

NIEUWSBRIEF

Gym & Dans Vlaanderen vzw is een autonome federatie die sinds 1 januari 2009 erkend wordt door Vlaams minister van Sport Bert Anciaux. De nieuwe Gym & Dans Federatie heeft tot doel kinderen, jongeren en volwassenen aan te zetten tot sportbeoefening en hen daarin optimaal te begeleiden door hiervoor een zo ruim mogelijk kwaliteitsvol programma aan te bieden.

Gym en Dans Vlaanderen richt zich in het bijzonder tot de gymnastiek, dans en aanverwante sporttakken en dit voor elkeen die zich niet geroepen voelt tot 'Topsport'.

INHOUD






- Adreswijziging Pagina 2
- Voorstelling nieuwe Sporttechnisch Coördinator Pagina 2
- Verslagen van afgelopen activiteiten Pagina 3
- Sporttechnisch artikel: Zwaaikip – Brug met ongelijke leggers Pagina 6
- Club-nieuws Pagina 9
- Kalender Pagina 12
- Oproep vrijwilligers Pagina 12
- Zoekertjes en aankondigingen Pagina 12

+ ADRESWIJZIGING VANAF 1 MAART 2010

DELPHINE DE JAEGER
Administratief Coördinator



Boomgaardstraat 22 Bus 10
2600 Berchem

 03/286.07.29
 0477/87.85.01
 03/286.07.65
 www.gymdans.be
 delphine@gymdans.be

FELKE WINDERICKX
Sporttechnisch Coördinator



Boomgaardstraat 22 Bus 10
2600 Berchem

 03/286.07.29
 0477/87.85.01
 03/286.07.65
 www.gymdans.be
 felke@gymdans.be

+ VOORSTELLING VAN DE NIEUWE SPORTTECHNISCH COÖRDINATOR



Leeftijd : 23 jaar

Woonplaats : Wijmaal (Leuven)

Link met gymnastiek : Als kind deed ik competitie AGD, als jongere competitie Acrogym en nu beoefen ik Dans. Verder ben ik lesgeefster AGD geweest en heb ik in verschillende clubs dansles gegeven.

Diploma : Master Lichamelijke Opvoeding –
Optie dans en fitness

Master in het Management

Te bereiken op : 03/286.07.29 of 0477/87.85.01

Fax: 03/286.07.65 - felke@gymdans.be

VERSLAGEN VAN AFGELOPEN ACTIVITEITEN

❖ **WEDSTRIJD MINI-, DUBBELE MINI EN MAXI TRAMPOLINE 23-24/01/2010 HEUSDEN**

De eerste wedstrijden van het nieuwe jaar zitten er weer op. Bij het krieken van de dag werden al de eerste salto's en barani's gedraaid. Zaterdag mochten de gymnasten A- en B-niveau de spits afbijten in de Minitrampoline. Na de wedstrijd Minitrampoline volgde de Dubbele Minitrampoline en de Grote Trampoline. De achterstand die we opliepen bij de wedstrijd Mini- en Dubbele Minitrampoline werd door het nieuwe opwarmstelsel ingehaald, waardoor we alsnog op tijd de wedstrijd konden beëindigen.

Zondag was het dan de beurt aan de gymnasten C-niveau. Ook zij sprongen naar lieve lust in de Mini- en Dubbele Minitrampoline. De wedstrijd Grote Trampoline werd een onderonsje tussen de gymnasten uit Halle. Het was immers de enige club die deelnam aan deze wedstrijd. Door de vlotte beoordeling was de wedstrijd veel vroeger gedaan dan verwacht. Na de uitreiking van de medailles, diploma's en aandenkens keerden vele kinderen moe maar voldaan huiswaarts.

❖ **WEDSTRIJD LANGE MAT 06/02/2010 RUISBROEK**

De wedstrijd Tumbling/Lange Mat die door zou gaan op 6 februari in Ruisbroek, is omwille van brand in het sportcomplex te Ruisbroek, verdaagd naar 21 maart. De wedstrijd zal doorgaan op 21/03/2010 in Sporthal P. Bricout in Lembeek.

❖ **WEDSTRIJD DANS - 20 MAART 2010 – SINT NIKLAAS**

Zaterdagmiddag was het zo ver, de eerste dansers vonden hun weg richting Sint-Niklaas en kwamen met vlinders in de buik de Antigonezaal binnen. Eens de eerste groepen hun kleedkamer gevonden hadden, kon de repetitie van start gaan. Ritmica Belsele mocht als eerste het podium betreden om er de eerste dansspasjes op te zetten. Na wat pech met de muziek kon iedereen toch naar behoren oefenen en werden de repetities op tijd afgerond.

