

HOSEMA



INFORMATIEBRIEF 7 – JUNI 2018

De temperaturen zijn zomers, de grote zomervakantie komt eraan. Sommige sportverenigingen zijn zelfs al klaar met competitie en trainingen en al begonnen aan de zomerstop. Onze Freerunners, turnsters, dansers en alle kleuters en peuters met hun ouders zijn nog lekker aan het bewegen en hard aan het trainen voor wat komen gaat. En er staat nog van alles op de agenda.... Voor alle groepen komen er nog wedstrijden, optredens en beweegfeestjes aan! Check dus goed de agenda en overige informatie en kom ook gerust kijken naar andere disciplines om elkaar aan te moedigen.

Bestuur HOSEMA

Clubkampioenschappen Turnen. Alle turnkidsgroepen en voorselectie, selectie en B-selectie;

Op zaterdag 30 juni en op zondag 1 juli vinden de jaarlijkse clubkampioenschappen afdeling turnen van HOSEMA plaats in de Kruisweide te Sevenum. Dit is een wedstrijd voor alle turnsters van HOSEMA, die lid zijn geworden voor 1/6/2018.

Op zaterdag 30 juni zijn de turnkidsgroepen uit Horst + Sevenum aan de beurt + de B-selectie (m.u.v. de 4 jongste turnsters van de B selectie) Op zondag 1 juli hebben de meiden van de voorselectie + selectie + 4 jongste turnsters van de B selectie wedstrijd. Deelname aan deze clubkampioenschappen zijn niet verplicht, maar wel hartstikke leuk natuurlijk. De turnsters kunnen eindelijk laten zien aan iedereen wat ze het hele seizoen geleerd hebben! Hopelijk mogen wij alle turnsters dan ook verwelkomen deze dag. U hoeft u dochter niet aan te melden, wij gaan ervanuit dat iedereen meedoet.

Indien uw dochter niet kan deelnemen aan de clubkampioenschappen willen we u vragen om uw kind voor 16 juni af te melden. Afmeldingen graag per mail naar: turnen@hosema.nl
Ieder jaar weer komen we de dag zelf voor verrassingen te staan van kinderen die er niet zijn. De groepsindelingen maken is een hele puzzel en we vragen u dan ook met klem om uw dochter af te melden voor 16 juni indien ze niet mee kan doen.

Groepsindeling Turnkids Horst en Sevenum;

De groepsindelingen van de turnkidsgroepen zijn zoveel mogelijk gemaakt op basis van leeftijd. Helaas was dit niet altijd mogelijk i.v.m. de groeps grootte.

Per wedstrijd zijn er meestal 4 groepjes die turnen op de 4 onderdelen Brug, Balk, Vloer en sprong.

De groepen 1A en 1B horen bij elkaar (dus de turnsters in deze twee groepjes turnen tegen elkaar) en de groepen 2A en 2B horen bij elkaar.

Zie de meegestuurde bijlage voor de groepsindeling. Kijk goed hoe laat uw kind aanwezig dient te zijn. We willen u vragen om een kwartier voor aanvang van de warming-up (van uw dochter) aanwezig te zijn.

Oefenstof Turnkids Horst en Sevenum;

We zijn al een tijd druk bezig met het aanleren van de baantjes voor de clubkampioenschappen. Vooral de oefeningen van balk en vloer vinden de kinderen soms lastig om te onthouden. We willen de kinderen daarom weer de mogelijkheid bieden om deze baantjes ook thuis te oefenen. Op onze site www.hosema.nl onder het kopje turnen/recreatief/ oefenstof baantjes kunt u de filmpjes van de oefeningen vinden.

In de bijlage ziet u in welk niveau (instap, pupil 1, pupil 2 of jeugd1) uw dochter turnt. Kijk dus goed in welk niveau uw dochter turnt en kies het bijbehorende filmpje. (De groepjes die op de site staan kloppen NIET.)

