

NO LIMITS

GYMNASIE

Fotoshoot 2015

Spaghetti-avond

Succesvolle editie

No Limits Kerstfeest

Winnares wafelverkoop

11 dingen die enkel
turnsters begrijpen

GYMGALA

Barny Thierolf

“Ik ben toevallig terecht gekomen in de fotografie.”

Melitina Staniouta

Wat zijn de geheimen van het

Ballet?

NO LIMITS
KERSTFEEST

INHOUD

NOVEMBER TOT JANUARI

■ November

Spaghetti-avond	4
Planning van februari tot juni	5
Happy Cup en Brussels Cup	6

■ December

Sinterklaas	7
Gymgala	8-11
Kerstfeestje	12

■ Januari

Controletraining	12
Barny Thierolf + Fotoshoot 2015	13-15

■ Wedstrijdstress

Hoe ga je daar mee om?

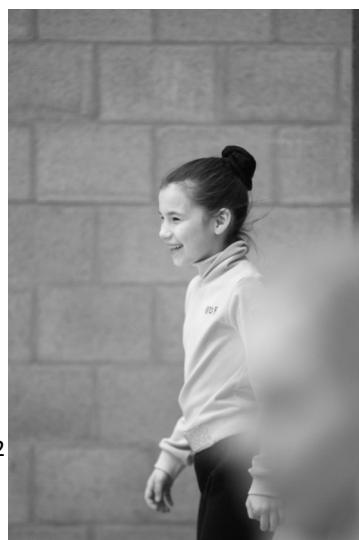
16-17

■ Amusement

Alleen voor ritmische gymnasten!	6
Plezier voor groot en klein	18-19

■ De geheimen van het Ballet

20



Contactgegevens:

Rerum Novarumlei 19, 2930 Brasschaat /Tel: +32
475 76 66 26 /www.nolimitsgymnastics.com /
e-mail: nlg@skynet.be/ Jelena Surovaja

Vragen over het magazine? Contacteer mij via: elenagontcharova@hotmail.com



Foto: Kelly de Blok

Les van Adriana Dunavska

Kaderweekend Ritmische Gymnastiek

Jelena, Kelly en Elena trokken op 26 oktober naar het Kaderweekend Ritmische Gymnastiek in de Topsport-hal te Gent. Tijdens dit jaarlijks Gymfed initiatief krijgen coaches en toekomstige coaches zelf les van inspirerende personen uit hun sporttak. Grote sportbe-kendheden delen die dag hun kennis en ervaringen met trainsters of trainsters in wording.

Dit jaar was Adriana Dunavska de eregast voor de Rit-mische Gymnastiek. Zij lichtte ons in over ritmische passen en ballet. Niettemin was het geen traditionele les waar de leerkracht uitlegt en de leerlingen luiste-ren. Nee, we trokken zelf onze sportkledij aan en gin-gen aan de slag met alle tuigen. De boodschap was duidelijk: iedereen moest dansen! Adriana deed zelf ook mee en liet ons enkele adembenemende ritmische passenreeksen zien.

Adriana Dunavska is geboren in Sofia (Bulgarije) op 4 April 1970. Ze is een ex-gymnaste van het Bulgaarse team. Adriana won zilver op de Olympische Spelen in 1988 en ook op het Wereldkampioenschap in 1987. In 1988 werd ze Europees All-aroundkampioene. Het jaar daarvoor werd ze Wereldkampioene met haar touw-oefening. Tot op de dag van vandaag is ze de enige Bulgaarse turnster die een medaille heeft behaald op de Olympische Spelen.

Van 1990 tot 1991 was Adriana de hoofdcoach van het Bulgaars Nationaal juniorteam. Iets later, van 2002 tot 2003 nam ze de groepsoefeningen van het Bulgaarse juniorteam op zich. Van 2007 tot 2008 was ze hoofd-coach van het Bulgaarse Seniorteam voor groepsoefe-ningen. Sinds 2008 tot op heden is Adriana hoofdcoach van het Frans Nationaal team.



