

't Boekske



Gymnasten
aan het
woord!

Februari 2021
www.rustroest.be

RUST ROEST

1887 – 2022

=

135 jaar RUST ROEST

Beste gymnasten en turnliefhebbers,

We zijn eind februari ! Gelukkig zijn tot hiertoe alle trainingen normaal kunnen verlopen.

Dat Covid-19 ons niet met rust laat bewijst nog maar eens dat omwille van de te volgen maatregelen we onze 2-daagse wedstrijd voor recrea gymnasten die gepland was voor begin februari hebben moeten afgelasten. Voor het 3de jaar op een rij gaat ook ons allen bekend en steeds succesvol "TURNGALA" niet door.

Het zou een groot Turngala zijn geweest wat onze club bestaat dit jaar maar eventjes

"135 jaar"

Het bestuur blijft alvast niet bij de pakken zitten. We focussen ons nu op ons eetfestijn van 7 mei waarop we hopen jullie allen te mogen verwelkomen want ten tijde van corona zijn de "eurokes" meer dan welkom.

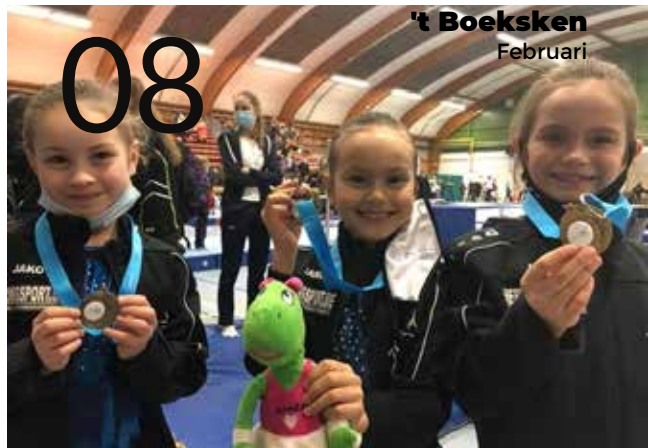
Daarna volgt onze jaarlijkse brevettendag (clubwedstrijd) op 21 mei waar onze gymnasten zeker naar uitkijken om hun kunnen te tonen. Hopelijk kan dit nu met publiek en dit zou zeker tof zijn voor al onze deelnemers want die willen echt laten zien wat zij tijdens dit seizoen hebben geleerd.

Beste gymnasten en sympathisanten, zoals iedereen hoopt ook Rust-Roest op betere tijden. Vergeet nooit dat onze club altijd het uiterste van zichzelf heeft gegeven om de trainingen te laten doorgaan volgens de opgelegde regels wat niet altijd gemakkelijk was.

Wij hopen dan ook in de toekomst dat jullie onze club zullen steunen "door dik en dun".

Monique Van Wauwe,
co-seceraris

Inhoudstafel



Maart '22

- 5 & 6 ACRO - Recreatornooi - Niel
12 & 13 TTm- Provinciale voorronde 2 A- & B-niveau - Assebroek
19 & 20 ACRO - Prov. Voorronde 3 C- en I-niveau - Merelbeke
Reacreatornooi Toetsteltturnen
26 & 27 TTm - Prov. Voorronde 3 A- en B-niveau - Hasselt
ACRO - Prov. Voorronde 2 A- en B-niveau - Hasselt

April '22

- 2 & 3 ACRO - Prov. Voorronde 4 C en I-niveau - Breendonk
16 & 17 ACRO - Prov. Voorronde 3 A-en B-niveau - Niel
TTm - Prov. Voorronde 4 B-niveau
23 TTm - Vlaams Kampioenschap
30 ACRO - Vlaams Kampioenschap C- en I-niveau - Lommel

Mei '22

- 1 ACRO - Vlaams Kampioenschap C- en I-niveau - Lommel
7 Eetfestijn, Emiel Naudszaal te Elversele (o.v.)
7 & 8 TTm - Vlaams kampioenschap A- & B-niveau - Lauwe
ACRO - Vlaams Kampioenschap A- en B-niveau - Mariakerke
14 Gymtopia - Hasselt
21 Brevettendag Sporthal Temse
21 & 22 ACRO - recreatornooi - Heusden
26 t/m 29 ACRO - Groot Belgisch Kampioenschap - Gent
TTm - Groot Belgisch Kampioenschap - Gent