Puntentelling tijdens de clubkampioenschappen;

De oefenstof voor de kinderen van de turnkidsgroepen ligt ook dit jaar in de lijn van de oefenstof van de wedstrijdturnsters van HOSEMA. Dit betekent ook dat de puntentelling tijdens de clubkampioenschappen weer zal verlopen zoals dit nu ook bij de officiële KNGU wedstrijden gebeurt en dus ook landelijk wordt gedaan. Concreet houdt dit in dat de kinderen op een onderdeel niet 10.00 punten kunnen behalen, maar een basisscore van ongeveer 14.50 punten hebben. Alle technische aftrekken worden van deze basisscore afgehaald. Daarnaast kunnen kinderen meer/minder punten behalen als ze moeilijkere of makkelijkere onderdelen doen t.a.v. de basis oefenstof.

Organisatorische zaken;

Alle wedstrijden zullen plaatsvinden in de grote tennishal (bij binnenkomst de rechterhal). De warming-up zal plaatsvinden in de linkerzaal m.u.v. wedstrijd 1. Aan de linkerkant zijn ook de kleedlokalen. Kijk bij binnenkomst goed op de borden voor de indeling van de kleedlokalen. Wij willen de turnsters vragen om in de linkerzaal te verzamelen en te blijven, ze worden daar opgevangen door de leiding. In deze zaal zal de leiding samen met de dames de warming up doen en vervolgens naar de wedstrijdzaal gaan als ze aan de beurt zijn. Houd u als ouder er rekening mee dat, indien u alvast naar de wedstrijdhal gaat, hier een andere turnwedstrijd bezig is. U kunt natuurlijk ook in de kantine wachten en vandaaruit kijken, totdat uw dochter aan de beurt is met de wedstrijd. Na de prijsuitreiking van de vorige wedstrijd zal er dan ook plaats komen in de wedstrijdhal en kunt u plaats nemen op de banken in de zaal. Dit geeft het minste overlast voor de wedstrijd die op dat moment bezig is.

Clubkampioenschappen Freerunning. Alle freerun groepen;

Ook dit jaar gaan onze freerunners de strijd met elkaar aan om een zo'n gaaf mogelijke freerunning show weg te geven. Dit als afsluiting van het seizoen! De format is iets anders dan vorig jaar. Dit jaar gaan we eerst jammen (vergelijkbaar met het vrij-runnen aan het einde van elke les), en selecteert een jury uitspringers, die in de finale een zelf bedachte run mogen tonen. Degene met de mooiste run wordt clubkampioen van HOSEMA. Er zijn dit jaar 3 groepen (Kids, FH1&FS1, FH2&FS2). Voor groepsindelingen (jam ronde), tijden; zie de apart meegestuurde bijlage.

Jam ronde

Tijdens de jam ronde gaan leden in een groep op het wedstrijdparcours hun tricks laten zien. Alles mag! Ben je goed in grote sprongen? Laat zien! Ga je ons met je flips omver blazen: Zeker doen! De jam is een ideaal moment om aan je ouders, broertjes, zusjes, opa's, oma's en al het andere publiek te laten zien wat je allemaal geleerd hebt! Je hebt ruim de tijd (15-20min) om alles wat je wilt te laten zien. De groepen worden voor de jam ronde opgesplitst in kleinere groepjes zodat de jury ieders kunsten kan bewonderen.

Groep	Aantal groepen voor de Jam-ronde
Kids	2
FH1&FS1	3
FH2&FS2	2

We gaan ervan uit dat iedereen aanwezig is tijdens de clubkampioenschappen. Kun je niet komen, graag voor 16 Juni via mail (freerunning@hosema.nl) afmelden. Zonder afmelding verwachten we dat je aanwezig bent.

Finale

De finale bestaat uit een zelf bedachte run van ongeveer 30s – 60s, waarbij het hele parcours gebruikt mag worden. In de komende lessen gaan alle freerunners een run voorbereiden, zodat deze tijdens de clubkampioenschappen alleen nog even geoefend hoeft te worden.