Na de repetities werden de dansers al gauw omgetoverd tot echte supersterren. Aan de kledij en de make-up was duidelijk veel tijd en aandacht besteed! Om 15u15 kon de wedstrijd uiteindelijk van start gaan. De jury zat klaar met pen en papier en ook het publiek kon niet wachten om de dansers aan het werk te zien.

The Boom Boom Powers van Gympie Sint-Pieters Leeuw mochten de spits afbijten en verschenen als eerste voor de jury. Op de vrolijke deunen van The Black Eyed Peas opende ze met veel glans deze wedstrijd. Hierna was het, in deze categorie van -12 jarigen, de beurt aan de Kinderselectie van Ritmica Belsele en Estetika van Estetika Ekeren. De dansers van de Kinderselectie brachten een vrolijke afgewerkte dans, waarbij de meisjes zich helemaal lieten meeslepen met de muziek. Wat een expressie! Estetika Ekeren waagde zijn kans met een meer hedendaagse dans. Het was zeker geen makkelijke dans, maar de dansers brachten het er zeer goed vanaf. Uiteindelijk sleepte de Kinderselectie van Ritmica Belsele de eerste prijs in de wacht, maar ook The Boom Boom Powers en Estetika kregen een mooie trofee mee naar huis.

Daarna was het de beurt aan de 12 tot en met 14 jarigen. Cool Demo probeerde de jury te overtuigen van hun danskunnen met een hiphopstuk, Shiva probeerde het met dansstokken en The Shaking Ladies met rinkelende rokjes. Cool Demo kaapte uiteindelijk de eerste plaats weg, de tweede plaats ging naar Shiva van KSVT Lembeek en de derde plaats ging naar The Shaking Ladies van Gympie Sint-Pieters-Leeuw.

Dan was het de beurt aan de +15-jarigen. Hier was het een spannend duel om de eerste plaats. Uiteindelijk gingen The Sparkling Dancers lopen met de eerste plaats en eindigden The Maniacs van Dance Company Cosmo op een mooie tweede plaats. The Shining Dancers van KSVT Lembeek en The Dance Cirminals van Gympie Sint-Pieters-Leeuw eindigden op een derde en vierde plaats. Zij deden ook erg hun best en brachten ook een mooie choreografie naar voor.

Dan was het tijd voor de gevorderde dansers. Dit jaar was er jammer genoeg geen concurrentie voor The A'dicts van Dance Company Cosmo. Dit lieten ze echter niet aan hun hart komen en ze dansten de hele zaal plat. Hun enthousiasme, inleving en dynamiek spatte van het podium. Ze hebben die eerste plaats dan ook dik verdiend!

Heel de wedstrijd is vlot verlopen en iedereen kon tevreden terug naar huis vertrekken. Nog een dikke dank u wel aan Geert Rombouts en zijn team van Ritmica Belsele! Zij hebben deze wedstrijd goed georganiseerd, zodat alles vlotjes verliep!

❖ **WEDSTRIJD TU/LMT – 21 MAART 2010 - LEMBEEK**

Reeds vroeg in de ochtend stonden de eerste gymnasten klaar om aan de opwarming te beginnen. Het beloofde een drukke turndag te worden. Op het programma stond in de voormiddag wedstrijd Tumbling en in de namiddag wedstrijd Lange Mat gepland. KSVT Lembeek stelde zijn zaal en manschappen ter beschikking om alles vlot te laten verlopen.

45 gymnasten waagden hun kans op de tumblingbaan. De E-niveau gymnasten mochten de spits afbijten. Bij het inturnen werden nog de laatste verbeteringen aangebracht, zodat alle gymnasten klaar waren om hun mooiste radslagen, overslagen,... aan de jury te tonen. Hierna was het de beurt aan de D-niveau gymnasten. Ook zij brachten hun mooiste tumblingkunsten naar boven. Dan was het tijd voor de flikken en de salto's van het C-niveau. Het werd een spannende wedstrijd!

De wedstrijd verliep zeer vlot. We waren zelfs een uur vroeger klaar dan gepland!

Sommige gymnasten gingen in afwachting van de wedstrijd Lange Mat even naar huis om in de studieboeken te kruipen en sommigen hadden hun boeken zelfs mee naar de wedstrijd om af en toe toch wat kennis te vergaren.