Juni '22

- 4 & 5 Gymtopia - Jabbeke
15 Laatste training

GEEN TRAININGEN OP !!!!!!!!!!!

van za. 11 t/m zo. 17.04.22

zondag 01.05.2022

zondag. 08.05.22

zaterdag, 21.05.22

donderdag, 26.05.22

vrijdag 27.02022

zondag, 05.06.22

woensdag, 15.06.22

Paasvakantie

Feest van de arbeid

Dag na eetfestijn

Brevettendag

Hemelvaart

Brugdag

Pinksteren

Laatste training



DATA OM ZEKER TE NOTEREN !!!

* zaterdag 7 mei 2022 *

EETFESTIJN

Plaats : Emiel Naudtszaal, Hof ter Elstlaan 7, Elversele

* zaterdag 21 mei 2022 *

BREVETTENDAG

Plaats : Sporthal "Temsica", Gasthuisstraat, Temse



Gymnasten aan het woord



LUNA DEYAERT

Mijn naam is Luna Deyaert en ik train bij de recreanten meisjes van groep 3 in de Witte molen van Sint-Niklaas.

Turnen is echt een leuke ervaring. Je leert super veel nieuwe dingen, je wordt sterker en leert veel coole trucjes. De trainers zijn superleuk en helpen goed. Je leert super goede vrienden kennen en turnen maakt mijn zondag superleuk. Turnen is een super goede sport om te ervaren. De turnzaal is heel mooi en leuk ingericht.

Bij rust roest ontvangen ze alle gymnasten met open armen.

Groetjes aan iedereen van Luna Deyaert

MAXIMILIAN CIUBUCA

Ik ben Maximilian.

Ik ga naar de turnkring Rust Roest. Één van mijn vrienden wou mij overhalen om naar Rust Roest te gaan. Eerst vond ik het maar niks dat hij zat te zagen maar toen ik eens probeerde was het wel erg tof. Ik moet mijn vriend bedanken want ik ben erg blij dat ik nu naar Rust Roest ga. Ik heb nieuwe mensen leren kennen en al heel wat vrienden gemaakt.

Ik heb er ook toffe trainers. Sander en Jens. Eddy is ook wel een toffe kerel en ik wil mijn vriend nog eens bedanken dat hij mij heeft overhaald.

Groetjes aan iedereen van Maximilian Ciubuca.



Selectie TTM

Voor de selectie TTM is het wedstrijdseizoen begonnen. Door Corona hebben we bijna 2 jaar niet aan wedstrijden kunnen deelnemen. Het is/was dus terug een beetje spannend!

Voor I9 is het dit jaar hun eerste wedstrijd. Met een beetje gezonde spanning begonnen, maar ze vonden het super leuk! Als beloning hebben ze een mooie bronzen medaille gekregen. Noémie en Yasmine (C10) behaalden beide op de tweede wedstrijd een verdiende gouden medaille.

Ella en Catho (C11) hebben al 2 goede wedstrijden afgelegd, waarbij Ella 11de en Catho 35ste werd.

Jammer genoeg werd de eerste wedstrijd voor de oudere C's afgelast waardoor ze maar 2 wedstrijden kunnen turnen dit seizoen. Toch konden Keltum, Jara en Julien (C14) mooie resultaten behalen. Keltum behaalde 11de plaats, Julien 55ste en Jara 63ste plaats.

Axana (C15) turnde haar eerste wedstrijd bij onze club. Ze behaalde een mooie 33ste plaats!



Elise turnde in C16 een mooie wedstrijd en kwam op de 9de plaats terecht.

Nu is het aftellen naar de volgende wedstrijden die nog zullen volgen. Binnenkort is het aan Silke, Nika, Merel en Yuna om aan de wedstrijden te starten op B - niveau.

In maart doen onze kleinste mee aan een Gymptopia happening. Iets nieuws voor de gymnasten, maar ook voor de trainers, dus spannend!!

Proficiat al aan alle gymnasten en veel succes voor de komende wedstrijden!

Trainster Lisa



Recrea wedstrijden

SINT-NIKLAAS

Normaal gezien hadden wij onze eerste wedstrijd er op zitten en konden wij nu een uitgebreid verslag schrijven over onze prestaties. Helaas heeft Covid-19 hier opnieuw een stokje voor gestoken.

