

INHOUD NIEUWSBRIEF

- KLEURENTURNEN
- ROOSTER EN GROEPSINDELING
- ALV
- SLOTDAG
- DONATEURS
- AGENDA
- WIJZIGINGEN TRAINERS
- DANSEN BIJ S.H.E.L.L.
- ZOMERVAKANTIE
- WEDSTRIJDVERSLAGEN



KLEUREN TURNEN

Binnen de vereniging was al langer de wens voor een leerlijn. Deze hebben we gevonden in het **Kleuren Turnen**. Hier gaan we komend sportseizoen mee starten. Het Kleuren Turnen biedt onze vereniging de mogelijkheid om op een positieve en heldere manier de motorische ontwikkeling van ieder kind te stimuleren. Het Kleuren Turnen start bij de basis van bewegen en biedt steeds zogenaamde “**beter-beweeg-stapjes**” aan. Ieder kleur staat voor de moeilijkheidsgraad van de oefenstof. Eén of twee keer per seizoen is er diploma turnen. Dit kan ook het moment zijn waarop een turn(st)er naar een volgende kleur opschuift. We hebben veel zin om met het Kleuren Turnen aan de slag te gaan!

Omdat wij gaan werken met Kleuren Turnen, krijgen alle groepen de naam “turnen”.

ROOSTER EN GROEPSINDELING

Op 2 juli hebben wij iedereen een e-mail gestuurd met daarin het **nieuwe rooster en de groepsindeling** voor komend sportseizoen 2019/2020. Ook zijn in deze e-mail een aantal zaken toegelicht. **E-mail niet ontvangen?** Stuur dan een e-mail naar info@shelloudehaske.nl

ALV

Op 17 mei heeft de jaarlijkse Algemene Ledenvergadering plaatsgevonden. De **notulen en het bestuurlijk jaarverslag** zijn terug te lezen op onze website.

SLOTDAG

Tijdens de slotdag op 6 juli hebben we het **sportseizoen 2018/2019 afgesloten**. Ondanks de warmte was er een grote opkomst! Een dankjewel voor de ouders die geholpen hebben met opruimen.

Helaas heeft Amarins een vervelende val gemaakt tijdens deze middag. We wensen haar heel **veel sterkte** met het herstel!

DONATEURS

Vanwege veranderingen in de privacywetgeving hebben we moeten besluiten om **wijzigingen aan te brengen in het donateurschap**. Onze vaste donateurs zijn hierover inmiddels per brief geïnformeerd. In het kort komt het er op neer dat we niet meer:

- een jaarlijkse (contante) donateursbijdrage innen aan de deur
- actief donateurs werven
- vrijkaartjes weggeven voor de 2-jaarlijkse uitvoering

Donateurs blijven natuurlijk van harte welkom! Wil je onze vereniging jaarlijks steunen met een bijdrage van € 5,- of meer via automatische incasso? Stuur dan een e-mail naar info@shelloudehaske.nl. Karin Slot (penningmeester) zal dan de benodigde informatie sturen.



AGENDA

t/m 25 augustus

Zomervakantie, de lessen starten weer vanaf 26 augustus

Internationale dans en fit-mix dames 1 starten een week later

WIJZIGINGEN TRAINERS

Helaas hebben Sandra, Savannah, Larissa, Fleur, Wilma en Gerrit aangegeven aankomend sportseizoen te stoppen bij S.H.E.L.L. Bedankt voor de inzet de afgelopen jaren en veel succes gewenst in de toekomst!

Naast de vertrekkende trainers verwelkomen we ook nieuwe gezichten komend sportseizoen. Peter Spies wordt trainer bij de selectiegroepen naast Maria. Verder blijft Brenda bij ons om alle gymlessen te verzorgen. Welkom!

DANSEN BIJ S.H.E.L.L.

Wij kunnen vanaf het sportseizoen 2019/2020 helaas geen danslessen meer aanbieden. Savannah heeft besloten haar samenwerking met S.H.E.L.L. te beëindigen en via haar eigen bedrijf danslessen in Oudehaske aan te bieden, samen met Fleur. Gelet op het teruglopende ledenaantal is het hierdoor voor ons als vereniging niet langer haalbaar betaalbare danslessen aan te bieden. Mocht in de toekomst toch opnieuw behoefte bestaan om vanuit een vereniging danslessen aan te bieden, dan staan we uiteraard open voor het onderzoeken van de mogelijkheden. De betrokken leden zijn hier ondertussen via e-mail geïnformeerd.