Speed Trials Uitreiking

Afgelopen vrijdag zijn de laatste razendsnelle runs neergezet en kunnen we de balans opmaken. Gedurende het seizoen zijn er 4 Speed Trials gehouden. Elke speedrun levert een ranking op. Gemeten over deze 4 wedstrijden zijn de 3 beste resultaten bij elkaar opgeteld. Dit levert de uiteindelijke ranking op. De drie beste freerunners van elke groep mogen tijdens de clubkampioenschappen hun medaille in ontvangst nemen. Tot die tijd houden we de precieze volgorde nog even spannend.

Dansen - Demo's tijdens Clubkampioenschappen Turnen zaterdag 30 juni; alle dansgroepen

Tussen de wedstrijden en prijsuitreikingen door op de clubkampioenschappen Turnen zaterdag 30 juni zullen er verschillende optredens plaatsvinden van de dansers van HOSEMA. Zie agenda aan het einde van deze info brief voor exacte tijden en meer info mbt verzamelen.

Pinksterbootcamp – alle turnsters;

Op pinkstermaandag konden alle turnsters samen met een ouder gaan bootcampen. Onder leiding van Rianne van BootcampPower werd er gerend, geplankt, opgedrukt, gerold, geburpeed, gekropen, gepuzzeld, gezeten, gesprint en uiteindelijk gezwommen!



Beweegfeest op zaterdag 23 juni! alle peuters en kleuters;

Op zaterdag 23 juni is er een groot beweegfeest tijdens de laatste les voor de peuters en kleuters. Deze ochtend staat in het teken van het Nijntje Bewegdiploma. Alle peuters en kleuters hebben het afgelopen (half) jaar kei hard en met veel plezier gegymd in de sporthal. Tijdens de lessen stonden alle motorische vaardigheden centraal van grove tot fijne motoriek. Ook was er aandacht voor de sociaal-emotionele vaardigheden, zoals kleine problemen oplossen, samen werken, op de beurt wachten en stappen nemen die je alleen nog niet durfde. Deze ochtend kunnen alle peuters en kleuters laten zien wat ze allemaal al kunnen en geleerd hebben. Er komt een groot beweegplein waarbij alle peuters en kleuters kunnen komen gymmen met hun ouders. Ook zijn broertjes/zusjes in de leeftijd van 2-6 jaar (tm groep 2) welkom om mee te doen. Het beweegplein is van 9- 1045u geopend. Ouders, opa's, oma's zijn dan ook van harte welkom om te komen kijken en ze aan te moedigen. Om 1045u sluiten we deze ochtend feestelijk af met de uitreiking van de Bewegdiploma's. Een aantal kinderen ontvangt het Nijntje Bewegdiploma deel 1 of 2.

Talent gezocht! Turnsters geboortjaar 2010 – 2011 – 2012;

Op vrijdag 22 juni en zaterdag 23 juni organiseren we weer voorselectie-test trainingen. De bedoeling van deze training is om nieuw talent te werven voor onze voorselectiegroep.

Alle meisjes geboren in 2010, 2011 en 2012, die al op recreatief niveau turnen zijn van harte uitgenodigd om deel te nemen. Gedurende de testtraining wordt aan de hand van oefeningen gekeken of de meisjes talent hebben voor het (selectie) turnen. Kracht, lenigheid, coördinatie, inzet en doorzettingsvermogen zijn belangrijke punten waar naar gekeken wordt.

Aan de hand van deze testtraining kunnen de kinderen worden uitgenodigd voor een aantal proeftrainingen bij de voorselectiegroep op woensdag OF op zaterdag. Deze starten op woensdag 22 augustus OF op zaterdag 25 augustus. Uiterlijk 10 juli heeft iedereen via de mail bericht gehad of uw dochter mag gaan deelnemen aan de proeftrainingen na de vakantie of niet.