Gespot op instagram: Melitina Staniouta

In Antwerpen voor het
Gymgala!

GymFed Juryrecyclage

Belangrijke veranderingen in de code

Op 7 december zijn onze train-sters naar de jaarlijkse juryrecy-clage geweest. Op deze dag wordt heel de FIG jurycode doorlopen en worden de jury's ingelicht over veranderingen in de code. Het is noodzakelijk voor juryleden en trainster om op de hoogte te zijn van belangrijke veranderingen in de jurycode. De juryrecyclage is dan ook ver-plicht. Zonder 'gerecycleerd' te zijn, mag een jury niet jureren in het komende wedstrijdseizoen.

BELANGRIJKE PUNTEN en veranderingen

Een Risicogooi mag NIET onderbroken worden door te kijken tussen de rotaties door. Ook mag je na je rotaties niet wachten op het tuig. Je moet meteen na rotatie het tuig terug opvangen, anders telt de volledi-ghe risico niet! Het is dus van uiterst belang om de hoogte van je gooi op voorhand goed in te schatten zodat je meteen weer verder kan na de Risico.

De ritmische passen van

een oefening moeten het KA-RAKTER van de muziek weerge-ven door middel de lichaams- en tuigbewegingen. Die bewe-gingen moeten perfect op de muziek passen en de gymnaste moet dansen. Ze worden niet voor niets DANSpassen ge-noemd. Sinds dit jaar wordt er bijzondere aandacht besteed aan Ritmische Passen. De dans-passen zijn 0,3 punten waard per passenreeks—dat is dus een puntenpakker. Daarom moeten de passen dan ook PERFECT en met veel KARAKTER en EXPRES-SIE worden uitgevoerd om ge-teld te worden!

Door verlies van het tuig in de passenreeks, haperen of onder-brekingen wordt heel de dans-reeks automatisch geschrapt.

De tuigtechniek in deze stappen wordt gecombineerd met min-stens één zogenaamde tuigtech-niek uit de 'fundamentele groep'. Dit is voor hoepel bij-voorbeeld passage door de hoe-pel door een hupje. Naast funda-mentele groepen zijn er ook ne-vingroepen.

SPAGHETTI

AVOND

De spaghetti-avond waarnaar we allemaal uitkeken, is uitgedraaid tot een enorm succes. Niet alleen een talrijke aanwezigheid maar ook een positieve sfeer en een professionele aanpak van onze vrijwilligers hebben bijgedragen tot een succesvolle avond. De bestellingen volgden elkaar op met een razende snelheid. Bovendien heeft deze spaghetti-avond punten gescoord voor sfeer en gezelligheid tegenover zijn vorige edities. Dit jaar staken we de handen uit de mouwen om het zaaltje zelf iets gezelliger te bekleden. Het resultaat mocht er zijn!

Terwijl onze gasten genoten van hun spaghetti stond het leven in de keuken niet stil. De bestellingen stapelden zich razendsnel op en borden stormden de keuken uit. Er werd non-stop spaghetti bijgekookt en opgeschept. Ook het afgwasteam had een stevig portie werk te leveren. De circulatie van de borden lag namelijk in hun handen.

Druk was het zeker en vast. Onze mama's (en ja, ook papa's) hadden zelf niet eens de tijd om van hun eigen spaghetti te proeven! Pas in de latere avond kon het spaghettiteam zich rustig zetten en genieten van een welverdiende portie.

Dit topteam heeft schitterend werk geleverd en heeft iedereen tevreden achtergelaten. Deze enthousiaste mama's en papa's pakte de drukte aan alsof het niets was. Een levend bewijs van een gezonde teamspirit!

Naast spaghetti werden er ook nog andere lekkernijen aangeboden. Verschillende mama's brachten heerlijk bereide (of gekochte) gebakjes mee. Voor een klein bedrag was er keuze uit meerdere heerlijke dessertjes. De desserttafel stond goed vol! Ideaal voor de lekkerbekken onder ons.

