

## INHOUD NIEUWSBRIEF

- GROTE CLUBACTIE 2018
- WE ZOEKEN NOG VRIJWILLIGERS!
- PIETENGYM
- AGENDA
- JAZZDANSFESTIJN
- SHELLINA'S OP BEZOEK BIJ ZORGBORDERIJ BOERENBLIJ
- NAAMSWIJZIGING VOLWASSEN-GROEPEN
- IN THE SPOTLIGHT... FIT-MIX DANS 2
- IN THE SPOTLIGHT... FIT-MIX DANS 3
- WEDSTRIJDVERSLAGEN
- KERSTVAKANTIE

## GROTE CLUBACTIE 2018

Wát een geweldige prestatie van al onze leden die zo actief de GCA-loten hebben verkocht! In totaal zijn er maar liefst ruim 600 losse GCA-loten verkocht **plus** 15 SUPERloten (set van 50 loten). Hiermee is de opbrengst van dit jaar **EUR 3.693,10!** Daarnaast hebben we ook **losse sponsor-bedragen** mogen ontvangen. Alle verkopers én kopers: jullie zijn geweldig, bedankt!



**Femke van der Meulen** is uitgeroepen tot topverkoopster en heeft twee toegangskarten voor JumpStyle Heerenveen gewonnen.

**Selectie 2** heeft de meeste SUPERloten verkocht en mag een groepsuitje organiseren. Veel plezier!

## WE ZOEKEN NOG VRIJWILLIGERS!

Onze vereniging kan niet zonder vrijwilligers – we zijn nog steeds **op zoek naar enthousiaste mensen** voor de volgende functies:

- voorzitter
- lid actiecommissie

Lijkt het je leuk een bijdrage te leveren aan S.H.E.L.L. of wil je meer informatie? Neem dan contact op via

[info@shelloudehaske.nl](mailto:info@shelloudehaske.nl)

## PIETENGYM

Wát een **daverend succes** was de Pietengym van dit jaar. Meer dan 80 kinderen hebben bewezen hele goede hulpieten te zijn. Ze hebben allemaal een speciaal Pietendiploma in ontvangst mogen nemen. Een fantastische middag, iedereen bedankt!



## AGENDA

### Wedstrijden

19 januari, *Lemmer*

26-27 januari, *Dokkum*

2-3 februari, *Stiens*

9 februari, *Makkum*

9 maart, *Lemmer*

23-24 maart, *Nieuwehorne*

30 maart, *Oudehaske*

6-7 april, *Nieuwehorne*

### FK

11 mei (wedstrijdgroep 3)

18 mei (wedstrijdgroep 2)

25 mei (wedstrijdgroep 5)

15 juni (wedstrijdgroep 4)

24 december t/m 4 januari

Kerstvakantie

23 maart

Dansvoorstelling, *Sint Nicolaasga*

## JAZZDANSFESTIJN

Het podium van Stadsschouwburg De Harmonie was zondag 16 december tot tweemaal toe het domein van **talentvolle dansers** in de leeftijd van vier tot zeventig jaar. Stichting Sportbevordering Leeuwarden gaf veertig groepen, verdeeld over twee shows, de kans om op te treden en ervaring op te doen op een podium. De optredens werden verzorgd door verschillende dans

studio's en verenigingen uit Friesland. De groepen lieten allemaal diverse optredens zien. Onder leiding van Fleur en Savannah dansten alle meiden van **dans 1, 2, 3 en dans +** de sterren van de hemel en trakteerden het publiek op een paar stoere hip hop en streetdance choreografieën. Ze deden het allen fantastisch. De optredens werden dan ook beloond door luid applaus.

## SHELLINA'S OP BEZOEK BIJ ZORG-BOERDERIJ BOERENBLIJ

Dinsdag 20 november verzorgde de internationale dansgroep een optreden bij BoerenBlij in Haskerhorne. De bezoekers zaten in een grote kring. Toen de muziek werd opgezet waren zij meteen al in een **vrolijke stemming**. Er werd meegeklapt en met de sambakokers geschud. Nadat de dansgroep een paar dansen had gedaan, gingen de leden ook in de kring zitten. Met elkaar werd de zitdans gedaan: op de Boerderij met verschillende bewegingen. In de pauze was er tijd voor een kopje koffie en een praatje. Daarna waagden enkele bezoekers zich op de dansvloer en werden de Duitse polka en rijdans gedanst. Omdat de dansgroep voor de 5<sup>e</sup> keer bij BoerenBlij te gast was, werd er met een feestelijke afscheidsdans afgesloten. Hierbij werd enthousiast met hawailinten gezwaaid. Zo werd het een vrolijk afscheid en was het weer een geslaagde middag.

