al wel eens gezegd tegen het bestuur dat ik bepaalde afdelingen miste in de kring, zoals Acro en Tumbling. Je had wel de Demo-afdeling, waar ook wat tumbling in zat. Ik vond dat plezant om te doen, dus waarom de afdeling niet creëren in de kring? Kort daarna werd er een Tumbling-afdeling opgestart; ik heb er eerst een jaar meegetraind als lid. Daarna ben ik er mee les gaan geven, ondertussen al bijna 3 jaar. Eerst met Guy en Joey, daarna met Patrick en nu met Koen.

Hoe heb jij de evolutie van de Tumbling afdeling tot nu toe ervaren?

Elk seizoen is anders, ook door een andere combinatie van trainers. Je moet elkaar altijd wat vinden, want je moet op dezelfde lijn zitten. Met trainers van een andere generatie loopt dat een beetje stroever dan het nu loopt. Ik heb dingen meegenomen uit het jaar samen met Guy, Guy was heel sterk in krachtoefeningen en dergelijke. Het lesgeven met Patrick is voor mij ook een hele ervaring geweest, hij had veel ervaring in de tumblingwereld en is een zeer goede trainer. Hij had iets andere technieken dan Koen en ik nu hanteren, misschien ook door het generatieverschil. Koen en ik zijn van dezelfde generatie, we doen al eens beroep op andere elementen. Vanaf dit seizoen ben ik hoofdleader van de afdeling en nu kan ik iets harder mijn stempel doordrukken, bijvoorbeeld de leerlijn die ik wil zien. ▶

We zijn op de goede weg met de bijscholingen die we hier doen, dat is een goede start om de leerlijn gelijk te krijgen. Vroeger was dat niet altijd, maar nu ligt de leerlijn gelijk. We gaan ook binnenkort het effect van de Tumblingafdeling bij andere afdelingen zien. De gymnasten die nu bij Demo springen zijn ervaren tumblers, maar eens onze jonge gymnasten naar Demo doorstromen, zal je het effect pas goed zien.

Onze focus ligt nu op de recrutering van talentvolle Bengels en Benjamins. Wedstrijden op het I-niveau starten vanaf 9 jaar, dan moeten de gymnasten al drie flikkensalto springen. Als ze met tumbling starten vanaf eerstejaars Benjamins (7 jaar) lukt dat nog net. De ideale leeftijd om te starten vind ik 5 jaar, de maximumleeftijd 11-12 jaar. Wij proberen onze gymnasten binnen hun competenties op een zo hoog mogelijk niveau te brengen: dat kan C-niveau, B-niveau of A-niveau zijn. Er zijn natuurlijk altijd uitzonderingen op de regel. Maar wie op 10-11 jaar van nul start, mag nog zeer getalenteerd zijn: A-niveau halen op je 13-14 jaar is dan zo goed als onmogelijk. Je kan aan iets oudere gymnasten uiteraard nog veel dingen aanleren, je kan hun techniek verbeteren zodat ze geen pijn meer hebben aan hun polsen en gewrichten, maar je krijgt de uitvoering niet meer perfect. Bengels kan je nog volledig kneden.

Je vriend Jonathan is voormalig Belgisch kampioen in die discipline. Van hem heb je veel geleerd, veronderstel ik?

Ja, heel veel, nog altijd trouwens. Hij is ook op de hoogte van de laatste technieken en daar heb ik ook veel aan. Hij geeft af en toe ondersteuning, hij is ook mee gegaan naar de wedstrijd in Turnhout.

Wanneer een gymnast een specifiek probleem heeft dan kan ik ook steeds bij hem terecht. Het gebeurt geregeld dat Jonathan mij zaterdag na de les oppikt en dan een half uurtje vroeger komt; ik vraag dan aan een gymnast die problemen heeft met een specifieke oefening, om die nog eens uit te voeren voor Jonathan; en vraag advies hoe we die specifieke fout er uit kunnen krijgen. Jonathan geeft aan welke oefeningen we daarvoor kunnen proberen.

“ De evolutie is merkbaar ”

Of hoe kan ik het best kan bijstaan bij bepaalde gymnasten en oefeningen. Bij schroef bijvoorbeeld. Dat is een zeer plezierige oefening, maar als je niet goed weet hoe je als trainer moet bijstaan, is dat voor het kind gevaarlijk. Jonathan geeft dan aan hoe je de gymnast het best pakt en hoe je best bijstaat.





