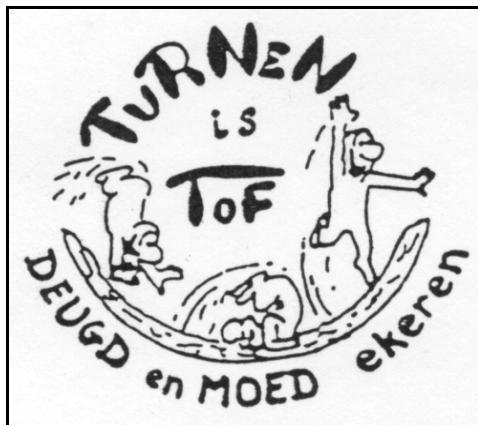


# 't Flikflakske



Bestemd voor:

**MEI 2005, Jaargang 3, Nummer 4**

Clubblad Turnkring Deugd en Moed Ekeren VZW

Voor leden, ouders, bestuur, lesgevers en sympathisanten

<http://www.deugdenmoed.be/>

V.U. Deugd en Moed Ekeren VZW, FR. Lenaertsstraat 25, 2180 Ekeren



## Kalender 2004-2005

### Opendeurweek 2005

Maandag 23 mei 2005 tot zaterdag 28 mei 2005-05-05  
Tijdens alle lessen in alle zalen.

Iedereen welkom!

5 juni 2005	Dames en Heren sportdag	Brasschaat
18 juni 2005	Eindejaarsfeest (lesgevers/bestuur)	Ekeren

### Uniformen Deugd en Moed Ekeren

#### Voor alle leden:

T-shirt Deugd en Moed. Aan te kopen bij alle zaalverantwoordelijken aan Euro 11.20 per T-shirt. Alle maten uit voorraad leverbaar.

#### Voor wedstrijdgyrnasten:

Training Deugd en Moed Ekeren. Uit voorraad leverbaar. Te bevragen bij alle zaalverantwoordelijken

Turnen: Maillot: Op bestelling, te bevragen bij Veerle De Pooter.

Wedstrijd-Jazz: Jazz-pak: Op bestelling, te bevragen bij Martha Stas.

Prijs: Euro 30.00 per pak (topje plus broek)

**Beste lezer,**

Hierbij reeds het laatste Flikflakske van het seizoen.

We nodigen alle ouders, broers, zussen, familieleden, vrienden en vriendinnetjes uit op onze open deur-week 2005 van maandag 23 mei 2005 tot zaterdag 28 mei 2005 in alle zalen en tijdens de gewone uren. U kan tijdens deze lessen eens een kijkje komen nemen en zien hoe uw zoon/dochter of partner een turnles beleeft. Iedereen van harte welkom!

Verder wensen we jullie een goede vakantie toe en hopen U volgend jaar weer te mogen verwelkomen.

Namens de raad van beheer van Deugd en Moed Ekeren VZW,  
Eddy Aelbrecht, Voorzitter

# Inhoud

Redactie:  
Eddy Aelbrecht  
Katrien De Pauw  
Lucia Salvo  
Jessica Vervoort

Reacties:  
Plasstraat 73 bus 3  
2940 Hoevenen  
[flikflakske@pandora.be](mailto:flikflakske@pandora.be)

Drukker:  
Martine De Witte

## Datums van leswisselingen

**2005:**

Zaterdag	04/06/05	Geen turnen mogelijk
Vrijdag	24/06/05	Geen turnen mogelijk.
Woensdag	29/06/05	Geen turnen mogelijk

Regelingen worden medegedeeld per groep.



## Wij investeren in nieuw materiaal

Met de opbrengst van de truffelslag hebben we weer heel wat nieuw materiaal kunnen aankopen. Turnkring Deugd en Moed probeert elk jaar weer te investeren in nieuwe toestellen en herstellingen.

Dit jaar kochten we onder andere:

- Kleutermateriaal: speciale matjes, blokken, hoepels, parachute, trappen, stokken enzovoort
- Nieuwe valmat
- 2 elementen voor de tumblingbaan
- Steps
- Rekkers voor krachtoefeningen
- Gewichtjes



## Wedstrijdverslagen

### Door Katrien De Pauw, technische leiding Provinciaal kampioenschap Acro en Tumbling te Ravels

Januari, februari en maart zijn elk jaar drukke maanden voor de wedstrijd ploegen. De eerste wedstrijd was dit jaar het **provinciaal kampioenschap tumbling en acro in Ravels op 29 januari**. Bij de tumbling deden Jolien De Winter en Tania Willekens mee.