Om 14u30 was het dan zo ver en kon de wedstrijd van Lange Mat beginnen. Er waren niet minder dan 119 gymnasten! Zij brachten natuurlijk ook veel supporters mee, waardoor de zaal goed vol zat en er zelfs stoelen moesten bijgezet worden. Er waren meer dan 200 supporters voor onze gymnasten!

Alle gymnasten werkten hun twee reeksen mooi af en deden hun uiterste best. Af en toe werd er eens een oefeningetje vergeten, maar toch zetten alle gymnasten dapper door. Zo kon iedereen met een goed gevoel naar huis terug keren. De medailles werden onder luid applaus uitgedeeld.

Dankzij het vlotte verbeterwerk van de jury keerden vele blije kindjes samen met hun fiere mama's en papa's op tijd terug huiswaarts, met een diploma, aandenken en soms een medaille in de hand.

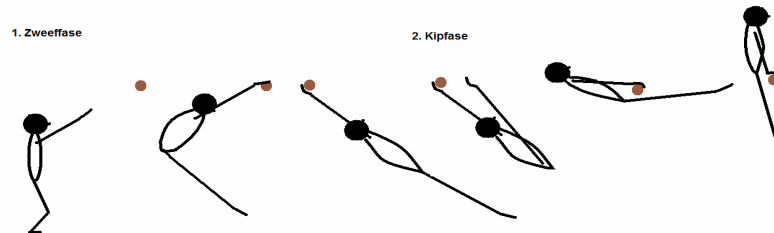


Bedankt KSVT Lembeek voor de goede organisatie en het ter beschikking stellen van jullie accommodatie!

SPORTTECHNISCH ARTIKEL : ZWAAIKIP – BRUG MET ONGELIJKE LEGGERS

1. Inleiding

De kippbeweging is een beweging waarbij het lichaam snel van een hangende positie naar een steunende positie overgaat. Dit is een typische basisbeweging in de gymnastiek. Het duurt echter vaak lang vooraleer een gymnast deze beweging volledig onder de knie heeft. De juiste krachttraining, de juiste opbouw en veelvuldig oefenen, kunnen dit proces toch al wat versnellen en vergemakkelijken. De zwaaikip bestaat uit twee belangrijke hoofdbewegingen, enerzijds de zwaaibeweging en anderzijds de kippbeweging.



2. De zweeffase

2.1 Functionele krachttraining

De spieren die we nodig hebben om de benen voor het lichaam te heffen, zijn de heupbuigers. Hoe langer de benen, hoe harder deze spiergroep het te verduren krijgt. Daarom is het zeker belangrijk deze spiergroep goed te trainen bij kinderen die in hun groeifase zitten. Als de heupbuigers niet sterk genoeg zijn, zullen andere spiergroepen de benen trachten te heffen, zoals bijvoorbeeld de rugspieren. Dit kan ernstige overbelastingskwetsures met zich meebrengen.

HEUPBUIGERS:

- Leg lifts: Lig met je rug plat op een mat en hou met je handen een stabiel object vast. Breng vervolgens je benen gestrekt naar boven, tot je voeten bij je handen zijn. Als dit goed lukt, probeer dan je kin op je borstkas te houden en je schouders goed uit te duwen.



- Incline leg lifts: Lig met je rug plat op een mat, die schuin afwaarts gekanteld is en hou met je handen een stabiel object vast. Breng vervolgens je benen gestrekt naar boven, tot je voeten bij je handen zijn. Als dit goed lukt, probeer dan je kin op je borstkas te houden en je schouders goed uit te duwen.



- Hanging leg lifts: Aan een sportraam, rekstok of legger van een brug hangen en benen heffen tot horizontaal (L-hang). Dit kan dynamisch, benen voortduren op en neer heffen, of statisch, benen op horizontaal houden.
- Elevated straight body holds: Je ligt op je rug en plaatst je voeten op een verhoog (een hulpblok bijvoorbeeld). Span je vervolgens volledig op en hef je bekken van de grond. Hou dit gedurende een aantal seconden vol. De oefening kan zwaarder gemaakt worden door extra gewicht toe te voegen rond de heupen.

2.2 Techniek

Het is belangrijk om niet te dicht bij de legger te beginnen, wanneer je de zweeffase aanvangt. Van zodra je de beweging begint hef je je voeten van de grond en strek je je voeten uit naar voor. Je voeten zijn voor je lichaam en niet onder je lichaam. Tracht hierbij steeds naar je voeten te kijken. Op het einde van de zwaai ben je in een gestrekte positie.