Gedurende heel de avond werden er op groot scherm turnop-tredens getoond van de afgelopen No Limits Show. Na het eten werd er ook gedacht aan onze jongste gastjes en toverde dit scherm om tot een mini-bioscoop! Terwijl de ouders rustig konden voortbabbelen, zaten de kinderen gezellig samen films te kijken. Met andere woorden, het was een heel geslaagde avond!

We willen nogmaals onze dankbaarheid benadrukken voor onze vrijwilligers, onze gasten en voor de positieve sfeer die heel de avond aanwezig was.



Planning februari tot juni

Vakanties

16/02—22/02/2015	Krokusvakantie (enkel trainingen voor wedstrijdgroepen)
06/04—19/04/2015	Paasvakantie (enkel trainingen voor wedstrijdgroepen)

Wedstrijden

28/02—01/03/2015	Provinciale Voorronde ABI te Gent
08/03/2015	Provinciale voorronde CI te Brasschaat
28/03—29/03/2015	Vlaams Kampioenschap AB te Mol
25/04—26/04/2015	Belgisch kampioenschap A&B te Gent (Coupe KBT)
10/05/2015	Vlaams Kampioenschap C te Gent

Opendeurtrainingen

31/03/2015 + 02/04/2015	Opendeurtraining voor beginnertjes (17:00-18:00u)
-------------------------	---

Acties

Maart—April	Wijn- en taartenverkoop
-------------	-------------------------

Clubactiviteiten

31/05/2015	No Limits Show
Juni 2015	Club Niveau testen/ brevetten
27/06/2015	Laatste training beginnertjes, recrea en C-niveau
11/07/2015	Laatste training voor A&B
12/07—16/08/2015	Zomervakantie voor ABI
17/08/2015	Start nieuw seizoen

Knappe resultaten op het **Provinciaal Kampioenschap!**

Elena Otto : Goud	Luna: Goud	June: Goud
Diana: Zilver	Laura H.: 6de	Groep: Goud (Antwerpen)
Kato: Brons	Anke: Brons	+ Zilver (open klassement)
Cynthia: 5de	Yana: 5de	
Pia: 6de	Goda: 7de	



Uitspraak 1

Niet in slaap kunnen vallen omdat je je oefeningen doorloopt in je hoofd.

Uitspraak 2

Wanneer er één schuiver-tje in je dot heel veel pijn doet, maar je kan niet vinden hetwelke!

11 Uitspraken die alleen turnsters begrijpen

Uitspraak 3

Wanneer je iets van de grond wil oprapen, gaat je been plots op in een perfecte naald.

Uitspraak 4

Wanneer je vriendin turnt op een bekend liedje, en je hoort dat liedje op de radio, dan denk je automatisch aan haar!

Uitspraak 5

"Ik ben veel te oud voor dit..."
"Maar je bent 16?"
"Precies!"

UITSpraak 6

JURY'S LACHEN
NOOIT TERUG!

Uitspraak 7

Een element proberen uit te leggen aan een persoon en dan beseffen dat dat hopeloos is...

Uitspraak 8

"WAUW HOE DOE JIJ DAT?"
"Euhm, ik weet het niet... ik doe het gewoon...?"

Uitspraak 9

Wanneer je van een glijbaan afgaat, strek je automatisch je tenen...

Uitspraak 10

Als dat meisje haar tenen nu niet gaat strekken, dan...

Uitspraak 11

Thuiskomen en douchen na een lange training, om onder de douche nog steeds haarspeldjes in je haar te vinden..

Happy cup 2014

Op 14-16/11 deden Sasha en Yana mee aan de Happy Cup in Gent! Daar zetten ze de volgende prestaties neer:

Sasha eindigde op de 15de plaats met een totaal van 26,15 punten:

Touw: 9,45
Hoepel: 9,35
Bal: 7,35

Yana eindigde op de 10de plaats met een totaal van 28,6 punten!

ZT: 10,25
Touw: 8,45
Hoepel: 9,9

Proficiat aan Sasha en Yana!