Wij vinden het als bestuur erg jammer dat het zo is gelopen en wij dit besluit hebben moeten nemen. Wij hopen op ieders begrip. Mocht je nog vragen hebben, mail dan naar info@shelloudehaske.nl



ZOMERVAKANTIE

We gaan allemaal lekker genieten van een welverdiende zomervakantie! De lessen starten weer **vanaf 26 augustus**. Tot dan!

Let op: de lessen van Internationale dans en fit-mix dames 1 beginnen een week later.

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.

Neem ook eens een kijkje op onze **facebook- en instagrampagina** of www.shelloudehaske.nl.

WEDSTRIJDVERSLAGEN

11 mei – Het eerste individuele FK van dit seizoen in Franeker. De Gym+ groep werd vertegenwoordigd door Miya, Lara en Ilse. Deze meiden konden geen potten breken in de einduitslag maar hebben wel goede oefeningen laten zien. Miya scoorde zelfs een **eerste plek op sprong**. Brenda had deze dames in de korte tijd dat ze bij ons lesgeeft goed klaargestoomd voor dit kampioenschap en de turnsters hebben laten zien dat ze thuis hoorden in deze Friese finale.

Namens de selectie stonden er vier turnsters aan de start. Eerst was het de beurt aan Fenne en Lysbert. Fenne liet haar beste sprong ooit zien en ook de andere toestellen verliepen goed. Vloer was beheerst en sierlijk, zoals we van Fenne gewend zijn en op dat toestel haalde ze dan ook haar beste klassering. Lysbert deed dat aan brug waar ze de allerbeste was en ook op vloer hoorde ze bij de top drie. We rekenden nergens op na een val van balk, maar Lysbert sleepte de **bronzen medaille** binnen!!



Senna en Inke sloten de dag af. Senna stond trots en blij aan de start van haar allereerste FK en heeft laten

zien wat ze waard is. Een prachtige brugoefening en voor het eerst arabier flikflak gesprongen op vloer. Helaas maakte ze op vloer ook een duur foutje waardoor een goede klassering er niet in zat, maar het goede gevoel overheerste. Inke turnde een hele sterke wedstrijd. Op vloer turnde ze al keurig, maar op alle andere toestellen was ze de beste. Daar past maar één medaille bij en dat is de **gouden**. Inke is **FRIES KAMPIOEN!**

12 mei – Larissa heeft voor een daverende verrassing gezorgd door zich te plaatsen voor het NK turnen in de derde divisie. Zonder enige verwachting reisden we af naar Varsseveld. Het deelnemersveld bij de senioren in de derde divisie is altijd enorm sterk en van de 24 deelnemers mochten er slechts vijf doorstromen naar de finale. Larissa begon haar wedstrijd op vloer, waar ze een prima oefening turnde en haar hoogste score van dit seizoen noteerde. Ook sprong verliep zonder problemen. Het derde toestel was brug, waar Larissa een nieuwe oefening ging turnen. Wat was het spannend.... maar wat ging het goed! Toen restte alleen nog balk, waar we ook een aantal opties hadden getraind om de moeilijkheid van de oefening omhoog te krijgen. Na het inturnen besloten we toch vooral op safe te gaan en dat bleek een goede keuze want Larissa scoorde hoog voor haar balkoefening. De verrassing was enorm toen bleek dat Larissa zich naar een **vierde plek** had geturnd en zich daarmee had geplaatst voor de meerkampfinale van het NK. Het zorgde voor een paar traantjes bij zowel turnster als trainster. Voor Larissa is dit een droom die uitkomt en ze heeft het dubbel en dwars verdiend!



18 mei – Het was een drukke dag; vijf turnsters van de pré-selectie turnden hun FK in Sneek. Dat deden ze allemaal heel goed. Benthe haar beste toestel was sprong, waar ze **zevende** werd. In het eindklassement werd ze 14e. Jinte was de beste van haar categorie op brug en werd **tweede op sprong**. Op minder dan een halve punt van het podium eindigde ze als **zesde**.

