

HOSEMA

INFORMATIEBRIEF 25 – MAART 2020



Carnaval is achter de rug, de dagen worden langer, het voorjaar komt eraan. Komend weekend staan de halve finales LK turnen op het programma in Horn. Dance2Demo voor alle dansers staat voor de deur en de freerunners oefenen hard op hun tricks.

Lees in deze infobrief onder andere alles over Rundje um ut Hundje, de trainingstijden turnen selectie van aanstaande zaterdag, de samenwerking met de Judoclub uit Sevenum / voorselectie en onze nieuwe leiding bij de Freerunners.

Wij staan altijd open voor vragen, opmerkingen en input!

Bestuur HOSEMA

Hosema Dans! Optreden Moves

Op carnavalsdinsdag, tijdens de Sevenumse kinderboerenbruiloft, stond ons jeugdlid Sietske te stralen als bruid. Ook Shirley behoorde tot het boerenbruiloftsgezelschap. Natuurlijk konden de Moves dit niet zomaar voorbij laten gaan. Ze gingen naar de receptie en gaven samen met Sietske en Shirley een spetterend optreden!



Freerunning - hoofdtrainer Kevin, alle groepen

Hoofdtrainer Freerunning Kevin van den Bekerom woont sinds enkele maanden in de buurt van Eindhoven. Hij werkte al langere tijd in Eindhoven.

“De reistijd naar mijn werk vanuit Limburg nam een groot deel van de dag in beslag. Nu woon ik op 10km fietsen van Eindhoven. Ik kan sportief naar mijn werk en houd elke dag veel tijd over voor hobby's. Ik heb mijn verhuizing lang uitgesteld omdat ik elk weekend met veel plezier les geef. Ook wilde ik niet dat HOSEMA ineens zonder freeruntrainer zou komen te zitten.”

Eind 2019 is Jasper Neggers gestart met de KNGU niveau 3 opleiding, waarna hij bevoegd is om zelfstandig les te geven. Tijdens de opleiding is er veel aandacht voor turnmethodieken (salto's, radslagen, overslagen, arabieren, enz). Jasper oefent elke vrijdag om zelf les te geven, gecoacht door Kevin. Eind seizoen 2019/2020 zal Jasper de lessen op vrijdag helemaal overnemen van Kevin. “Tot die tijd werken we samen om zoveel mogelijk freerun technieken en les ideeën over te dragen. Ook gaat Jasper vaker een les alleen geven, zodat onze leden en hijzelf alvast kunnen wennen”.

Voor de groepen in Horst is nog geen vervanger gevonden. “We willen dit graag invullen vanuit onze huidige leiding. Hiervoor zijn de beschikbare opleidingen en mogelijkheden binnen de KNGU de beperkende factor. We hebben gekwalificeerde leiding, welke al jaren mee les geven en zelf ook sportopleidingen volgen. Helaas erkend de KNGU dit niet. We zijn constant zoekende naar

oplossingen. Voorlopig zal ik (Kevin) dit seizoen de groepen draaien in Horst. Wanneer er meer bekend is over een overdracht gaan we dit zo spoedig mogelijk communiceren.”

“Of ik dan helemaal verdwijn bij HOSEMA? Zeker niet! Jullie gaan me het volgende seizoen nog regelmatig zien als vervanger, toeschouwer, of deelnemer. “

Opsomming: dit seizoen neemt Jasper Neggens langzamerhand de lessen op vrijdag over. Kevin is nog bijna elke vrijdagavond aanwezig. Op zondag veranderd er dit seizoen nog niets.

Hosema Dans! Dance2Demo 4 april – alle leden

De Dance2Demo is een ontzettend leuke dance2impress showdance wedstrijd waarbij voor alle recreanten in de regio een podium opgezet wordt om hun dans ten toon te stellen. De meest spraakmakende, emotionele, mooie of energieke dans kan de dance2impress beker winnen. Meedoen is belangrijker dan winnen, maar wij doen natuurlijk ons uiterste best er ook weer een fantastische show van te maken.

Ivm haar zwangerschapsverlof is het niet zeker of hoofdleiding Linda aanwezig zal zijn. Bij haar afwezigheid zal Maud hoofdaanspreekpunt zijn, zodat de overige (hulp)leiding ieder met de eigen groep bezig kan zijn. Roos en Janne voor Fantastic, Anne voor de Moves en Daantje en Jente voor de Stars. Voor de meeste dansmeiden is de dance3impress een bekende show. In ieder geval komt onze leiding hier al jaren.

Vervoer naar wedstrijden is op eigen gelegenheid. Het is fijn als u kunt carpoolen (u kunt vóór of na de danslessen altijd bij de andere meiden en hun ouders informeren of het mogelijk is om samen te rijden)

Programma:

Zaterdag 4 april 2020 / Locatie: Stadssporthal Sittard (Stadswegske 8)

17.15 uur: verzamelen dansers / inloop Stadssporthal.

