

# 't Flikflakske



Bestemd voor:

**OKTOBER 2003, Jaargang 2, Nummer 2**

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 2003-2004

9 november 2003	Tumbling-happening	Mortsel
26 november 2003	Gymnastiekland	Ekeren
28 november 2003	Truffel- en wafelslag	Ekeren
29 november 2003	Danshappening	Buggenhout
3 december 2003	Sint bij kleuters	Lambertus
17 januari 2004	Gouwkamp. Acro en Tumbling	Kalmthout
18 januari 2004	Gouwkamp. Trampoline	Bornem
7 februari 2004	Federaal kamp. Acro en Tumbling	
14 februari 2004	Federaal kamp. Trampoline	Brasschaat
14 februari 2004	Gouwkamp. Dans/Jazz	Berchem
7 maart 2004	Federaal kamp. Jazz	
13 maart 2004	Turngala	Ekeren
14 maart 2003	Demohappening	Genk
21 maart 2004	Open trofee acro/tumbling	Stabroek
27 maart 2004	Spaghettifuif	Ekeren
12 juni 2004	Eindejaarsfeest (lesgevers/bestuur)	Ekeren

**Beste lezer,**

De eerste lessen zijn gepasseerd en hopelijk geraakt iedereen wat georganiseerd. We danken U allen opnieuw voor het vertrouwen dat U in ons stelt.

Enkele aanpassingen drongen zich op en daarover leest U verder meer. Een moderne club is een club die steeds in beweging is.

Op woensdag 26 november doen we reeds voor de 5<sup>de</sup> maal mee aan 'Gymnastiekland', een samenwerking met de stichting Vlaamse Schoolsport. Op 29 november vindt onze jaarlijkse Truffel/Wafel en Marsepeinslag plaats ten voordele van ons materiaalfonds. We hopen weer op uw steun te kunnen rekenen.

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

# Inhoud

Voorpagina	1
Kalender	2
Voorwoord/inhoud/redactie	3
Programma 2003-2004	4
Datums van leswisselingen	4-5
Wafel-, marsepein- en truffelslag	6-7
Deugd en Moed @ the Web	8
Nieuwsflash	9-10
Reporter op ronde	11-12
Overgangscriteria basiskeur	13
Wist-je-datjes	14
Spelpagina	14-15

**Redactie:**

Michiel Van Rompaey  
Jaklien Hermans  
Jessica Vervoort  
Tamara Vervoort

**Reacties:**

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

## Programma 2003-2004

Er zijn nog enkele wijzigingen in het programma geslopen, zo mogen wij o.a. een nieuwe lesgever verwelkomen voor de trampoline beginners op vrijdag. Niki Leemans zal voortaan deze groep onder zijn hoede nemen. Verder vonden nog wat reorganisaties plaats: door te weinig leden in de jazzgroep voor kinderen op maandagavond, worden de leden uit deze groep verdeeld over beide jazzgroepen van woensdagavond. Om dezelfde reden wordt het vijfde en zesde leerjaar samengevoegd op dinsdag van 18u30 tot 19u30.

**!!!!**

## Datums van leswisselingen

Op de volgende datums is het toneel in de Ekerse Theaterzaal en kan er bijgevolg niet geturnd worden of dient er stipt gestopt te worden. Voor de datums waarnaast niets vermeld is, geldt de vaste regeling (zie volgende bladzijde).

**2003:**

Vrijdag	7 november 2003	
Vrijdag	14 november 2003	
Vrijdag	21 november 2003	
Vrijdag	5 december 2003	(Kleine kleedkamer vrijlaten)
Vrijdag	12 december 2003	
Dinsdag	16 december 2003	
Donderdag	18 december 2003	Geen turnen mogelijk

**2004:**

Vrijdag	9 januari 2004	Zaal vrijlaten <b>vanaf 18.30u</b>
Dinsdag	20 januari 2004	
Vrijdag	30 januari 2004	
Dinsdag	10 februari 2004	
Vrijdag	13 februari 2004	Geen turnen mogelijk
Zaterdag	14 februari 2004	Geen turnen mogelijk
Dinsdag	17 februari 2004	
Vrijdag	5 maart 2004	
Vrijdag	12 maart 2004	
Dinsdag	16 maart 2004	