Ook geeft hij advies rond algemene trainingsopbouw. Ik merk bijvoorbeeld dat de gymnasten soms teveel armspieren beginnen te krijgen in verhouding tot de beenspieren. Dan helpt Jonathan door oefeningen te geven waardoor je de beenspierkracht sneller ontwikkelt.

Hoeveel gymnasten train je?

Nu trainen we 10 gymnasten, bewust een klein groepje. Vorig jaar trainden we met een groep van meer dan 20 samen in één zaal, met twee lesgevers. Dat was moeilijk werken. Bij Tumbling gaat veel energie naar de techniek. Dat is steeds proberen, nog eens proberen, en als dat lukt de techniek aanhouden en een stapje verder gaan. Je bent continu met de gymnasten bezig. Het is belangrijk voor mij dat de techniek goed zit. Als je met twintig in een zaal turnt, is het zeer moeilijk om dit efficiënt te doen. Dat geldt ook voor acro, trouwens.

De andere gymnasten van Tumbling vorig seizoen, zijn wel allemaal in onze kring gebleven. Dat is plezant om te zien. De helft van hen waren jonge gymnastjes in wie we wel potentieel zagen, maar die nog net niet goed genoeg waren om effectief bij Tumbling aan te sluiten. Zij zitten nu allemaal in de afdeling Lichaamsscholing. Een aantal gymnasten heeft zelf beslist dat ze bij Bengels of Benjamins bleven. Het is de bedoeling dat een aantal gymnastjes van Lichaamsscholing doorstromen naar Tumbling. De afdeling Lichaamsscholing bereidt voor op de selectie-afdelingen, er wordt getraind met de intentie naar wedstrijden te gaan later. Ze doen zowel acro- als tumbling-oefeningen. Zo kunnen de trainers van de selectie-afdelingen ervanuit gaan dat de gymnastjes koprol, handstand,...al correct kunnen

uitvoeren en dat niet meer moeten aanleren in de selectie-afdeling. Tegen het einde van het seizoen houden we een selectiemoment en bekijken we welke gymnasten van Lichaamsscholing kunnen aansluiten bij Tumbling.

Hoeveel keer per week trainen jullie?

We trainen tweemaal per week, op woensdag 1,5 u en op zaterdag 2 u. Eén keer per maand trainen we op vrijdagavond 2,5 u bij Klimop in Merksem. Voor recreatieve wedstrijden zitten we perfect, deze wedstrijden zijn ook bedoeld voor gymnasten die 1,5 u tot 4 u per week trainen. Onze doelstelling is om naar niveau C en misschien niveau B te gaan, dan heb je meer uren training nodig.

Welke studies heb je gevolgd?

Ik behaalde in 2011 een bachelor Rechtspraktijk aan de KDG in Antwerpen (Karel de Grote Hogeschool). In mijn zesde jaar middelbaar (sportrichting) kregen we een vak Recht, en dat vond ik heel boeiend, ik haalde er ook heel goeie punten voor op mijn examens. Hoewel iedereen verwachtte dat ik sportlerares zou worden, wilde ik dus Rechten gaan volgen. De overstap naar de universiteit leek toch iets te groot, en zo werd het Rechtspraktijk. Ik heb er nog geen minuut spijt van gehad. Om een master Rechten te behalen zou ik een schakeljaar moeten volgen en daarna nog twee jaar universiteit; dat zou zwaar geweest zijn, en voor mij niet voldoende meerwaarde opleveren voor wat ik graag doe.

Welk werk doe je nu?

Momenteel ben ik stagiair vastgoedmakelaar. Ik ben dus nog niet officieel benoemd maar ik doe nu mijn stage bij het BIV. Ik heb dus een voorlopig nummer en moet ►



nog verantwoording afleggen aan mijn stagemeester. Na een jaar volgen nog een verslag en een examen in Brussel, o.a. over de beroepsdeontologie, en daarna word ik dan erkend vastgoedmakelaar. Ik ben nu zelfstandige binnen Promocom, een eigen vastgoedkantoor beginnen is niet mijn intentie, de concurrentie met bestaande kantoren is te groot. Ik doe mijn job heel graag, de vastgoedsector interesseerde me al erg en ik heb mijn practica tijdens mijn studies ook in die richting gekozen: Vastgoed en Notarieel familierecht. Wij doen zowel verkoop als verhuur van panden in de regio Borgerhout – Berchem – 2018 Antwerpen.

Heb je nog andere hobby's naast turnen en tumbling?