## NAAMSWIJZIGING VOLWASSENGROEPEN

Als bestuur hebben we nagedacht over nieuwe namen voor de groepen trim heren, trim dames, dans 4 en dans 5. De huidige namen passen niet meer voldoende bij de lesinhoud. De namen geven gemakkelijk een verkeerd beeld van wat tijdens de lessen wordt gedaan. En dat is jammer! Per 1 januari 2019 worden dan ook de volgende nieuwe namen geïntroduceerd:

- **Fit-mix dames 1** (was: Trim Dames)
- **Fit-mix dames 2** (was: Dans 4)
- **Fit-mix dames 3** (was: Dans 5)
- **Fit-mix heren 1** (was: Trim heren)

*Fit-mix dames 1 kenmerkt zich door oefeningen gebaseerd op gymnastiek, veelal op muziek en met materialen. Fit-mix dames 2 en Fit-mix dames 3 is meer gericht op dans in combinatie met sportoefeningen.*

## IN THE SPOTLIGHT... FIT-MIX DAMES 2

De lessen van Fit-mix dames 2 starten altijd met een rustige warming-up. Gevolgd door diverse dansen op muziek. Met deze dansen worden conditie en spieren getraind. En natuurlijk de hersenen – om alles te onthouden! Er wordt veel gevarieerd qua oefeningen en ook gebruik gemaakt van de step. Daarnaast komen buik-,been- en armspieren ruimschoots aan bod om de lenigheid te bevorderen!

## IN THE SPOTLIGHT... FIT-MIX DAMES 3

Bij de lessen van Fit-mix dames 3 draait het grotendeels om het verbeteren van de kracht in de spieren en het bevorderen van de lenigheid. Dit wordt gedaan doormiddel van dansoefeningen, steps of krachttraining op matten. Er is veel variatie in de lessen en er is altijd ruimte voor nieuwe oefeningen!

## WEDSTRIJDVERSLAGEN

**3 & 7 november** – Op zaterdag 3 november hebben de meiden van Gym 4 meegedaan aan de springwedstrijden in Nieuwehorne. En met succes! Maar liefst **twee podiumplaatsen** én op twee toestellen geplaatst voor het FK Groepsspringen. Tijdens dit FK Groepsspringen op zaterdag 17 november zijn de meiden een keer zesde en een keer zevende geworden. Geweldig gedaan en netjes gesprongen!

**24 november** – Ook en misschien juist wel in de sportwereld moet je jezelf blijven uitdagen. Daarom deden dit jaar voor het eerst twee selectiegroepen mee aan het FK Groepsspringen in de C-lijn. Op zaterdag 24 november startte de wedstrijddag al vroeg voor het jeugdteam. Het team bestaande uit maximaal 9 turnsters geboren in 2007-2011 turnde op 4 onderdelen.





Op de onderdelen Trampoline-Valmat, Plankoline-Kast, Trampoline-Pegasus hebben de turnsters mooie elementen laten zien, maar zijn ze net buiten de prijzen gevallen. Wel konden ze de ochtend met een mooie **derde prijs** afsluiten op het onderdeel Airtrack.

In de middag mocht het juniorenteam (geboortjaar 2002-2006) de vloer op. De groep turnde op drie onderdelen: Airtrack, Trampoline-Valmat en Trampoline-Pegasus. Op alle onderdelen waren prachtige sprongen te bewonderen, al zat het podium er voor deze groep vandaag helaas niet in. Maar terugkijkend op deze dag zijn beide teams een **ervaring rijker** die misschien wel naar meer smaakt...



**15 december** – En ook de eerste individuele wedstrijd is een feit, deze keer in Assen. Een topwedstrijd voor Larissa van der Woude en daarom het **goud** voor haar. Brug was een plaatje en de complimenten van de jury voor de vloer choreografie. Een prima wedstrijd voor Femke met een grapje op brug, maar vooral met veel nieuwe elementen en een wedstrijd zonder vallen. Prachtig in de top tien met een **achtste plek**.



## KERSTVAKANTIE

Tussen 24 december en 4 januari zijn er **geen lessen**.

Wij zien iedereen graag weer in 2019!



## VRAGEN?

Mocht je nog vragen hebben, dan kun je voor of na de les bij je leiding terecht of bij het bestuur via [info@shelloudehaske.nl](mailto:info@shelloudehaske.nl).

Neem ook eens een kijkje op onze **facebook-pagina** of [www.shelloudehaske.nl](http://www.shelloudehaske.nl).