Van donderdag 25 maart 2004 tot en met donderdag 1 april 2004 is er geen mogelijkheid om te turnen (culturele week 2004)

Vrijdag	23 april 2004	
Dinsdag	27 april 2004	
Dinsdag	4 mei 2004	
Vrijdag	14 mei 2004	
Vrijdag	11 juni 2004	Geen turnen mogelijk
Donderdag	24 juni 2004	Geen turnen mogelijk
Vrijdag	25 juni 2004	

**VASTE REGELING:****Als de zaal op dinsdag bezet is:**

Trampoline wedstrijd verhuist naar dinsdag 18u00-19u30  
Dames sprongen verhuizen naar woensdag van 20u30-22u00

**Als de zaal op vrijdag bezet is:**

Groepen blijven behouden maar dienen stipt om 19u30 te stoppen

**Als de zaal op zaterdag bezet is:**

Geen tumbling

**Wafel-, marsepein- en truffelslag 2003**

Beste ouders en leden,

Het nieuwe turnjaar is alweer een tijdje bezig en de spieren hebben reeds hun eerste opwarming achter de rug zodat we klaar zijn voor volgende actie. De Vriendenkring Deugd en Moed Ekeren presenteert:

**Wafel-, marsepein- en truffelslag 2003**

Zonder materiaal kan er niet geturnd worden. Ook het onderhoud van onze toestellen en het huren van de zalen kosten ons enorm veel. In dit clubblad zitten voor alle leden een vijftal bestelformulieren voor truffels, wafels en marsepein. Natuurlijk kan je er steeds extra bijvragen aan een bestuurslid of je lesgever.

Daarom durven we ook dit jaar erop rekenen dat iedereen die bij onze club aangesloten is, zijn beste beentje zal voorzetten om een denderend resultaat te bereiken. Per schijf van 80 euro verkochte truffels, wafels of marsepein ontvangt de verkoper een stripalbum.

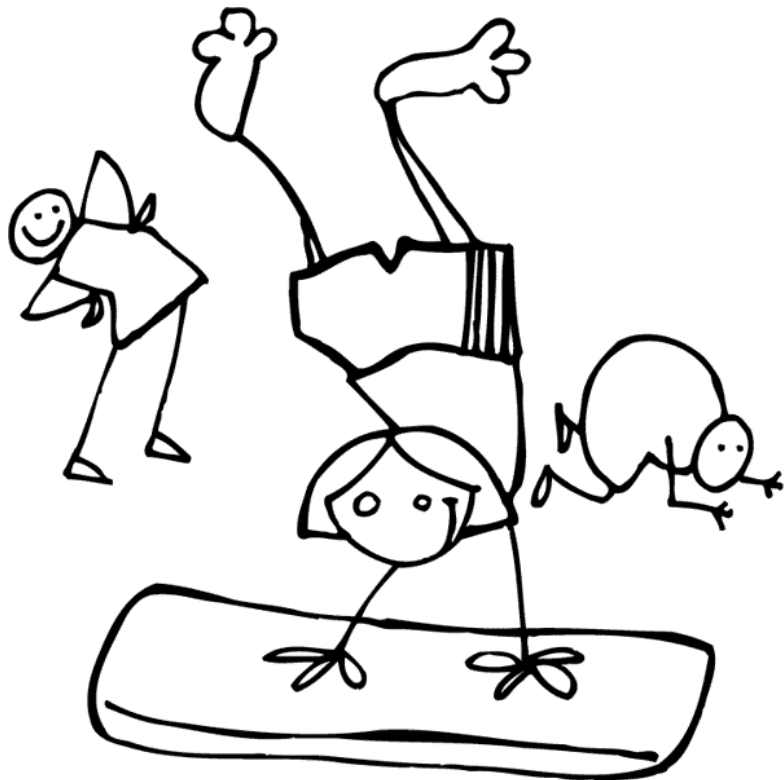
Er zijn deze keer terug vanille en vanille/chocolade **wafels** te verkrijgen, **marsepein** trachten we ook weer aan de man te brengen. Zoals elk jaar zijn er weer **cacao- en schilfertruffels** te koop, bij deze laatste soort kan je kiezen uit een melkchocolade en pure chocolade. Nieuw dit jaar zijn chocoladetruffels met hazelnootvulling, klinkt alvast lekker!