Jolien turnde bij de Benjamins meisjes in de C-reeks en het was haar allereerste wedstrijd tumbling. In totaal moesten de meisjes 3 reeksen springen. In de tweede reeks kwam Jolien niet goed uit en daarom heeft ze de rugwaartse salto op het einde van de reeks niet meer gesprongen maar verder turnde ze een supergoede wedstrijd en Jolien haalde uiteindelijk zelfs de zilveren medaille!

Tania deed het mogelijk nog beter. Ze sprong heel goed in de junioren en senioren C-categorie en werd uiteindelijk eerste op 21 deelnemers en dat terwijl ze ook nog meeturnde in de wedstrijd acrogym. Door haar goede sprongen haalde Tania maar liefst 73.70 punten en zo werd ze ook geselecteerd voor het federaal kampioenschap. Daarover later meer.

Voor de eerste keer sinds lange tijd, deden er ook weer acrogymmers mee aan het provinciaal kampioenschap. In de voormiddag turnden Evy Van de Meersche, Aline Broeckx en Charlotte Defour mee in het D-kampioenschap. Er waren maar liefst 16 deelnemers en de wedstrijd was best spannend. Evy had zich in de opwarming geblesseerd aan haar bovenbeen maar ondanks de pijn turnden de meisjes toch een mooie eerste wedstrijd. Met 11.70 misten ze net de selectienorm voor het federale kampioenschap.

In de namiddag kwamen een duo en een trio in actie in het B-kampioenschap. Voor dat kampioenschap moet je 2 oefeningen op muziek turnen. Dat is behoorlijk moeilijk en de meisjes hadden de laatste weken dan ook superhard getraind. Astrid Vancleef en Tamara Vervoort bij de meisjes senioren duo en Xana Bovée, Tania Willekens en Jessica Vervoort bij de meisjes senioren trio.

Tamara en Astrid eindigden op een tweede plaats na een hele mooie balansoefening en een paar foutjes in de tempo-oefening (tja, na een salto voorwaarts mag je natuurlijk niet landen op je zitvlak). Het trio maakte een foutje in de balansoefening en hoewel ze op het einde van de tempo-oefening een salto 'vergeten zijn', turnden ze een supermoeilijke en knappe tempo-oefening.

Van alle deelnemers kon dit jaar alleen Tania zich selecteren voor het federaal kampioenschap maar alle turnsters waren ervan overtuigd dat ze beter kunnen en dat willen ze volgend jaar zeker laat zien.

Als je eens met je eigen ogen wil zien hoe een acrogym- of een tumblingtraining verloopt, kan je altijd eens een kijkje komen nemen tijdens de opendeurweek. Voor de acrogym is dat op vrijdag 27 mei van 18 tot 20 uur, voor de tumbling op zaterdag 28 mei van 10 tot 12 uur.

### Federaal Kampioenschap Tumbling te Beveren

Op 27 februari was Tania de enige hoop van Deugd en Moed Ekeren op het federaal kampioenschap tumbling in Beveren maar Tania had een paar dagen voordien haar voet pijn gedaan tijdens de training dus niemand durfde eigenlijk hopen op een podiumplaats. Tijdens de reeksen zag je ook dat Tania zich een beetje inhield bij het tumblen maar uiteindelijk sprong ze toch een hele mooie wedstrijd en eindigde ze vierde met 74.30 punten, een score die hoger lag dan de score op het provinciaal kampioenschap! Maar Tania zou Tania niet zijn als ze hiermee genoegen nam. Dankzij haar goede score kwalificeerde ze zich voor de 'Open Trofee' waar ze het tegen dezelfde gymnasten moet opnemen en ze is er van overtuigd dat ze - als haar voet terug hersteld is - wél het podium kan halen.

### Open Trofee Tumbling te Beveren

Slechts drie weken na het federaal kampioenschap volgt de 'Open Trofee', de laatste wedstrijd van het jaar. Tania was heel vastberaden om het dit keer nog beter te doen en haar voet was weer helemaal in orde. Ze turnde ongelooflijk goed en eindigde uiteindelijk als tweede met haar beste score van het seizoen (74.80). Ze verloor de eerste plaats echt maar heel nipt - het verschil tussen haar en de winnares was slechts 0.20 punten! Volgend jaar springt zij zeker in de B-reeksen.