Lieke turnde in een groot deelnemersveld op drie toestellen in de top vijf. Helaas maakte ze op brug een foutje maar ze eindigde toch nog bij de beste helft, als

twaalfde. Kyra had wat last van zenuwen op de balk, maar kwam daarna steeds beter in de wedstrijd. Ze mocht het podium beklimmen en kreeg de **bronzen medaille** omgehangen. Iris zorgde voor de verrassing van de dag: ze werd **Fries Kampioen** met ook nog eens de beste score op vloer. Geweldig Iris!!



18 mei - Larissa mocht S.H.E.L.L. vertegenwoordigen op het Nederlands Kampioenschap voor de derde divisie in Vianen. Larissa begon haar wedstrijd op de balk. De spanning was behoorlijk aanwezig, iets wat juist op de balk niet zo handig is. Larissa heeft voor het eerst dit seizoen op de wedstrijd een boogje gedaan op de balk, maar moest helaas daarbij een val incasseren. Ze heeft de oefening verder netjes afgemaakt. Op naar vloer waar ze een prachtige oefening neer heeft gezet! Na vloer heeft ze een mooie sprong laten zien. Bij brug ging het inturnen niet helemaal naar verwachting. Plan A is niet gelukt aan de brugoefening maar Larissa heeft haar oefening aangepast binnen een paar seconden en heeft die oefening prima uitgeturnd! Al met al kijken we terug op een prachtige ervaring. Ze stond toch maar even op het NK turnen en deze ervaring wordt haar niet meer afgenomen!



25 mei – Het derde Fries Kampioenschap was in Dokkum, voor de turnsters van selectie 2. De dag kende een vliegende start voor S.H.E.L.L., met Chantal die prachtig turnen liet zien. Zelfs een val van balk kon haar er niet van weerhouden de titel voor zich op te eisen. Ze eindigde op alle toestellen in de top 4 en was de beste op vloer. **Fries Kampioen** bij de junioren E, gefeliciteerd Chantal!! Daarna was het de beurt aan Sarita die zich knap staande wist te houden in een groot deelnemersveld. Ze turnde stabiel en heeft weer laten

zien steeds een beetje te groeien in haar turnen. Sarita eindigde met een knappe **zevende** plaats ruim in de top tien.

Larissa en Femke sloten de dag af. Voor Larissa was het haar derde wedstrijdweekend op rij en dat werkte vandaag helaas niet positief. Maar ook dan zijn er altijd goede punten uit een wedstrijd te halen, zoals voor Larissa vandaag het boogje op balk wat na veel struggles voor het eerst lukte op een wedstrijd. Larissa werd vandaag **zesde**. Femke was vanochtend al naar Nunspeet geweest waar ze zich namens GVL (Leeuwarden) heeft geprobeerd te plaatsen voor het NK individueel springen in juni in Ahoy. En dat is gelukt; Femke mag op alle drie de onderdelen het **NK springen!** Met grote dank aan GVL en haar trainster Chantal; wat is het toch fijn om op deze manier de samenwerking te zoeken. En toen nog turnen in Dokkum. Femke zette een mooie wedstrijd neer. Ze liet ons wel even schrikken met een gekke val van balk maar liet zich daardoor niet van de wijs brengen en sloot af met een prachtige vloeroefening, inclusief een mooi geturnde schroef. Wat een cadeautje was de **bronzen medaille** voor Femke, gefeliciteerd meid!



8 juni – Twee springteams zijn afgereisd naar Bergen op Zoom voor het NK springen in de C-lijn. Na heel veel file en nog meer file arriveerde iedereen bij het hotel en de sfeer zat er meteen goed in. De avond was gezellig, de nacht werd door iedereen anders ervaren en het ontbijt was vroeg.... maar we waren er klaar voor!

De junioren sprongen in de ochtendwedstrijd. Joy was helaas ziek en kon niet meedoen. Even stress... maar de koppen bij elkaar, het strijdplan aanpassen en de meiden gingen ervoor. Sanne, Sarita, Elise, Eva en Femke sprongen samen Fenna en Marianne van GVV Veenwouden en Amé van Arena Wolvega. Afgelopen week hadden ze twee keer als team samen getraind en nu moest het gebeuren.



