

# 't Boekske



April 2022  
[www.rustroest.be](http://www.rustroest.be)

**RUST ROEST**

Nadat we een 3-tal jaren geen activiteiten hebben kunnen inrichten, zijn we EINDELIJK terug van start kunnen gaan.

Onze 1ste activiteit van dit jaar, dat trouwens stilaan naar zijn einde loopt, hadden we onze Paasontbijten . En dit met groot succes !

Ondertussen kijken we al uit naar de volgende activiteit, ons “Eetfestijn” of “Kampioenenviering” dat gepland staat voor zaterdag 7 mei. Plaats van het gebeuren Emile Naudtszaal te Elversele. Elke aanwezige gymnast zal hier een beker ontvangen. Inschrijven hiervoor is wel een echte “must”.

Onze jaarlijkse clubwedstrijd (brevettendag) ! Deze gaat door op 21 mei in de Sporthal van Temse. Hier laten al onze gymnasten terug het beste van zichzelf zien. Als onze gymnasten van klein tot groot hopen op een talrijk opgekomen publiek om hen aan te moedigen tijdens hun turnoefeningen.

Al onze leden verwachten jullie op deze activiteiten die na 3 jaar terug kunnen doorgaan.

Tot dan allemaal!

Monique,  
**Co-secretaris**

# Inhoudstafel

06



07



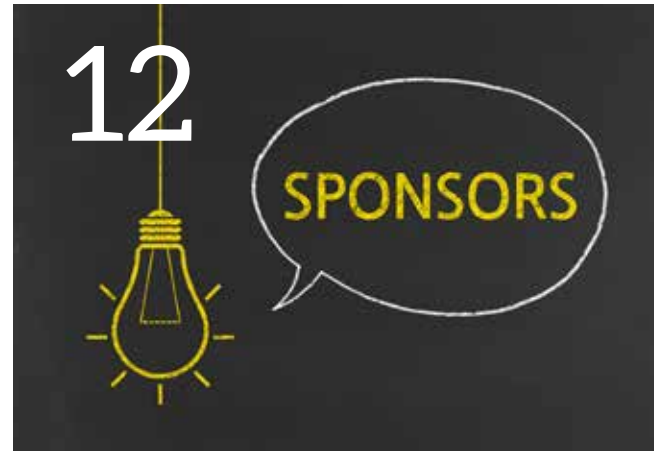
08



11



12



## Mei '22

- 1 ACRO - Vlaams Kampioenschap C- en I-niveau - Lommel  
7 Kampioenenviering, Emiel Naudszaal te Elversele  
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 | Paasvakantie      |
| zondag. 08.05.22            | Dag na eetfestijn |
| zaterdag, 21.05.22          | Brevettendag      |
| donderdag, 26.05.22         | Hemelvaart        |
| zondag, 05.06.22            | Pinksteren        |
| woensdag, 15.06.22          | Laatste training  |



# Brevettendag

Noteer alvast deze datum !!!!

Na 3 jaar organiseren wij terug onze clubwedstrijd ! Dit voor de 35ste keer !

Even een woordje uitleg voor onze nieuwkomers.

Elke gymnast (van klein tot groot) zal zijn/haar oefeningen turnen aan 2 toestellen.

Deze oefeningen worden ingeoeffend op de normale trainingen.

Al deze oefeningen zullen worden beoordeeld door een jury.

Iedere deelnemer zal een medaille ontvangen.

**DE MOEITE WAARD OM DEEL TE NEMEN AAN DEZE LEUKE CLUBWEDSTRIJD.**

De inschrijvingsformulieren werden reeds uitgedeeld en inschrijven kan tot 15 mei.

Alvast tot 21 mei a.s.

Monique Van Wauwe,  
Co-secretaris.



# Kleuters

SINT-NIKLAAS

Dit jaar zijn we ondanks het vies beestje Corona dan eindelijk kunnen starten aan zondagen vol turnplezier. De kleinste kapoenen van Rust-Roest genieten vol teugen van de verscheidene toestellen in onze turnzaal waaraan ze dan ook mogen oefenen.

Zo leren ze als een flamingo het evenwicht behouden op de balk, hangen als aapjes aan de brug, springen als een kangoeroe op de trampoline, klauteren als een spin op het sportraam, rollenbollen als hondjes en vooral lekker gek doen met de trainers. Leren op een leuke speelse, gekke leerzame manier.

Wij zijn dit seizoen gestart met "kiddies", waarbij wij met de kleuters een bepaald niveau proberen te behalen.

Wanneer dit niveau bereikt is, wordt dit beloond met een diploma en een medaille.

Wij zijn ontzettend trots op wat onze kapoenen al hebben bereikt!

We hopen jullie met zen allen te mogen verwelkomen op onze kampioenviering zodat we er samen een groot feest van kunnen maken en we jullie kapoenen in de bloemetjes kunnen zetten. Want inderdaad op deze avond ontvangt jullie kleuter een prachtige beker, zoals "echte" kampioenen !

Liefs

Jorian, Amani, Elise en Soleida



# Selectiegroep ACRO

SINT-NIKLAAS

Acro, ook wel acrogym of voluit acrobatische gymnastiek genoemd, is een relatief jonge gymnastiekdiscipline die de laatste tijd enorm aan populariteit wint naast het meer bekende 'artistieke gymnastiek' of toestelturnen. Om mee te doen in onze selectie groep moet je een minimum leeftijd hebben van 9 jaar (of 9 jaar worden in het jaar van de competitie).