- Octagon glide: Gebruik een octagon of een rol, die je voeten ondersteunt tijdens het zwaaien. Zo kan je extra aandacht besteden aan de gestrekte positie. Plaats de rol ongeveer 30 cm van de lage legger, zodat je de rol kan zien. Wanneer je de legger stevig vast hebt, plaats je je voeten op de rol. Het lichaam is in een licht gehoekte positie. Keer na de gestrekte positie terug naar de beginpositie. Wanneer dit goed lukt, kan je dit een paar keer na elkaar uitvoeren.



3. De Kipfase

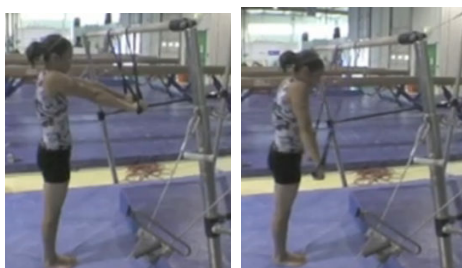
3.1 Functionele Krachttraining

De kipfase bestaat uit twee delen: enerzijds heb je het deel waarin je je benen naar de legger brengt, anderzijds het deel waar je terug naar een steunde positie gaat. In het eerste deel zijn, net zoals in de zweeffase, vooral de heupbuigers belangrijk. De schouderspieren spelen dan weer een belangrijke rol in het tweede deel.

HEUPBUIGERS: zie zweeffase

SCHOUDERSPIEREN:

- Straight arm pull: Hang twee dynabands aan een legger, breng vervolgens je armen gestrekt naar beneden.



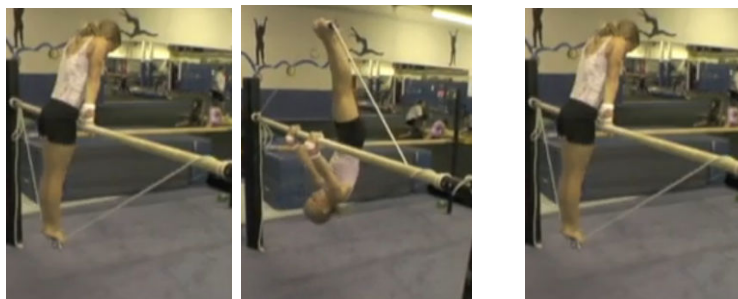
- Prone straight arm pulls: Je ligt op je rug en houdt een gewicht schuin naar omhoog, breng vervolgens het gewicht naar je heupen en terug schuin omhoog. Dit kan moeilijker gemaakt worden door een mat schuin afwaart te leggen (voeten hoger dan armen).



3.2 Techniek

Op het einde van de zweeffase ben je in een gestrekte positie, van hieruit breng je je voeten/enkels naar de legger. Trek daarna een denkbeeldige broek aan door je benen naar beneden te duwen. Hou hierbij je benen aan de legger. Duw jezelf vervolgens naar voor naar steunpositie, maar buig je armen nooit!

- Tube or rope glides: Hang een fietsband of touw aan de legger. Plaats je voeten hier in en oefen zo de zwaai.



- Octagon glide: Zie zweeffase, maar breng na de gestrekte positie je benen naar de legger.
- Jump on bar: Duw met je voeten af van een verhoog (vb.hulpblok) en spring zo naar een steunpositie.



Extra tips:

- Kip in reeks: zo kan je het zeker in verbinding met andere elementen
- Kip direct verbonden met opzwaai: zo heb je zeker een goede steunfase

Referenties:

- Goeller, Karen M. "Ahhh... The Glide Kip" Technique Magazine, Nov/Dec 2004, p. 12-13.
- Geddert, John "Beginning uneven bars" Technique Magazine, April 2001, p.1-5.
- http://www.youtube.com/watch?v=JADX8NyZAFw&feature=Playlist&p=59B3D5986BF1166A&playnext=1&playnext_from=PL&index=40.

CLUB-NIEUWS

❖ **SPORT EN LICHAAMSBEWEGING GESPONSORD**

* CM-Fit & Fun- Voordeel

Voor kinderen en jongeren **jonger dan 25 jaar** is er een jaarlijkse tegemoetkoming van **€ 25,00** in de kosten voor lidgelden of deelnamegeld voor sportkampen van sportclubs.. Leden van **25 jaar tem 49 jaar** kunnen een tegemoetkomen bekomen tot **€ 20,00 per persoon per jaar** voor de kosten van lidgeld, abonnementen van sportclubs, sportcentra of erkende fitnesscentra.