De testtraining vindt plaats op vrijdag 22 juni van 18.30 tot 19.45 en op zaterdag 23 juni van 12.30-13.45u in de Kruisweide (zijde tennishal) te Sevenum. Het deelnemen aan de testtraining is uiteraard gratis.

Vooraf opgeven voor de testtraining via ledenadministratie@hosema.nl

Bij opgave graag het volgende vermelden:

- naam en geboortedatum van uw dochter en in welke groep uw dochter momenteel turnt.
- mailadres waarop we u kunnen bereiken.
- Voorkeur voor vrijdag 22 juni of zaterdag 23 juni om deel te nemen.

We hopen dat er veel enthousiaste meisjes mee komen doen tijdens de test-training!

In de week voorafgaand aan de testtraining sturen wij nog een mail met de groepsindeling, indien u een voorkeur aan heeft gegeven / verhindering voor een andere dag houden wij hier uiteraard rekening mee.

Dutch Gymnastics The Finals – NK turnen en NK dans 23 + 24 juni Ahoy - alle leden;

Op 23 en 24 juni vind in de Ahoy in Rotterdam het grote finaleweekend van de gymnsport van Nederland plaats. Finales in maar liefst 9 disciplines van de gymnsport met ruim 5000 deelnemers. Gym, turn, spring en danstalent laat zich van de beste kant zien dit weekend voor het eremetaal.

De nationale turnselectie strijdt hier tevens voor een plekje in het Nederlandse team voor de EK. Ook het Dance2Demo seizoen wordt hier grootst afgesloten. Op zondag 24 juni mogen 2 dansgroepen van HOSEMA hieraan deelnemen, hoe gaaf is dat... dansen in de Ahoy in Rotterdam!

Er is verder een groot beweegplein met de nieuwste toestellen waar alles uitgeprobeerd kan worden.

Een leuke, leerzame dag voor jong en oud. Kaarten zijn te bestellen via de volgende site: www.eventbrite.nl (Als je de kortingscode LedenvoordeelKNGU invoert krijg je 15% korting op de entreekaarten.)

Turnen – Limburgse Kampioenschappen 26 + 27 mei te Heerlen;

Afgelopen weekend werden in Hoensbroek/Heerlen de LK gehouden turnen dames. Hosema ging met maar liefst 18 medailles naar huis, een geweldig resultaat!

Op zaterdag turnden 13 meiden van Hosema de finale van de Limburgse Kampioenschappen Meerkamp. Ze kwamen in actie op alle 4 de onderdelen; Brug, Balk, Sprong en Vloer. Ondanks de hitte in de turnhal hebben de meiden netjes geturnd en goed gepresteerd. In de meeste categorieën lag het niveau dicht bij elkaar wat zorgde voor spannende uitslagen. Hosema ging naar huis met 2 bronzen plakken die met trots gedragen worden door Kim van Kempen & Guusje Driessen! Daarnaast konden de dames zich plaatsten deze dag voor de Districtsfinale van Zuid Nederland. Tijdens deze finale strijden de beste turnsters uit de provincies Limburg, Noord-Brabant en Zeeland tegen elkaar. 9 turnsters plaatsden zich hiervoor.

De uitslagen op een rij van zaterdag:

Instap D2: Guusje Driessen, 3e + district	Instap D1: Amber Steeghs 5e + district / Lin van Kempen 7e
Pupil 1 D1: Naomi van de Laar 10 ^e	Pupil 1 D2: Anna Bovee 8e, Sofie Lemmen 10e
Pupil 2 D2: Irenée Hagenaar 5e + district	Jeugd 1 D1: Saskia Minten 4e + district
Jeugd 2. Div. 5: Fenne Vermeulen 6e + district	Jeugd 2. Div. 4: Pleun Wijnhoven 8e + district, Nine Tissen 9e
Junior Div. 5: Freya Artz 4e + district	Senior Div. 5: Kim van Kempen 3e + district

Op zondag turnden 23 dames één of meerdere toestelfinales. Per toestel werd met de beste 8 turnsters van Limburg gestreden voor een felbegeerde plaats op het podium en de titel Limburgs kampioen op het betreffende toestel! Er werden 5 Gouden, 6 Zilveren en 5 bronzen plakken mee naar huis genomen.