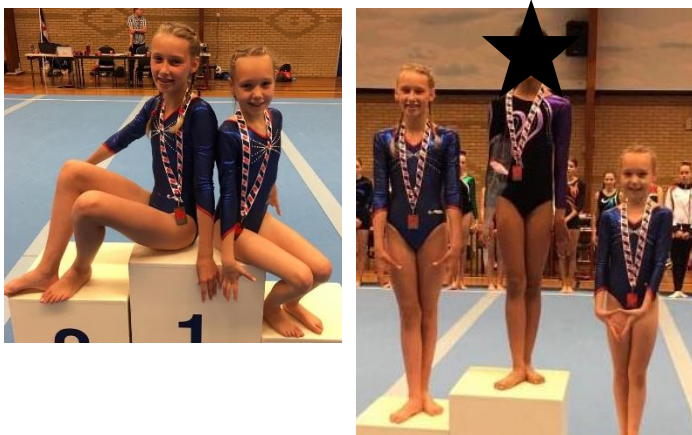
De meiden sprongen mee op drie onderdelen en kwamen de wedstrijd bijna foutloos door. Ze sprongen heel stabiel en de sfeer in het team was goed. In een deelnemersveld van 22 teams behaalden ze een **7e, 10e en 11e plek**. Keurig gedaan meiden, we hebben van jullie genoten! Fenna, Marianne en Amé; wat fijn dat jullie met ons mee wilden springen. Dank jullie wel!

In de middagwedstrijd was het jeugdteam aan de beurt. Amarins, Daphne, Marij, Rikst, Lysbert, Fenne, Femke, Doutsen, Nynke, Senna en Inke hadden 's ochtends de kunst afgekeken bij de junioren. Bij het eerste toestel waren de zenuwen nog duidelijk aanwezig, waardoor er wat slordigheidjes inslopen. Daarna was de rust terug en ging het steeds beter.

De aanmoedigingen vanaf de tribune werden ook steeds luider, de fanclub daar deed flink haar best! De meiden konden prima meekomen in het deelnemersveld. Ze scoorden **twee zesde en een vierde** plaats maar werden bovenal **NEDERLANDS KAMPIOEN** op het onderdeel plankoline kast. Het dak ging er bijna af in Bergen op Zoom, wat een mooi debuut voor deze meiden!! Gefeliciteerd toppers, jullie waren geweldig!

15 juni – Een week na het NK groepsspringen mochten een aantal meiden zich alweer opmaken voor het FK. Als eerste mochten we genieten van Amarins, ze turnde zoals we van haar gewend zijn een stabiele wedstrijd. Helaas ging het even mis op de balk en moest ze twee keer een val incasseren. Maar alsnog een achtste plaats voor Amarins. Een goede prestatie op het FK!

Hierna kwamen Nynke en Doutsen in actie. De meiden zijn het hele seizoen al goed aan elkaar gewaagd en lieten dan ook weer prima oefeningen zien. Ondanks Nynke haar foutje op de brug en Doutsen haar foutje op de balk, mochten de meiden toch een medaille mee naar huis nemen! Voor Doutsen brons en voor Nynke zilver. Goed gedaan meiden!



Ook Naomi kwam dit weekend in actie op het FK. Ze turnde een stabiele wedstrijd, maar mocht helaas geen medaille mee naar huis nemen. Maar we zijn trots op wat ze heeft laten zien!

29 & 30 juni – Het allerlaatste wedstrijdweekend voor dit seizoen zit er op! Op zaterdag stonden Naomi, Birgit, Elise, Sarita, Chantal, Femke en Larissa op het FK toestel in Drachten. Zij hebben zich van hun beste kant laten zien en namen een aantal medailles mee naar huis:

- Elise: **goud** en **Fries Kampioen** op brug
- Sarita: **goud** en **Fries Kampioen** op brug
- Chantal: **brons** op brug, **goud** en **Fries Kampioen** op vloer
- Femke: **brons** op vloer, **zilver** op sprong, **goud** en – **Fries Kampioen** op balk.
- Larissa: **goud** en **Fries Kampioen** op brug



Zondag was er het FK clubteams in Joure. In supplement E turnden Sanne, Sarita en Chantal samen met Amber en Sanne van GVL. Zij wonnen **goud!** Femke turnde in supplement D, samen met Nicole (GVL), Roeline (Hanzestad) en Marijke (Pegasus). Dit team ging met het **zilver** aan de haal. Larissa turnde mee in het team van SSS Grou / Sneek. Ook zij wonnen het **zilver**. Meiden, top gedaan! Een mooie afsluiter van een geweldig seizoen.