* Onafhankelijk Ziekenfonds

Het OZ betaalt je een tussenkomst van **€ 12,00** voor het lidgeld bij de sportclub. Alle gezinsleden hebben recht op deze tussenkomst, **ongeacht de leeftijd**. Ieder jaar opnieuw.

* Partena Ziekenfonds & partners

Een abonnement voor de sportclub kan echter duur uitvallen. Daarom voorziet Partena Ziekenfonds graag een tegemoetkoming van **€ 15,00 per jaar voor iedereen** die aangesloten is bij een sportclub.

* Vlaams & Neutraal ziekenfonds

Voor **iedereen** met een maximum van **€ 30,00 per jaar**.

* Sociaal Ziekenfonds

MOVE is de sportpremie voor leden. Het ziekenfonds komt hiermee tussen in het lidgeld voor bewegingssporten en fitness. De tegemoetkoming bedraagt jaarlijks

- * **20 euro** voor jongeren van **6 tot 24 jaar**
- * **15 euro** voor leden van **25 tot en met 64 jaar**
- * nieuw vanaf 2009: **10 euro** voor leden **vanaf 65 jaar**

* Liberaal Ziekenfonds

De sportactiviteit moet worden beoefend in niet-professioneel verband. De **maximale** tussenkomst bedraagt **€ 25,00 per persoon en per kalenderjaar**.

In geval van aansluiting bij een fitnesscentrum of sportclub wordt de tussenkomst enkel verstrekt bij aankoop van een abonnement van minimum 3 maanden of bij aankoop van een 10-beurtenkaart.

→ Laat het aanvraagformulier van de vereniging of club invullen. Bezorg het uw mutualiteitskantoor. Zij storten dan de tegemoetkoming op uw rekening.

❖ **WIJZIGINGEN VZW-WET VANDAAG GEPUBLICEERD IN HET BELGISCH STAATSBLAD**

Op 15/01/2010 werden een aantal nieuwe wijzigingen aan de VZW-wet gepubliceerd. Voor de kleine VZW's brengen de meeste wijzigingen evenwel geen veranderingen met zich mee.

We overlopen één voor één deze wijzigingen:

1. Artikel 17 VZW-wet:

In dit artikel verdwijnt in eerste instantie de enkele verwijzing naar het vroegere personeelsregister (artikel 17 §3, eerste lid, 1^o en §5, eerste lid). Dit is logisch, want de inschrijving van nieuwe personeelsleden in het personeelsregister is al een tijdje vervangen door de elektronische DIMONA-aangifte.

Bij de invoering van het DIMONA-systeem werd de VZW-wet verkeerdelijk niet aangepast. Door de huidige wijziging wordt de wetgeving aangepast aan deze regelgeving die voorziet in een invoering van een onmiddellijke aangifte van tewerkstelling. Dit DIMONA-systeem is al een aantal jaren van toepassing. De wijziging heeft op deze bestaande praktijk dus geen invloed.

Naar analogie worden ook in de artikelen 37 (stichtingen) en 53 (internationale VZW's) deze wijzigingen doorgevoerd.

Vervolgens wordt de wetgeving omtrent de bezoldiging van commissarissen gewijzigd (artikel 17 §7). Hele grote VZW's moeten één of meerdere commissarissen aanduiden die een controle van de financiële toestand, de jaarrekening en de regelmatigheid daarvan in het licht van de regelgeving en de statuten zullen doorvoeren. De wettelijke bepalingen omtrent de bezoldiging van de commissaris en de inhoud van het verslag van de commissaris lopen nu gelijk aan de verplichtingen die door het Wetboek van Vennootschappen aan de daarin opgenomen vennootschapsvormen worden opgelegd.

Naar analogie worden ook in de artikelen 37 (stichtingen) en 53 (internationale VZW's) deze wijzigingen doorgevoerd.

Tenslotte wordt bepaald dat grote en hele grote VZW's, die hun jaarrekening moeten neerleggen bij de Nationale Bank van België, een vergoeding moeten betalen die de werkingkosten van de Commissie voor boekhoudkundige normen financiert (artikel 17 §8, tweede lid). De bijdrage mag niet hoger zijn dan 3 euro en 72 cent (te bepalen door de Koning), geïndexeerd volgens dezelfde regels als deze die werden vastgesteld voor de indexering van de wedden en lonen in de overheidsdiensten.