Lin van Kempen: sprong 3e, brug 2e, balk 2^e Marlieke Hagenaar: brug 7e, balk 8^e
Guusje Driessen: brug 5e, balk 2e, vloer 2^e Kim van Kempen: 1e en Limburgs Kampioen op sprong
Naomi van de Laar: 1e en Limburgs Kampioen op brug, balk 8e, vloer 7^e
Sofie Lemmen: 1e en Limburgs Kampioen op sprong, balk 6e
Saskia Minten: 1e en Limburgs Kampioen op balk, brug 5^e
Floor van Kempen: 1e en Limburgs Kampioen op sprong, brug 6e, balk 8e

Amber Steeghs: sprong 6e, vloer 4e

Jasmin Verkade: balk 7e

Anna Bovee: sprong 8e, vloer 3e

Maud Beurskens: sprong 4e, vloer 3e, brug 9e

Didi Christiaens: brug 2e

Irenée Hagenaar: brug 6e, balk 4e, vloer 7e

Jill Drissen: sprong 5e, balk 7e

Fien Gommans: balk 4e

Lara Cuppen: brug 6e, sprong 6e

Pleun Wijnhoven: sprong 4e, vloer 8e

Nine Tissen: balk 3e, brug 4e, vloer 6e

Maya Venninckx: vloer 8e

Fenne Vermeulen: sprong 2e, balk 3e, brug 6e

Sannah Spreuwenberg: vloer 9^e

Freya Artz: brug 7e, vloer 5e



Einde/Start seizoen 2017/2018 - turnsters B selectie, Voorselectie en Selectie;

Op maandag 2 juli is de laatste training voor de B selectie. Op woensdag 4 juli is de laatste training van dit seizoen voor de vs + s.

De training op 4 juli is een gezamenlijke training van 1700u tot 1830u. Aansluitend willen we met de hele groep een ijsje gaan eten. (Kinderen kunnen rond 19.15u opgehaald worden bij Le Sole of rond 1930u bij de Kruisweide.) Daarna hebben de dames een welverdiende vakantie. De trainingen starten weer op woensdag 8 augustus voor de vs en s en maandag 20 augustus voor de B selectie. (Verdere informatie volgt hierover nog.)

Kleding turnsters voorselectie en selectie;

Wedstrijdpakjes – Inleveren na de clubkampioenschappen. Dit kan op 2 juli tijdens training of ten laatste op 4 juli tijdens de training. Inleveren ongewassen in een zakje voorzien van de naam!

Trainingspakken – De broeken en jasjes die nog passen hoeven niet ingeleverd te worden. Enkel broeken en/of jasje die te klein zijn inleveren in tas voorzien van naam.

Indien er leden stoppen dan dienen zij het wedstrijdpakje en het complete trainingspak in te leveren.

Einde/Start seizoen 2017/2018 turnsters - Turnkids Horst & Sevenum;

De clubkampioenschappen zijn de laatste activiteit van dit seizoen. Daarna hebben de dames een welverdiende vakantie. De trainingen starten weer op 21 augustus in Horst en 25 augustus in Sevenum. Verdere informatie volgt t.z.t.

Einde/Start seizoen 2017/2018 – alle dansgroepen;

De laatste trainingen zijn 28 + 29 juni. De laatste optredens zijn op zaterdag 30 juni.

In het volgende seizoen gaan alle trainingen van de dansgroepen naar de vrijdag. De trainingen van het nieuwe seizoen starten weer op vrijdag 24 augustus. De eerste optredens zullen plaatsvinden op zondagmiddag 30 september tijdens het OP Festival te Horst.

In onze volgende infobrief komt er meer informatie over de verdere invulling voor de afdeling dans.