Wat maakt onze sport nu zo leuk?

Acro is een unieke mix van gymnastiek en dans. De oefening bestaat uit een aantal turnonderdelen en choreografie, aangevuld met acrobatische elementen. Deze elementen zijn onderverdeeld in balanselementen, tempo-elementen en individuele elementen.

Bij balanselementen wordt er een houding aangenomen die minimaal drie seconden moet worden aangehouden, bij tempo-elementen wordt de bovenpartner geworpen, waarbij deze bijvoorbeeld een salto maakt. Normaal gesproken wordt er een combinatie oefening uitgevoerd, bij hogere niveaus is er een aparte balansoefening en tempo-oefening.

Acrogym wordt beoefend op A (hoogste), B, C, I niveau. Jonge teams kunnen ook het recrea-acro niveau doen. Op een wedstrijd worden de oefeningen op muziek getoond aan een jury. Deze jury geeft een cijfer voor de moeilijkheid, voor de technische uitvoering en ze geven ook een cijfer voor artistiek. Een oefening bestaat uit tempo elementen waarbij de onderpartner(s) de bovenpartner(s) gooien (tot streksprong, maar in hogere niveaus ook in een salto of schroef), balansdelen (statisch, eventueel met overgangen, moet 3 seconden aangehouden worden!), dans, ballet, lenigheid en gronddelen.





Acro is geen eenzame bezigheid. Onze sport wordt beoefend in teams van 2, 3 of 4 gymnasten van verschillende leeftijden. Succes (en soms ook tegenslagen) beleef je dus samen met je teamgenoten. Samen sterk!

Er zijn verschillende combinaties mogelijk.

- dames paar (2 vrouwen)
- heren paar (2 mannen)
- mixed pair (een jongen/meisje. de jongen moet altijd de onderpartner zijn)
- dames groep/trio (3 vrouwen)
- heren groep (4 mannen)

Als de bovenpartner wil oefenen zonder de onderpartners heb je hiervoor een hulpmiddel, de steuntjes genoemd. Deze paaltjes is een houten plaat met 2 palen erop. De palen bootsen de armen van de onderpartner(s) of de benen van de onderpartner(s) na zodat de bovenpartner kan oefenen.

#### *Groep van 2021-2022*

Onze huidige selectiegroep bestaat uit 21 gymnasten, 8 bovenpartners en 13 onderpartners. We hebben 5 teams die meedoen in het recrea-niveau, waar al verschillende gouden medailles werden behaald dit seizoen. Daarnaast hebben we 2 teams die meedraaien in het I-niveau, waarvan 1 team een selectie haalde voor het Vlaams kampioenschap ! Er is ook 1 team die onze club representeert in het C-niveau. Na een moeilijke periode waarin corona veel roet in het eten heeft gegooid hebben we er toch nog een heel mooi seizoen van kunnen maken. Wij zijn trots op de inzet en motivatie van alle gymnasten! Momenteel zijn we aan het werken om een mooie demo te tonen tijdens de brevettendag die zal plaatsvinden op zaterdag 21 mei. Allen van harte welkom om onze groep dan aan het werk te zien! Wij kijken er alvast naar uit om het beste van onszelf te tonen.

Bieke, Nouhaila, Floor Helena, Rani, Britt & Flavie



# Meisjes 2

TEMSE

Lieve meisjes,

Ons turnseizoen zit er al weer bijna op. Jammer genoeg ook dit jaar geen turngala “dankzij mevrouw Corona”, maar niet getreurd want onze brevetvendag mag dit jaar wel doorgaan. Daarvoor zijn jullie allemaal al volop aan het oefenen. Jullie hebben enorm veel bijgeleerd zodat jullie zullen stralen en knallen op onze clubwedstrijd!

Ook mochten wij Amelie verwelkomen. Amelie is een oud-gymnaste van de club en is sinds kort trainster in opleiding bij onze groep.

Ze heeft jaren geturnd en heeft “geproefd” van verschillende disciplines waardoor ze op een korte tijd heel veel ervaring heeft opgedaan als trainster. Wij zijn dan ook enorm blij dat Amelie nu deel uitmaakt van onze groep als trainster.

Lieve meisjes,

Wij zijn enorm trots op jullie.

Sportieve groetjes,  
Nathalie en Amelie

## **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

# ACRO

## WEDSTRIJDVERSLAG

### Provinciale Voorronde in Merelbeke

Het weekend van 19 en 20 maart was het heel druk voor de Selectie Acro. Dit was hun voorlaatste Provinciale Voorronde in Merelbeke.

Matilde, Alixe en Demi turnden een foutloze oefening en stonden hierbij op de 6e plaats met een score van 23.890.

Team Maud haalde hierbij een mooie 6e plaats met een score van 23.000.

Tenslotte waren Lianne Marte en Sien aan de beurt, zij turnden een prachtige oefening waarbij ze met een score van 24.000 zich een 3e plaats konden bemachtigen.

Wij als trainsters zijn heel trots op deze prestaties!!  
Op naar de laatste Provinciale Voorronde !

Trainster,  
Nouhaila



# SPONSORS