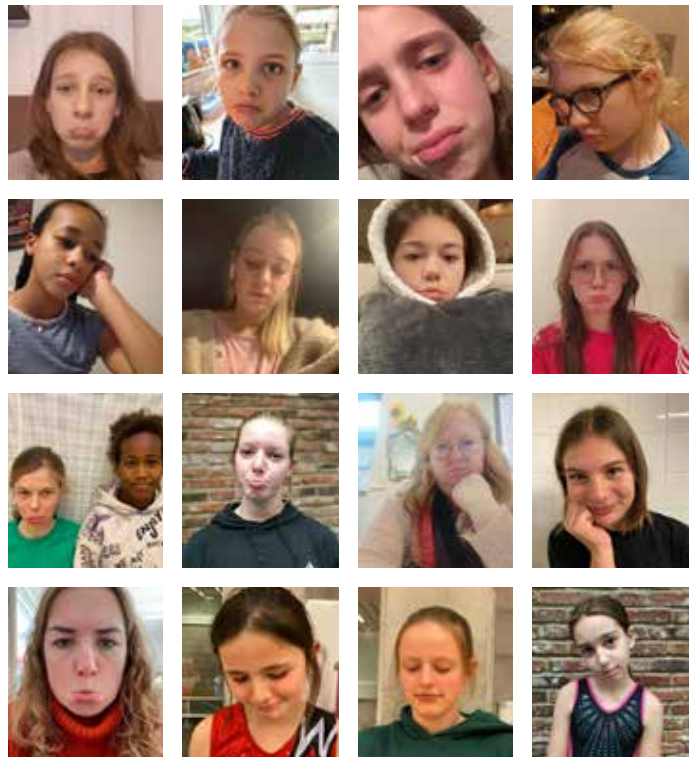
Het is echter wel een dubbel gevoel. We moeten nu langer wachten om eindelijk nog eens een wedstrijd te turnen. Maar langs de andere kant : het was een 'thuismatch' geweest. De ganse familie en vrienden hadden in normale omstandigheden kunnen komen kijken, maar het was nog niet zeker dat er publiek werd toegelaten door de gemeente Temse.

Dinsdag 8 februari kregen we het volgende slechte nieuws dat ook onze tweede wedstrijd in Stekene niet kon doorgaan... We zijn allemaal enorm teleurgesteld en hopen dat we in april ons debuut kunnen maken. Schitteren op de wedstrijd in Leopoldsburg met hopelijk heel veel supporters!

Gelukkig kregen we dit seizoen ook super tof nieuws!

Onze nieuwe maillots werden gekozen, gepast, besteld en ook geleverd. Ze zitten als gegoten vinden jullie ook niet?

Lieve turngroetjes
Febe, Katrijn en Jolien



Het leven zoals het is...

DE gymnast!

Ik ben Lien De Beuckelaere en turn bij Febe, Katrijn en Jolien op dinsdag.

In de gymzaal geraken is de grootste opdracht. Op dinsdagavond is het vooral rushen: schoolwerk maken - ergens in 5 minuten warm eten verorberen - in mijn maillot springen en wegwezen! Liefst met de fiets dan ben ik al opgewarmd en zie ik niet de tijd voorbij tikken in de file. Ondertussen staat mijn gsm niet stil Ping Ping... meldingen van laatkomers of nietkomers, maar ik ben deze keer op tijd.

Aangezien ik mijn ligamenten moet versterken doe ik bij de opwarming tussendoor nog enkele extra oefeningen. Dan is de kinesist content en kan ik hopelijk snel terug landen zonder pijn. Daarna starten we met barre. Mijn oefening lukt al, maar op de afwerking moet ik toch nog letten.

Na de barre is het pauze, lekker een koekje eten in de kleedkamer, laatste nieuwtjes uitwisselen en dan gaan we er weer volle bak tegenaan op de grond.

We oefenen elk onze deeltjes. Soms oefenen we ook op iets anders zoals ik nu doe, ik oefen op rondat salto. Hoewel mijn flik nog niet goed lukt heb ik er vertrouwen in dat met hulp van de trainsters mijn rondat salto wel zal lukken. Want wilskracht heb ik genoeg.

Vervolgens doen we ofwel balk ofwel sprong. Eerlijk gezegd doe ik liever sprong want balk is zo niet echt mijn ding. Niet dat het niet leuk is maar sprong is gewoon leuker.