**Hoe bestel je?**

Vul bijgaande strookjes in en geef ze af tijdens de les aan je groepsverantwoordelijke of trainer/ster. Alles moet binnen zijn op **zaterdag 15 november 2003**. Wacht niet te lang met verkopen en spreek iedereen aan die je kent: familie, vrienden, burens en collega's.

**Levering:**

Al deze lekkernijen dienen afgehaald te worden op **vrijdag 28 november 2002 tussen 12u en 20u** in het kajotterslokaal achter het Ekershof (Kleine Steenstraatje).



@

**Deugd en Moed @ the Web**

Zoals de ijverige surfer al gemerkt heeft, is sinds enige tijd de website van Deugd en Moed weer compleet veranderd. In betere zin, in slechtere zin, de meningen zijn wat verdeeld, maar natuurlijk kan niet ieders persoonlijke smaak vervuld worden. De nieuwe site gaat in ieder geval voor de donkere aardekleuren, maar staan deze niet voor mystieke gehelen, voor het onbekende, voor de drang om meer te weten te komen? Na even kiezen uit een hoge of lage verbindingssnelheid, zit je al snel op een uitnodigende site die, naarmate je verbindingssnelheid, geanimeerd is of niet. Verschil maakt het niet qua inhoud, al is de site nog niet 100% in orde, nog even geduld dus. Ook heb je nu misschien niet de vlotste navigatie, maar hij is in ieder geval zeer duidelijk en je vindt snel alles wat je zoekt. In totaliteit mist de site misschien een beetje sfeer (al is dit natuurlijk weer persoonlijk) en afwerking, maar dit zal wel opgelost geraken als de site volledig af is, hij is in ieder geval al de moeite waard. Speciale nieuwigheden zijn er niet te melden, alle oude onderdelen zijn nog steeds aanwezig. Belangrijk is misschien nog wel dat je je natuurlijk nog steeds online kan inschrijven, dus niet vergeten als dit nog niet gebeurd zou zijn! Vergeet ook niet om het gloednieuwe gastenboek even een bezoekje te brengen, dat mag altijd aangevuld worden met jullie commentaar. Jullie reacties zijn voor ons zeker de moeite waard. Nog niet overtuigd dat je al lang op de site had moeten zitten? Ga dan toch maar even kijken, want de mooie animaties overtuigen je wel, deze zijn namelijk niet in woorden te omschrijven, maar moeten gezien worden! Vooruit, waar wacht je nog op? [www.deugdenmoed.be](http://www.deugdenmoed.be)!



## Nieuwsflash

### Kom op tegen kanker

Deugd en Moed nam deel aan de actie 'Kom op tegen Kanker': we verkochten plantjes aan de ingang van de GB in Ekeren op 20 september 2003. Enkele bestuursleden, lesgevers en leden namen deze taak op zich en toonden hiermee dat ook bij onze club het hart op de juiste plaats zit.

### Gymgala

**NIET TE MISSEN!** Op zaterdag 20 december organiseert de Gymnastiek Federatie Vlaanderen de zesde editie van het Antwerp Olympic Gymgala Flanders. Het Antwerps sportpaleis verwelkomt opnieuw de beste nationale en internationale gymnasten in alle disciplines! Een uniek evenement waar heel wat turnfans naar uitkijken! Onze club ging al meermaals naar dit spektakel kijken en we hopen u ook dit jaar weer warm te krijgen.