Voetbal. Dit is voor mij het vader-dochtermoment. Mijn papa is al sinds jonge leeftijd supporter van KV Mechelen. Zaterdagavond rond half zeven gaan wij richting Mechelen en Glenn heeft dan zijn moeder-zoonmoment (lacht). Glenn is ook een jaartje mee naar het voetbal gegaan, maar ik heb het van hem overgenomen. Dat abonnement neemt niemand me af.

Ik heb voetbal altijd al een toffe sport gevonden. Als we in het park zaten, was ik altijd aan het voetballen. Ik wilde zelf ook graag

bij het voetbal gaan, maar mijn mama vond voetbal geen meisjessport: "Dat is goed om je benen te breken". De sfeer rond het voetbal op KV Mechelen is ongelooflijk, je staat bijna mee op het veld. KV Mechelen telt veel vrouwelijke supporters en er komen ook veel kinderen kijken. Sommige supportersploegen bestaan hoofdzakelijk uit mannen, die dan met bier over je hoofd gooien wanneer ze gescoord hebben, bij KV Mechelen heb je dat niet. Je kan er rustig naar het voetbal gaan, wetende dat je niet vertrappeld wordt of dat er geen ruzie uitbreekt. Het is er heel familiaal. Ik heb zo mijn vast plekje aan de paal (anders kan ik niets zien), mijn papa staat dan voor mij, aan de ene kant staat altijd een jong ventje van ongeveer 7 jaar met zijn papa, aan de andere kant een oudere meneer. Die houdt ook effectief mijn plekje aan de paal vrij. Allemaal heel tof.

Wat zijn je toekomstplannen, voor jezelf en binnen de kring?

Ik ben op dit moment heel hard bezig mijn carrière op de rails te zetten. Ik werk van 9u 's morgens tot 19u 's avonds of later. En dan ga ik nog les geven bij Volharding. Het is dus druk. Jonathan en ik nemen de dagen zoals ze komen en plannen niet te ver op voorhand. Eén keer per maand

gaan we samen naar de sauna, daar kunnen we enorm van genieten. In november gaan we ook drie weken naar Cuba.

Op dit moment hecht ik heel veel waarde aan de samenwerking met Klimop, dat wil ik graag verder uitbouwen met de Raad van Bestuur en de desbetreffende trainers. Aan het eind van dit seizoen gaan we de samenwerking evalueren en kijken hoe we het naar volgend jaar kunnen aanpakken. Mijn droom is om dan van één training in de maand naar twee trainingen te kunnen gaan; die kleine stappen vooruit tellen. Onze visie is om recreatieve gymnastiek aan te bieden, met aan de top van de piramide het Demoteam. Ik vind de samenwerking met Klimop positief voor trainers en gymnasten; het is toekomst- en resultaatgericht. Voor de gymnasten is het een extra training, in een heel andere sfeer. Het is onze ambitie om een goede toestroom van tumblinggymnasten te verzekeren naar Demo. Maar ook voor de andere talenten willen we een zo hoog mogelijk niveau bereiken in samenwerking met Klimop. Klimop is een goede partner voor ons, ook qua uitrusting. Wij hebben onze airtumbler en dubbele mini. Maar een maxitramp is nodig voor een dubbele salto of meer. Ook een tumblingbaan wordt een onmisbaar element om een hoger niveau te bereiken.

Wat wens je Volharding toe?

Ik hoop dat Volharding een club blijft waar de familiale sfeer belangrijk blijft, waarin de binding met technici, leden, ... gezond blijft. Een club in het Antwerpse die kan meetellen op wedstrijd niveau, maar waarvan mensen zeggen "wel dat is nu eens een toffe club, daar willen we gaan turnen". Kortom een positieve uitstraling. We hebben dat nu, we moeten er voor gaan om die te behouden. Dat je hier jezelf kan zijn en je goed kan voelen, dat vind ik heel belangrijk.

De sfeer bij het recreatornooi in Oud-Turnhout bijvoorbeeld was heel plezant. Onder elkaar en met de ouders lachen en zwanzen, na de wedstrijd nog even napraten en nog iets drinken om dan op je gemak naar huis te gaan. Dat is die familiale sfeer, dat vertrouwen hebben in mekaar, ... Als we allemaal die visie van de kring blijven volgen, staan we al heel ver.



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**



Bengels Brevettendag

Ondertussen al weerevengeleden, maar de eerste "Brevettendag" van dit seizoen is gepasseerd! Deze vond plaats net voor de Kerstvakantie, op 19 december 2012.