Einde/Start seizoen 2017/2018 – alle Freerunggroepen;

De afsluiting voor alle freerunners is op zondag 1 juli. In Horst starten de trainingen weer op zondag 19 augustus. In Sevenum starten de trainingen weer op vrijdag 24 augustus.

AGENDA – alle leden:

Datum	Activiteit / gebeurtenis	Voor wie?
9 juni	District finale D1 en D2 Locatie: Gem. Sportcentrum De Scharen Topaasstraat 13 4817 HA Breda	<u>Wedstrijd 1:</u> Instap D2 I(Guusje) instap D1 (Amber) Aanwezig zijn: 08.00 uur Warming-up 8:30 uur Wedstrijd 8:45 uur Einde wedstrijd ca.10:45 uur <u>Wedstrijd 3:</u> pupil 2 D2 (Irenee) Aanwezig zijn: 13.00 uur Warming-up 14:00 uur Wedstrijd 14:15 uur Einde wedstrijd ca.16:15 uur <u>Wedstrijd 4: jeugd 1 D1 (Saskia)</u> Aanwezig zijn: 16.00 uur Warming-up 17:00 uur Wedstrijd 17:15 uur Einde wedstrijd ca.19:15 uur
10 juni + 24 juni	Freerungroepen Horst trainen in Sevenum (tijden blijven hetzelfde)	Alle Freerungroepen Horst
16 juni	District finale div. 4 en div. 5 Locatie: Sporthal de Borgh Ijshof 1 Zevenbergen	<u>Wedstrijd 1:</u> Divisie 5 Jeugd G (Fenne) Divisie 4 Jeugd F (Pleun) Aanwezig zijn: 08.00 uur Warming-up 8:30 uur Wedstrijd 8:45 uur Einde wedstrijd ca.11:30 uur <u>Wedstrijd 2</u> Divisie 5 Junior F (Freya) Divisie 4 Junior E (Sannah) Aanwezig zijn: 11.30 uur Warming-up 12:30 uur Wedstrijd 12:45 uur Einde wedstrijd ca. 15:30 uur <u>Wedstrijd 3</u> Divisie 5 Senior E (Kim) Aanwezig zijn: 15.15 uur Warming-up 16:15 uur Wedstrijd 16:30 uur Einde wedstrijd ca.19:30 uur
vrijdag 22 juni 18.30 tot 19.45	voorselectie-test trainingen Kruisweide Sevenum	turnsters geboortjaar 2010 – 2011 – 2012
zaterdag 23 juni 12.30-13.45u	voorselectie-test trainingen Kruisweide Sevenum	turnsters geboortjaar 2010 – 2011 – 2012
23 juni	Kader bedankactiviteit 1530-20u	Kader leden (indien niet aanwezig aub doorgeven)
23 juni 9-11u	Beweegfeest met uitreiking van de behaalde beweegdiploma's, Kruisweide Sevenum	Alle Kleuters en peuters (dit vervangt tevens de lessen van deze dag)
24 juni	NK Ahoy, Rotterdam	Dans - Info qua tijden volgt zsm
Zaterdag 30 juni 10-17u	Clubkampioenschappen Turnen Recreanten + B selectie	Alle turnkidsgroepen Sevenum + Horst + B selectie m.u.v.: Tara, Kelsey, Suze en Jenna
Zaterdag 30 juni	Optredens dansgroepen tijdens Clubkampioenschappen Turnen	Alle dansgroepen: <u>1 uur van te voren aanwezig zijn in outfit</u> 12.00 – 12.30 uur: dans kids 13.30 – 14.00 uur: dans junior + wedstrijdgroep 15.00 – 15.30 uur: alle seniorgroepen
Zondagochtend 1 juli 9-12.30u	Clubkampioenschappen Turnen Selectie	Voorselectie + Selectie + 4 turnsters BS: Tara, Kelsey, Suze en Jenna
Zondagmiddag 1 juli 1230-17u	Freerun Clubkampioenschappen	Alle freerungroepen