17.30 uur: zaal open voor bezoekers.

17.45 uur: oefenen sluitingsdans. (alle groepen)

18.30 uur tot 21.15 uur: Voorstelling incl. pauze.

Ca. 19.45 uur pauze (zowel de Stars als Moves zijn ingedeeld voor de pauze*)

Ca. 21.15/21.30 uur einde en iedereen retour Sevenum.

*Wij begrijpen dat het einde en de sluitingsdans / finale mogelijk te laat wordt voor onze allerjongste dansmeiden. Het is jammer wanneer de meiden het einde niet mee krijgen, maar hebben er begrip voor als u dit als ouder te laat vindt. Er zouden evt. meiden in de pauze naar huis kunnen gaan, graag wel van tevoren doorgeven aan Maud of Anne en zorgen dat het vervoer geregeld is, ook voor de achterblijvers!

Afspraken:

- Iedereen heeft de danskleding aan bij aankomst in Sittard. (de stars krijgen deze nog, overige groepen hebben deze al thuis.)
- Iedereen neemt eigen binnen gym/dansschoenen mee.
- Iedereen zorgt ervoor afgesproken haarstijl klaar te hebben.
- Zomin mogelijk spullen meenemen. Denk evt. wel aan een snoepje en wat te drinken.
- Geen tot weinig dure dingen mee nemen (tip: laat de telefoon thuis)
- Sieraden af, geen kauwgum.
- Wij gedragen ons als vereniging netjes en laten geen rotzooi achter.

Ouderhulp gevraagd:

We zijn op zoek naar 2 of 3 ouders die vlot kunnen schminken; graag aanmelden via de mail:

Lindahoeijmakers@hotmail.com

Entree Bezoekers:

Kaarten zijn alleen digitaal verkrijgbaar via www.eventbrite.nl en niet meer aan de zaal. De kaartverkoop start 2 weken voorafgaand aan de Dance2Demo show.

Tickets kosten € 6,20 p.p. (incl. servicekosten) Voor 0 tot 3-jarigen is de entree gratis.

(Aangepaste) Trainingstijden zaterdag 7 maart - turnsters A + B selectie onder en bovenbouw

Komende zaterdag en zondag worden de halve finales geturnd in Horn. Maar liefst 37 turnsters hebben zich hiervoor geplaatst. Daar dit veel leiding en jury inzet behoeft is er op zaterdag 7 maart aangepast trainen voor alle turnsters van de A en B selectie. Kijk dus even goed wanneer uw dochter traint op deze zaterdag! Turnsters die op zaterdag wedstrijd hebben: GEEN training.

8.30-9.45u: Onderbouw A selectie + Bovenbouw A selectie

9.30-10.45u: Onderbouw B selectie + Bovenbouw B selectie

Dames die op zondag wedstrijd hebben mogen dus ook komen trainen, om de laatste keer hun oefeningen door te nemen. Dit is uiteraard niet verplicht.

RUUH – Rundje Um Ut Hundje! (Opgeven kan nog tot en met 31 mrt)

Het hardloopevenement in Horst aan de Maas... 2 jaar geleden alweer liepen we met 50 leden het RUUH. We deden mee in de diverse afstanden in de diverse leeftijden.

Dit jaar gaan we weer meedoen! Ook gaan we weer hardloop clinics doen van te voren om goed te oefenen. Deze worden verzorgd door de Peelrunners. De hardloopclinics vinden plaats op 11 en 18 april tussen 9 en 10u.

Alle leden (dans, freerun en turnen) van Hosema geboren 2012 en eerder mogen meelopen.

Wil je graag met hosema meedoen? Meld je dan meteen aan bij de ledenadministratie:

ledenadministratie@hosema.nl. (Hosema verzorgt de verdere inschrijving.)

Programma jeugdlopen:

Kidsrun (500 meter) 6 - 8 jaar start 17:15 uur

Scholenloop (1.250 meter) 8 - 12 jaar start 17:30 uur

2.5 Kilometer (2.500 meter) alle leeftijden start 18:00 uur

10 kilometer (10.000 meter) vanaf geboortjaar 2007 start 18:30 uur

5 kilometer (5.000 meter) vanaf geboortjaar 2007 start 20:00 uur



RUNDJE
um ut
HUNDJE

Samenwerking met Judoclub Jigoro Kano Sevenum / Voorselectie turnsters

Na diverse verkennende gesprekken over en weer tussen de Judoclub Sevenum en Hosema gaan we in maart daadwerkelijk van start met het over en weer leren van elkaar.

We starten met een pilot van 4 lessen met de turnsters van de voorselectie.

Hierbeneden alle concrete informatie;

Hosema groep: 14 turnsters; Geboortjaar: 2012 + 2013

Judo groep: 11 judoka's; 2011 + 2012 + 2013

We starten met deze pilot van 4 trainingen verspreid over 8 weken, daarna evalueren.