Net voor de les nog alles in orde brengen, zoals banken klaarzetten voor de ouders en familie en vrienden. Zij mochten vandaag komen kijken wat hun bengel al allemaal had geleerd. We begonnen met een korte opwarming. Vervolgens kwam het moment van de waarheid! Er waren toch wel zenuwen te bespeuren bij vele Bengels. De eerste bengel ging van start en liet ineens alle oefeningen zien. Dan was het de beurt aan de volgende en de volgende enz. Alles verliep heel vlot en alle Bengels deden uitstekend hun best!

Als beloning voor hun prachtige prestaties kregen ze een brevet dat werd uitgereikt door de meter Diane L'Eau en peter Ronny De Bie. Ik hoorde achteraf dat zij zeer tevreden waren en dat ze fier waren om meter en peter te zijn van deze afdeling. Ook wij, de lesgevers, waren heel trots. Maar hier blijft het natuurlijk niet bij. Wij zijn al volop terug aan het trainen om de prestaties te verbeteren en een mooie oefening neer te zetten op het Gym-Event. Het thema blijft uiteraard nog een geheim, maar het wordt vast en zeker een plezant optreden om naar uit te kijken!

Demo in de startblokken

De choreografie is af, de kledij is afgewerkt en de gymnasten zijn klaar. Kortom het demoteam is klaar om er dit wedstrijdseizoen in te vliegen.

Met het mooie resultaat van de voorbije 2 seizoenen is het een uitdaging om dit jaar goed te scoren. Het circuit telt 18 ploegen, dat zijn er nog meer dan vorig jaar en de concurrentie is niet te onderschatten.

Er wordt hard getraind op onze technische elementen en ook op de choreografie.

We zien alweer een goede vooruitgang bij de gymnasten en we verwelkomen ook een aantal nieuwe gymnasten.

Het is het eerste jaar dat we een samenwerking hebben met 1-2-dance en er zijn 3 gymnasten geselecteerd die mee trainen en deelnemen aan het democircuit.

23 maart hebben we onze eerste wedstrijd en kunnen we ons meten met de andere ploegen. De gymnasten zetten zich in tijdens de trainingen dus we hopen op een mooie score van de jury.

Er zijn vele mensen die ons achter de schermen helpen met het decor, kledij en nog vele andere dingen en we willen hen graag bedanken.

De Benjamins kijken uit!

Er is alweer een vruchtbare periode voorbij met als hoogtepunt onze kringwedstrijden. Wij namen deel met de onderdelen trampoline en lange mat. Na een lange voorbereiding waren onze gymnasten klaargestoomd om deze wedstrijd tot een goed einde te brengen. Al onze gymnasten hebben zich enorm ingezet en wij als trainers zijn fier op hen. Via deze weg willen wij onze kringkampioenen dan ook nog eens in de bloemetjes zetten. Uiteraard feliciteren we ook de kringkampioenen van de andere afdelingen. We kijken nu met onze ploeg uit naar het Gym-Event op 25 mei. We hebben een enorme grote ploeg en we hopen van harte dat al onze gymnasten deelnemen aan ons Gym-Event.

Kids in actie

Na ons optreden tijdens de Kerstmarkt zijn we ons meer gaan richten op verschillende dansstijlen. Zo kwamen o.a. ballet en hiphop aan bod. Op deze manier leren we verschillende technieken kennen en hebben we een bredere basis. Voor ballet hebben we al de 5 basisposities geleerd en hebben we ook al gewerkt aan onze lenigheid. In de hiphop-les leerden we al enkele toffe moves, de ene al moeilijker dan de andere. Ondertussen zijn we ook begonnen aan onze oefening voor het Gym-Event! Elke les oefenen we volop. Dat lijkt misschien al vroeg, maar hoe vlugger we deze oefening kennen, hoe beter we alles kunnen onthouden en hoe knapper het resultaat zal zijn! Ben je benieuwd? Kom dan zeker kijken naar ons Gym-Event op 25 mei 2013.

Acrotalent in wording

Onze acrotrio's en duo's zijn gevormd en zijn volop aan het trainen.

Het resultaat van het harde werk kan iedereen bewonderen op ons Gym-Event op 25 mei. De eerste stappen van onze choreografie hebben we reeds gezet en het gaat de moeite waard zijn om te komen kijken.

De trainingen zijn zwaar voor de gymnasten, met veel kracht en lenigheid, maar de progressie die ze maken is enorm.