Zo de training zit er op, maar dan volgt de grootste opdracht nog voor de trainsters... ons uit de kleedkamers krijgen. In de verte horen we tussen ons getetter: "Meisjes zijn jullie bijna klaaaaaar". Tja iemand moet de laatste zijn en ik heb er geen probleem mee die taak op mij te nemen. Tot volgende week!

Groetjes

Lien

(gymnast van recreanten wedstrijden)



Wij hadden geluk!

SINT-NIKLAAS

Jolien trakteerde iedereen op een Chocotoff tijdens de pauze. Jaja, we vonden een Chocotoff met een goud streepje!

We stuurden het op naar de fabrikant en hopen stiekem op een rijkelijke beloning!

Groetjes

de gymnasten en trainsters van recrea wedstrijden

PS: Het is echt een uitdaging om ons allen samen mooi op de foto te krijgen! ;)



Meisjes 3

SINT-NIKLAAS

Bij de start van ons turnseizoen zagen we veel bekende gezichtjes terug, maar onze groep werd uitgebreid met enkele nieuwe meisjes. Stuk voor stuk zijn ze enorm gedreven om veel bij te leren. Dat maakt onze groep zo fijn, elke zondag staat iedereen weer vol goesting en met een grote glimlach op de mat om nieuwe dingen te proberen. Hierdoor maken ze veel vooruitgang, waar wij als trainsters dan ook enkel trots op kunnen zijn.

In het begin van het seizoen deden we vooral grond waarbij we oefenden op salto's en rad zonder handen. Los daarvan oefenen we steeds op gevorderde versie van basisoefeningen. Zo werken we momenteel op koprol met gestrekte benen, ophurken tot handenstand, stut en brug rug.

Hiervoor gebruiken we steeds vaker de Gymstarmap, waar vele oefeningen mooi geïllustreerd werden door de Gymfed! TOP! De laatste weken werkten we vaker aan de barre waar we nu volop bezig zijn met buikdraai, kniekip en molendraai. Sommige meisjes oefenen ook al op elementen naar, op en van de hoge legger.

Maar ook de basisvaardigheden mogen we zeker niet vergeten. Hierdoor zit er in elke training wel wat kracht en lenigheid, al is dit soms met tegenzin. 😊 Gelukkig weten onze meisjes dat dit zeer belangrijk is.

Naast al dit werken is er ook zeker tijd voor plezier, we vinden het heel belangrijk dat we een goede band hebben met onze gymnastjes. Er wordt soms wat afgelachen op training. 😊

Wij kijken elke week weer uit naar een fijne zondagochtend om training te geven aan deze toffe groep!

Veel liefs
Astrid, Valérie en Lisa



ACRO

WEDSTRIJDVERSLAG

Recreatornooi Mariakerke

In het weekend van 29 en 30 januari hadden de recrea teams van de Selectie Acro hun eerste Recreatoernooi in Mariakerke. Trio Alessia, Imane en Elicia mochten als eerste de spits afbijten en turnden een prachtige oefening en kregen een bronzen medaille. Hierna waren Axelle en Chloë aan de beurt en brachten een mooie oefening en behaalden een gouden medaille. In de namiddag was het de beurt aan onze 2 duo's. Oona en Nisrine behaalden voor hun oefening een mooie bronzen medaille. Anna en Maaïke mochten als laatste hun oefening brengen. Zij turnden ook een prachtige oefening en behaalden hiervoor een bronzen medaille. Zondag 30 januari was het de beurt aan het trio Ella-June, Eunice en Julie. Zij turnden een schitterende oefening en behaalden een gouden medaille met een score van 11.600.

Super trots op ze allemaal!!!



ACRO

WEDSTRIJDVERSLAG

1e Provinciale Voorronde

Op 5 en 6 februari hadden de 2 I-teams van Selectie Acro hun eerste provinciale voorronde in Eeklo. Team Maud, Simona en Indra behaalde een mooie 14e plaats met een score van 21.150. Team Lisanne, Marte en Sien turnden een prachtige oefening en werden hier door 7e met een score 24.000. Wij zijn als trainsters zeer trots op de eerste prestaties.

Op naar de PV2 die is voor het C-niveau!

Nouhaila
Verslaggeefster



SPONSORS