## Door Carl, een trotse ouder FEDERAAL KAMPIOENSCHAP DANS te Bornem.

Om kwart voor tien stonden wij, de ouders en vriendjes, in het door confetti bedolven Ekeren klaar om onze dansdiva's te vergezellen naar het federaal danskampioenschap.

Daar het al voor de derde maal was dat Bornem gastheer was, vonden wij snel onze weg naar de place to be. Tijdens onze ochtendwandeling kwamen we onze vrienden van Bree tegen, die het slechte nieuws meldden dat hun groep de muziek vergeten was. Wij als fairplay supporters hebben dan via de GSM de achterban van deze groep naar Bornem geleid zodanig dat ze nog konden optreden.

De categorie waarin onze meisjes waren onderverdeeld, Wedstrijd B + 15 jarigen, bestond uit 9 groepen. De groep uit Gent hadden we al aan het werk gezien in Ruisbroek en we wisten dat zij zeer sterk waren.

Dan het moment waarop we zaten te wachten. Stilte voor de aankondiging, vervolgens weergalmden uit de boxen "femme like you" en dan onze meisjes op het podium vol zelfvertrouwen met een voorstelling zoals wij ze nog niet hadden gezien. Vol overgave en genietend gaven ze een pracht-performance, wat door het voltallige publiek werd gewaardeerd met een lang applaus. Achteraan in de zaal zat hun glunderden mentor Martha en onze hiphop lerares Lucia, die tegelijkertijd hun proef deden om jurylid te worden. De uitslag van een vierde plaats was volgens ons te laag maar het verschil tussen de tweede en de vierde was miniem.

Het belangrijkste doel was toch verwezenlijkt. Onze meisjes vonden het goed, Martha vond het goed, wij vonden het goed. Martha, bedankt voor de energie die je wekelijks in onze meisjes steekt. Moe maar toch tevreden werd er onder een laagje sneeuw weer huiswaarts gekeerd.

PS Onze vrienden van Bree, die wij hebben geholpen, hebben in hun categorie de 1<sup>e</sup> plaats weggekaapt dankzij ons werk van Barmhartigheid.

Een trotse ouder,

## Federaal Kampioenschap Mini-Dubbele Mini te Vosselaar

Op 12 maart 2005 vond het federale kampioenschap MT/DMT plaats te Vosselaar. Door een administratieve fout, wisten onze gymnasten maar 2 dagen op voorhand dat ze geselecteerd werden en konden ze zich slechts minimaal voorbereiden. Toch zetten ze hun beste beentje voor.

Xana Bovee werd 2<sup>de</sup> in de DMT met 57.50 punten (en 5<sup>de</sup> in de mini trampoline), Lindsey Coolen kon spijtig genoeg niet naar de finale doorstoten.

In de wedstrijd mini werd Astrid van Cleef knap 3<sup>de</sup> met 57.90 punten en miste Lindsey Coolen nipt de finale. Proficiat!

## Door Lucia Salvo Gastoptreden van Hip Hop in Sint-Eduardus te Merksem

Op zaterdag 23 april was het opendeurdag in Sint-Eduardusinstituut te Merksem. Onze Hip Hop leerkracht Lucia geeft les op deze school en had voor de gelegenheid een IDOOL-wedstrijd georganiseerd voor alle leerlingen van de school. Zoals er van een echte show verwacht wordt, was er natuurlijk een gastoptreden. Deze eer viel te beurt aan onze meisjes van hip hop 3 nl.: Dance Company. Zij kwamen 2 choreografieën dansen en heel Sint-Eduardus was onder de indruk.

Al snel ging de ronde dat geen andere dansgroep het zou kunnen opnemen tegen de meisjes van Dance Company en dat zij als winnaar uit de bus zouden komen. Maar niet getreurd, Dance Company verzorgde het gastoptreden en nam niet deel aan de wedstrijd. Het weer zat ons mee, de supporters waren zeer enthousiast, de sfeer was heel tof en de reacties achteraf zeer positief!

Bedankt meisjes voor jullie inspanningen!!  
Lucia



## Bijscholingen / diploma's

De Raad van beheer van Turnkring Deugd en Moed Ekeren hecht enorm veel belang aan bijscholing en extra diploma's voor haar trainers / trainsters.