Naar analogie wordt ook in artikel 37 (stichtingen) deze wijziging doorgevoerd. Internationale VZW's (artikel 53) moeten niet bijdragen in deze werking, aangezien zij hun rekeningen niet moeten neerleggen bij de Nationale Bank van België.

2. Een nieuwe 'Titel IIIbis: Inbreng om niet van een algemeenheid of van een bedrijfstak' wordt ingevoegd, dat bestaat uit een artikel 58:



Deze wijziging moet samengelezen worden met een aantal wijzigingen die tegelijkertijd worden aangebracht aan het Wetboek van Vennootschappen. De invoering van deze bepalingen voorziet in een wettelijke regeling voor de overdracht van een algemeenheid of een bedrijfstak voor VZW's. Voor VZW's, internationale VZW's en stichtingen ontbrak deze mogelijkheid in de wetgeving, waardoor er controverse ontstond in de rechtsleer over de wijze waarop VZW's tot herstructureringen (fusies en splitsingen) konden overgaan.

De bepalingen geven aan VZW's de keuze om de bestaande procedures, die al bestonden voor commerciële ondernemingen, op hun herstructurering toe te passen.

Door deze wijzigingen wordt de juridische onzekerheid omtrent de juridische herstructureringen van VZW's weggenomen. Economische fusies en splitsingen worden mogelijk, mits tussenkomst van een notaris.

VZW's zijn niet verplicht deze procedure te volgen. Fusies en splitsingen blijven steeds mogelijk door de opmaak van een onderhandse fusieovereenkomst, waarin het fusieproces wordt opgenomen (heel vaak gebeurt dit door ontbinding van één of meerdere VZW's, die gepaard gaat met de inbreng van de vermogens in één of meer andere VZW's en met de aanpassing van de structuren van deze laatste VZW's). Tussenkomst van een notaris is dan niet vereist.

Deze regeling is zonder onderscheid van toepassing voor kleine en (hele) grote VZW's.

Bron: Wet van 30 december 2009 houdende diverse bepalingen betreffende Justitie (II), B.S. 15 januari 2010./
VSDC

❖ **FORFAITAIRE ONKOSTENVERGOEDING VRIJWILLIGERS: BEDRAGEN VOOR 2010**

Bron: VSDC

Het maximale bedrag van de forfaitaire onkostenvergoeding die aan vrijwilligers mag toegekend worden, is voor 2010 vastgelegd op:

* 30,22 euro per dag

* 1208,72 euro per jaar

Deze forfaitaire terugbetaling van onkosten kan gecombineerd worden met de terugbetaling van reële verplaatsingskosten tot maximum 2.000 kilometer per jaar per vrijwilliger.

Zolang per vrijwilliger deze grenzen niet overschreden worden, zijn de vergoedingen niet belastbaar en niet onderworpen aan RSZ.

KALENDER

❖ 2010

27/03/2010	Wedstrijd Artistieke gymnastiek	Buizingen
24//04/2010	Wedstrijd Acrobatische gymnastiek	Deurne
25/04/2010	Sporta opendeurdag	Tongerlo
24/05/2010	Demo-Dance Cup	Schilde

OPROEP VRIJWILLIGERS

Beste gymfan,

In de maanden mei tot augustus neemt Gym en Dans Vlaanderen weer deel aan tal van promotieactiviteiten.

Om deze activiteiten vlot te laten verlopen, zijn wij op zoek naar mensen die ons kunnen helpen op:

- | | | |
|----------------------------|------------------|------------------------------------|
| 1) Zee van Sporten | Oostende | 20-21/05/2010 |
| 2) Gordel voor scholen | Teruvuren | 18 en 21/06/2010 |
| 3) Doe aan Sport beurs | Gent | 24, 25, 28/06/2010 |
| 4) Zomerpromotietoer Bloso | Diverse locaties | 12 en 15/07/2010, 18 en 19/08/2010 |

Heb jij zin om deel uit te maken van ons vrijwilligersteam, schrijf je dan vliegensvlug in via: delphine@gymdans.be

Wenst u meer inlichtingen, contacteer ons gerust.

Alvast heel erg bedankt voor jullie interesse

ZOEKERTJES EN AANKONDIGINGEN

Zoekertjes kunnen gratis geplaatst worden op www.gymdans.be.

Organiseert je vereniging een bijzondere activiteit dan kan je hiervoor gratis promotie maken onder onze website-rubriek "Clubnieuws".

Je hoeft enkel de te publiceren gegevens door te mailen naar delphine@gymdans.be