We hebben een talentvolle ploeg die het nog ver gaat schoppen.

Ook de vriendschappen die gesmeed zijn tussen partners zijn fijn om te zien.

Voor de trainers is het leuk om te zien dat we een gemotiveerde ploeg hebben die een mooie vooruitgang maakt.

Blijven volhouden is de boodschap.



Topprestatie Tumbling



Tumbling.... Flikflakje hier, saltootje daar. Voor onze gymnasten lijkt het, naargelang de trainingen vorderen, steeds gemakkelijker te gaan en wordt het een fluitje van een cent. In het begin van het jaar pakten we eerst de basis van de tumbling terug aan. Dat was geen overbodige luxe. Maar nu maken onze gymnasten een ware inhaalbeweging en boeken ze vooruitgang op vele gebieden. De focus ligt op de basis en techniek. We zijn er dit jaar al lang mee bezig geweest, en nog steeds maakt dit het grootste deel van onze trainingen uit. Dit vergt veel tijd en energie van iedereen. Soms moeten we eerst een paar stappen terugzetten om daarna een stap voorwaarts te kunnen nemen. Dat onze gymnasten er elke training voor blijven gaan en hun kopjes niet laten hangen als er al eens een stapje terug moet gezet worden, daarvoor hebben we dus alleen maar bewondering!

Op het recreatoernooi in Oud-Turnhout werden de eerste resultaten ook zichtbaar. Het was de eerste test voor de allerkleinsten binnen onze afdeling. Voor het eerst voor een jury verschijnen en dan nog eens een mooie oefening moeten afleveren, het zorgde zowel bij gymnasten als trainers af en toe voor klamme handen. Maar het werd een succes: met 3 gouden en 2 bronzen medailles keerden we terug richting Berchem. Op naar de volgende wedstrijd op zondag 17 maart te Diest!!

Our way is UP, en wij zijn daar goed mee bezig!
Met dank aan de inzet van onze gymnasten tijdens elke training!

Ellen en Koen

Volharding Berchem
op Facebook

www.facebook.com/volharding.berchem





- **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



Van A tot Z. De lichaamscholing

Sinds dit seizoen zijn we gestart met een nieuwe afdeling “Lichaamsscholing”. In het begin van het seizoen moesten wij als leiding nog wat samen zoeken naar een gezamenlijke aanpak en moesten we onze gymnasten nog wat leren kennen. Maar ondertussen zijn we al enkele maanden intensief aan het trainen en hebben we onze afdeling al goed kunnen uitwerken. De trein staat stevig op de rails en kan nu evolueren naar een sneltrein.

Maar waarvoor staat die afdeling Lichaamsscholing nu eigenlijk? De afdeling Lichaamsscholing kan je zien als een précompetitieve groep. Ze is er om onze talentvolle jongeren “klaar te stomen” voor het grote werk binnen onze selectie-afdelingen (tumbling, acro, dans of demo).

Deze gymnasten worden dus getraind met het oog op deelname aan wedstrijden binnen een zelf gekozen discipline binnen onze kring. Daarom wordt het lichaamsbesef bij deze jonge gymnasten binnen onze afdeling uitvoerig getraind: coördinatie, vormspanning, lenigheid en kracht. Die vormen immers de basis om bewegingen goed uit te voeren. Uiteraard werken wij ook

aan technische elementen zoals flikflak, salto, hoeksteunen, handstanden, enz.

Ondertussen hebben de meeste gymnasten tijdens de trainingen al goed kunnen tonen wat ze in hun mars hebben. We stellen vast dat al onze gymnasten les na les vooruitgang boeken en bepaalde doelstellingen halen. In december hebben we dan onze eerste Pietendiploma uitgereikt waarin we die vooruitgang mooi op papier hebben laten zetten. En ja iedereen was geslaagd!

Wij denken dat we kunnen terugblikken op een geslaagde start van onze afdeling en zijn trots op de ploeg die we nu reeds hebben.

Recreademo poëtisch

We dansen
We springen
We doen aan acrobatie.
Wil je meer zien
Kom dan naar ons Gym-Event zien.