Volgende trainers/trainsters spendeerden weer heel wat tijd aan bijscholingen:

### Juryleden, diploma uitgereikt door Turnsport-Vlaanderen

Veerle De Pooter: Diploma Federaal Jurylid Mini en Dubbele Mini Tramp  
 Lucia Salvo: Diploma Federaal jurylid Dans  
 Martha Stas: Diploma Federaal jurylid Dans

### Initiator in de gymnastiek, diploma uitgereikt door BLOSO/Vlaamse Gemeenschap

Eddy Aelbrecht: Diploma Initiator in de gymnastiek  
 Katrien De Pauw: Diploma Initiator in de Gymnastiek

### Bijscholingen:

#### Bijscholing Kleutergym uitgereikt door Turnsport-Vlaanderen

Veerle Verresen  
 Wendy Janssens  
 Ellen Heirman

#### Kaderweekend 2004

Lucia Salvo  
 Kevin Van Rompaey



Van 20 tot en met 24 juli 2005 vinden in en rond Antwerpen de FICEP Games plaats, een Europese wedstrijd in verschillende sportdisciplines. Voor deze editie zijn dat volleybal, tennis en ritmische gymnastiek. Turnsport Vlaanderen, onze federatie, is een van de organisatoren.

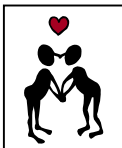
De FICEP Games 2005 worden georganiseerd door FICEP (Fédération Internationale Catholique d'Education Physique et Sportive). Deelnemende landen zijn België, Nederland, Duitsland, Frankrijk, Oostenrijk, Tsjechië.

De ritmische turnsters zullen het tegen mekaar opnemen in sporthal Arena in Deurne. De officiële openingsceremonie van de FICEP Games 2005 vindt plaats op woensdag 20 juli 2005 om 20u in de Arenhal in Deurne. Op het programma: Acro, Tumbling, Trampoline, demogym. Alle leden van Turnsport Vlaanderen krijgen op vertoon van hun federatielidkaart 50 procent korting op de inkomprijs. Verschillende dansacts staan op het programma en dit alles aan elkaar gepaard door enkele gastsprekers van wie we de namen nog niet kunnen verklappen.

Alle andere wedstrijden zijn GRATIS mits vertoon van je federatielidkaart. Zeker niet vergeten om deze mee te nemen naar de wedstrijden.

Alle info vindt U op volgende website:

**[www.ficep2005.be](http://www.ficep2005.be)**



## Dank U wel / Wedstrijden

- Proficiat aan alle meisjes en jongens die onze club dit jaar zo goed vertegenwoordigd hebben op de verschillende wedstrijden
- Proficiat aan alle trainers en trainsters die alle weken veel tijd steken in onze dansers en gymnasten om hen klaar te stomen voor de wedstrijden
- Een welgemeend « dank u » aan al onze juryleden - hun inzet op de wedstrijden en hun advies tijdens het opstellen van de wedstrijd oefeningen zorgt ervoor dat de gymnasten en dansers van Deugd en Moed Ekeren weer een leuk wedstrijdjaar achter de rug hebben.

## Problemen beschikbaarheid zaal Sint-Lambertus

De Ekerese Theaterzaal wordt meer en meer verhuurd na 20u00 en daardoor kan er niet meer geturnd worden in de sportzalen op de eerste verdieping. Dit jaar zijn er daardoor meer lessen niet kunnen doorgaan dan in andere jaren. Normaal proberen we hier dan een oplossing voor te zoeken, maar dat was niet steeds mogelijk.

Wij zullen er dan ook alles aan doen om dit in het schooljaar 2005-2006 op te lossen.

Onze excuses voor de geleden ongemakken.

De raad van beheer van Deugd en Moed Ekeren VZW

**Turnkring Deugd en Moed Ekeren VZW  
Nodigt U allen van harte uit op:**

## Opendeurweek 2005

**Waar:** Lambertus / Blarenstraat  
**Wanneer:** Tijdens de lessen van maandag 23 mei 2005 tot zaterdag 28 mei 2005  
**Voor wie:** Ouders, familieleden, vrienden, burens, ... kortom iedereen die eens een echte les wil meemaken.

J kan plaatsnemen op de banken / stoelen en genieten van een volledige les (geen optreden). Op deze manier krijgt U een exact beeld van wat er tijdens de lessen zoal gebeurt. Natuurlijk kan U ook vragen stellen aan bestuursleden en trainers/trainsters.

**Leden komen die week zeker in uniform turnen / dansen. Voor recreatieve groepen/ T-shirt Deugd en Moed of '40-jaar'.**

**Voor wedstrijdgroepen: Training / maillot / danspak / T-shirt.**