Het zal een schitterende show worden met 's werelds beste gymnasten uit Rusland, Oekraïne, Roemenië, Brazilië en de Verenigde Staten. Ook de wereldtop Trampoline, Tumbling en Acro zal aanwezig zijn en uiteraard nemen onze topgymnasten ook weer een belangrijke plaats in!

**OPGELET!** In tegenstelling tot vorig jaar vindt er slechts één editie plaats van het gymgala! Snel tickets bestellen is dus de boodschap! Dit kan u doen via de website [www.GymFed.be](http://www.GymFed.be).

### uniform

Alle leden van Deugd & Moed dienen over het uniform te beschikken en dit te dragen tijdens de lessen. Er kunnen nog steeds T-shirts besteld worden tegen de democratische prijs van 11,20 EUR. Onze wedstrijdgymnasten dienen ook over het trainingspak van de club te beschikken, er zijn er nog steeds in stock. De prijzen, afhankelijk van de maat, bedragen 30 EUR en 32,50 EUR. Uniform nodig? Vraag informatie bij de zaalverantwoordelijke.

### Verloren voorwerpen

Elke week blijft er veel kleding achter in de kleedkamers, dit bewaren wij allemaal. Ben je iets kwijt, vraag er dan naar! De verantwoordelijke hiervoor is Martine de Witte.

### Kleuterturnen

Wij willen de ouders er nog eens op wijzen dat zij tijdens de les buiten op hun kleutertjes dienen te wachten, zodat de kinderen rustig kunnen turnen.

### Clubhuis

Ons clubhuis is verhuisd, velen onder jullie weten dit ongetwijfeld al. Het nieuwe adres is **Frans Lenaertsstraat 25, 2180 Ekeren**. Dit is over de blauwe poort.



## Reporter op ronde

Laat ik mezelf even voorstellen; Jaklien Hermans, wonende in Kapellen, nieuw bestuurslid bij Deugd en Moed, mama van grote Nina, reporter op ronde en "zaalwachter" op donderdag en natuurlijk nog veel meer.

Samen met onze webmaster Erwin Weyers verzorg ik deze nieuwe rubriek "reporter op ronde".

We beginnen deze reportage met iemand voor wie dansen een passie is en al jarenlang lesgeeft met hart en ziel. Oude rot in't vak Marc Malfiet (sorry Marc voor deze uitdrukking). We laten Marc zelf even aan het woord :



"Van kindsbeen af danste ik al zeer graag en veel. Slechts op latere leeftijd (27 jaar) ben ik dan begonnen met ook technisch te leren dansen. Typisch voor de jaren '70 was dat natuurlijk door middel van JAZZDANS.

Mijn eerste jazzlessen volgde ik bij Roger De Proft en Harry Verreykt, tijdens een cursus ingericht door het Provinciale Instituut Antwerpen.

Daar kreeg ik goed de dansmicrobe te pakken. Al gauw volgde ik meerdere lessen, tot drie avonden per week. Tijdens de vele vakanties begon ik dansstages te volgen, o.a. te Brugge, Antwerpen, Brussel, Sint-Niklaas en Bornem.

Ik volgde les bij gerenommeerde lesgevers zoals S. Romeiko, D. Levi, J-L Rudé, N. Gally, P. Kongs, F. Benjamin, G. Tugdual, V. Aykens en vele anderen. Daarnaast nam ik ook reeds les in Modern Dance, Karakterdans, Hip-Hop, Spaanse Flamenco, Funk, Choreografie, Salsa, ...

Ook nu nog volg ik elke week cursus bij Jac Delsing, degene die een dertigtal jaar geleden de JAZZDANS naar Vlaanderen bracht.

Sinds 1981 onderricht ik ook zelf JAZZDANS. Dit doe ik nu bij turnkring Deugd en Moed al voor het 8<sup>ste</sup> jaar voor de dames en het 4<sup>de</sup> jaar voor de kinderen en de jeugd.