- 12 maart turnhal olv Liesbeth

- 26 maart judoruimte olv John

- 9 april turnhal olv Liesbeth

- 23 april judoruimte olv John

Tijdindeling trainingen:

16.30-17.15 uur Turnsters trainen zonder judoka's; specifieke turnonderdelen

17.15-17.25 uur Gezamenlijke warming up

17.25-17.55 uur Gezamenlijke specifieke oefeningen

17.55-18.00 uur Gezamenlijke cooling down

Alle trainingen zijn de beide hoofdtrainers aanwezig plus de 2 hulpleidingen van Hosema. Doel hiervan is om niet alleen sporters maar ook trainers eigen te maken in de technieken van de andere sport. Zo kunnen bepaalde aangeleerde technieken, na de pilot, ook meegenomen worden in eigen lessen. In de lessen zal aandacht worden gegeven aan:

Judoruimte olv John:

- Valtechnieken

- Stevig staan

- Bewegend balanceren

Turnhal olv Liesbeth:

- Vormspanning

- Stabiel balanceren

- Lenigheid

Kledingvoorschriften turnsters 26 maart + 23 april judoruimte:

Turnsters een legging/lange broek aan te doen ivm ruwe judomatten!

Organisatie LK weekend 16/17 mei

Alle ouders van de A+B selectie turnsters hebben een opgaveformulier ontvangen voor de ouderhulp. De stuurgroep is nu bezig om alles te verwerken en binnenkort wordt het schema rond gestuurd.

Algemene Ledenvergadering gehouden 10 februari 2020

Maandag 10 februari jl werd de algemene ledenvergadering gehouden bij de Sevewag te Sevenum. Het bestuur keek met de aanwezigen terug naar 2019 en vooruit naar 2020 en verder. De notulen van deze jaarvergadering vind u op www.hosema.nl / vereniging / documenten.

AGENDA, ALLE LEDEN:

Datum	Activiteit / gebeurtenis	Voor wie?
Zaterdag 7 maart	Aangepaste trainingstijden 830-945u 930-1045u	Turnsters zaterdag wedstrijd: geen training A selectie Onder EN Bovenbouw B selectie Onder EN Bovenbouw
Zaterdag 7 maart Sporthal Hornerhof Rijksweg 7b Horn Zondag 8 maart	Halve finale LK turnen	W1: Lieke, Omayma W2: Lissa, Indy, Tess, Suus dB, Nine, Lara W3: Robin, Janne, Fajah, Fenne, Fiona, Fien, Maya W4: Dieuwertje, Sofie, Camee W1: Tara, Rosalie, Suus N, Marlieke, Guusje, Amber, Irene, Didi, Maud, Jill W2: Anna, Jasmin, Kelsey W3: Kim, Marit, Freya, Sannah, Floor
Donderdag 12 maart	Gezamenlijke training met Judoclub	Voorselectie
Vrijdag 13 maart	Kijkles	Freerungroepen Sevenum
Zondag 15 maart	Kijkles	Freerungroepen Horst
Donderdag 26 maart	Gezamenlijke training met Judoclub	Voorselectie; denk aan lange broek!
Zaterdag 28 maart Zondag 29 maart Sporthal aan den Bron, Weert	LK turnen Meerkamp N3 LK turnen Toestelfinales N3	W2: Bente Curvers, Aniek Clabbers W1: Bente Curvers, Aniek Clabbers
Zaterdag 4 april 1715u	Dance2Demo Stadssporthal Sittard, Stadswegke 8	Alle dansgroepen
Donderdag 9 april	Kijkles + gezamenlijke training Judoclub	Voorselectie
Zaterdag 11 april	Hardloopclinic 9-10u olv Peelrunners	Ingeschreven Hosema/RUUH
Zaterdag 18 april	Hardloopclinic 9-10u olv Peelrunners	Ingeschreven Hosema/RUUH
Vrijdag 23 april	Gezamenlijke training Judoclub	Voorselectie; denk aan lange broek!
Zaterdag 9 mei	RUUH	Iedereen die zich opgeeft!
Vrijdag 15 mei	Kijkles	Freerungroepen Sevenum
Zaterdag 16 + zondag 17 mei	LK turnen – organisatie hosema	
Zondag 17 mei	Kijkles	Freerungroepen Horst – locatie Sevenum!
Donderdag 4 juni	Kijkles	Voorselectie 1630-1800
Vrijdag 3 juli De Gaper, Sevenum	Seizoensafsluiting Dans	Alle dansgroepen
Zaterdag 4 juli	Seizoensafsluiting Beweegfeest	Peuters + Kleuters
Zaterdag 4 juli (1630-2030)	Seizoensafsluiting Freerun	Alle freerungroepen
Vrijdag 10 juli (15-20u) OF Zaterdag 11 juli(830-1630u)	Seizoensafsluiting Turnen	Alle turngroepen (indelingen volgen)
Zaterdag 11 juli (16.30-20u)	Kaderbedankactiviteit	Kader (bestuur, leiding, werkgroepen)