Jarigen

februari - maart

PROFICIAT

februari

CALLAERTS OSCAR
 CREDENTINO ELKO
 DE CROM ANITA
 DEBRABANDERE ALIX
 DEKKER CAITLIN
 ENGELÉN LINDSY
 EXELMANS JEF
 GOEDHART SIMON
 GUERTI MONA
 HEYLEN STAN
 JANSSENS KARLA
 KOURRICH HIND
 LODEWIJCKX ZOE
 MADERA KYARA
 MERTENS JONI
 MESSAOUDI OUMAIMA
 MISSAOUI MARWA
 SEVERYNS KYANA
 SWARTZ FELICITY
 VAN BOUWEL FIEN
 VAN DE VELDE - BAUWENS ZITA
 VAN DEN BERGH KRIS
 VAN DEN BUYS ANGELINA
 VAN DEN HEUVEL SAMMY
 VAN DER REYSEN KARLA
 VAN GORP SARA
 VAN LIER ELIEN
 VERHAEGEN KATRIEN
 VERLOO MICHEL

maart

ALLAERT MONA
 BASTIAENSEN LIES
 BOLLEN LISA
 BUGRI YASSIN
 CHATAR RANIA
 DE BIE KIM
 DE JONGH FONS
 DE ROECK FIONA
 DIWAN SHANAYA
 DOX JULES
 EL IDRISSE YASSIR
 GEENS MARE
 GLADINE INGRID
 HUYSMANS STERRE
 JANSEN ANNICK
 KOUWIJZER AYDEN
 OULD AISSA YASSINE
 POPPE LUCIENNE
 RODRIGUEZ ANITA
 RODRIGUEZ EDDY
 VAN DEN BERGE JASON
 VAN DEN HEUVEL ERIK
 VAN GYSEL FELIZ
 VAN LOOK THIBAU
 VAN LOOY JOANA
 VAN MIEGHEM SABINA
 Van Onsem Estée
 VAN VLEM YERA
 VERMEIREN LIAM
 DOKMAN GHERAISA

Basistechniek van een kopstand

De kopstand is een oefening die jong kan aangeleerd worden, op voorwaarde dat de gymnast genoeg kracht en vormspanning heeft.



Hoe beginnen we eraan?

We zetten ons in hurkzit, met de handen op schouderbreedte steunend op de mat voor ons. We plaatsen ons hoofd voor onze handen zodat we met de handen en hoofd een gelijkbenige driehoek vormen op de mat. We strekken onze benen en duwen het bekken omhoog tot recht boven ons hoofd. Onze voeten komen los van de mat en we strekken het lichaam verder tot onze heupen, rug, knieën en voeten op 1 lijn zitten van ons steunpunt.

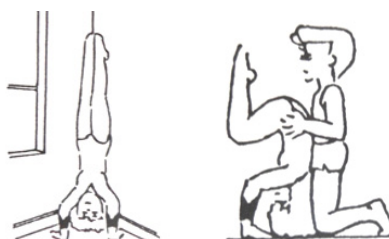
We staan stabiel in deze houding en keren terug naar de hurkzit in omgekeerde volgorde.

Aandachtspunten voor een mooie uitvoering van een kopstand:

- Opkomen met de benen aaneengesloten
- Eerst het bekken heffen en dan de heupen strekken
- In evenwicht blijven dankzij een stevige steunbasis
- Gespannen strekken tot in de lengte-as
- In vormspanning blijven staan

Opbouw

Enkele oefeningen kunnen gemakkelijk thuis gebeuren. Zorg wel steeds dat er plaats genoeg is en dat je de oefeningen op een zachte ondergrond doet (eventueel op matjes). Een paar voorbeelden zie je op de bijgevoegde tekeningen: kopstand tegen een muur of in een hoek, kopstand met een partner als extra steunpunt.



Een variatie op de gewone kopstand is de combinatie van kopstand met koprol. De kopstand wordt op de gewone manier opgebouwd, maar in plaats van terug te keren naar de uitgangspositie, rol je door en kom je netjes recht.



Word reporter

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





TURNKRING VOLHARDING BERCHEM

ZATERDAG 25 MEI 2013



TURNKRING VOLHARDING BERCHEM

ANTWERPEN EUROPESE SPORTHOOFDSTAD

ZATERDAG 25 MEI 2013 | €7,00 VVK | €10,00 ADK | SPORHAL HET ROOI

START VOORVERKOOP 27 APRIL - CLUBLOKAAL VOLHARDING BERCHEM

WWW.VOLHARDINGBERCHEM.BE/GYM-EVENT



 [FACEBOOK.COM/VOLHARDING.BERCHEM](https://www.facebook.com/volharding.berchem)

WWW.VOLHARDINGBERCHEM.BE

 [TWITTER.COM/VOLHBERCH](https://twitter.com/volhberch)