Niet alleen dansplezier moet je tijdens de les aan je leerlingen aanbieden, je moet ze ook een stevige dosis techniek bijbrengen. Dit is immers duidelijk: zonder een goede techniek kom je nergens. Dit bereik je alleen maar door veel te oefenen, zwoegen en zweten. Zonder oefening geen kunst.

Drie lessen per week dansen is eigenlijk een minimum om snel resultaat te boeken. Onze jeugd bij Deugd en Moed krijgt de kans om reeds 2 lessen per week te volgen. Dit is een absolute vereiste om een goede basis te bekomen."

Het is duidelijk dat voor Marc DANS een groot deel van zijn leven is. We hopen dat Marc dit nog jaren zal volhouden en wensen hem nog veel plezier en bedanken hem voor zijn enthousiaste medewerking.

-De reporter op ronde-

## Overgangscriteria basiskeur

Er is dit jaar heel wat veranderd aan de structuur in Deugd en Moed, zo is het aanbod tumbling uitgebreid en is er van de keurafdeling enkel de groep basiskeur overgebleven. Dit is dan ook echt een basisgroep waarna men dan kiest om zich verder te specialiseren in trampoline en/of tumbling. De invulling van deze groep is dan ook anders dan vorig jaar, vandaar dat wij de overgangscriteria voor jullie nog even op een rijtje zetten.

Onderdelen:	Handstand 3 tellen staan Radslag Rondat Kopstand Gehurkte handstand
Kracht:	2 keer 10 maal pompen met tussenstop 30 maal sit-up vanuit hang 8 maal knieën tot aan voorhoofd
Uithouding:	8 minuten lopen
Vormspanning:	streksprong plank schelphouding
Lenigheid:	spagaat gespreide koprol voorwaarts met doorzwemmen

Wanneer 80% van deze oefeningen gekend en beheerst zijn, kan de basiskeur worden overgeslagen.



## Wist-je-datjes

### Wist je dat ...

- onze website weer helemaal vernieuwd is
- wij Erwin Weyers daar heel dankbaar voor zijn
- hij als webmaster onovertroffen is
- Hans de heren onder controle houdt
- hij en Saskia nu ook nog een kleine telg te baas moeten kunnen
- dit hun kersverse dochtertje Maurane is
- zij het levenslicht zag op 30 augustus 2003
- zij met haar 3,910 kg en 53 cm een flinke meid is.
- wij het koppel een dikke proficiat wensen

... ???



## Spelpagina

### Voor de jongeren onder ons:

#### Behendigheidsspelletje: Dennenappel-in-de-zak

Van een stuk dun karton wordt een stevige puntzak gemaakt. Zet het karton vast met nietjes. Aan een dennenappel wordt een draad van plus minus 30 cm bevestigd. Leg de dennenappel in de puntzak, laat de draad er aan de onderkant uithangen en bevestig hier een tweede dennenappel aan.

Wie krijgt de dennenappel in de zak?

En ook eens iets voor de ouderen:

	Zuivel-product		Sportief kleding-merk		Eens		Wed-strijd	Onder andere	Vuur
Buidel-dier	▶ ▼		▼		▼		▼	▼	▼
		Wapen v/e insect				Paling	▶		
Vaar-tuig	▶	▼		Vernis		Elegant dier		Sneeuw-hut	
Vervoer-middel	▶			▼		▼		▼	
	Nevel, mist		Ontken-ning		Bolster		Rivier in Duits-land		Bestem-ming
Gedach-te	▶ ▼		▼		▼		▼		▼
Bier	▶					Bos	▶		
Stipt	▶								

-Jessica-

**Vriendenkring Deugd & Moed Ekeren**

presenteert

**Wafel-, Marsepein- en Truffelslag**

ten voordele van het materiaalfonds

meer info op p 6 en 7 in dit boekje

**!!!NIET TE MISSEN!!!**

De zesde editie van het

**Antwerp Olympic Gymgala Flanders**

op zaterdag 20 december 2003

Het Antwerpse sportpaleis verwelkomt de beste nationale en internationale gymnasten in alle disciplines!

meer info op p 9 in dit boekje