Brussels cup 2014

Het weekend na de Happy Cup trokken Laura Aerts en Sasha naar Brussel voor de Brussel Cup.

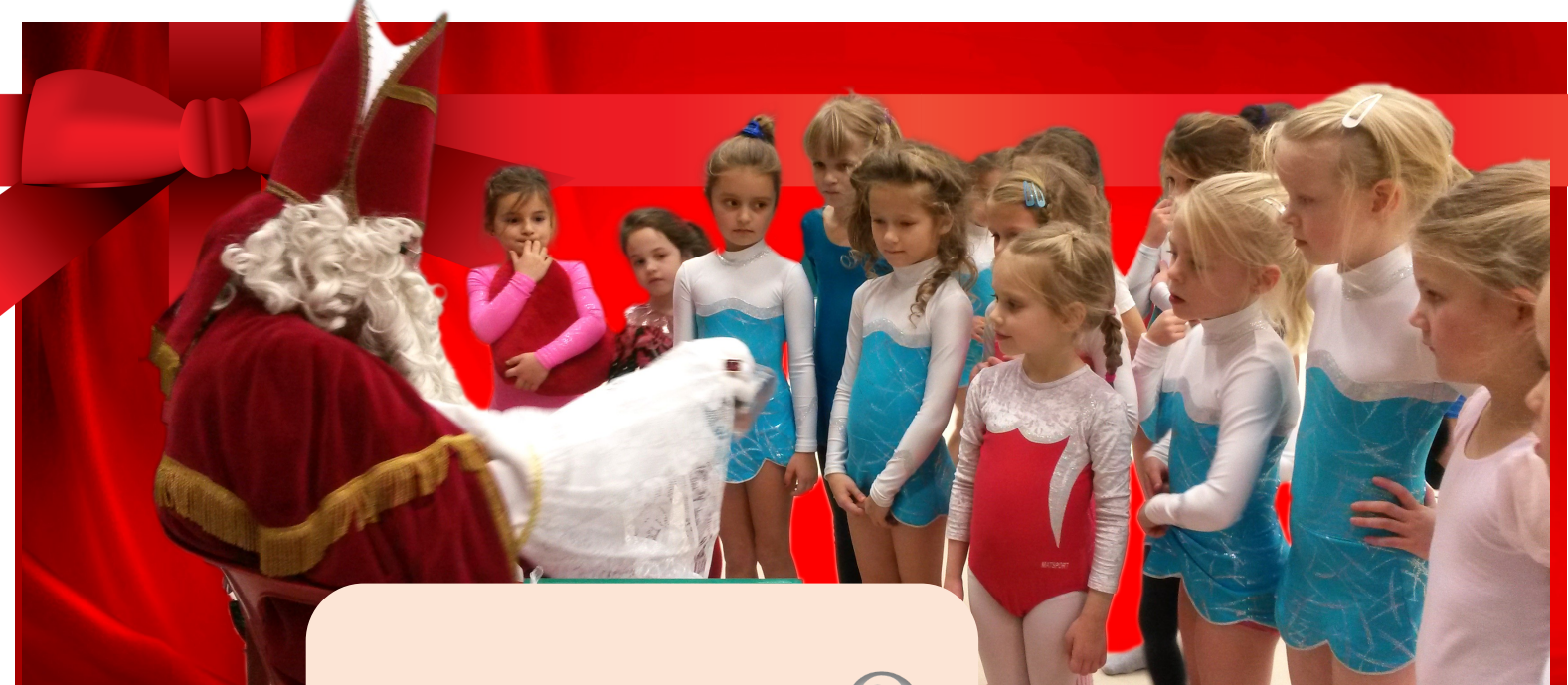
Sasha mocht de spits afbijten en eindigde op de 12de plaats met een totaal van 27,05 punten. Ze deed het dus iets beter dan op de Happy Cup. Per oefening:

ZT: 9,2
Touw: 9,15
Hoepel: 8,70

Voor Laura was dit de eerste wedstrijd van het seizoen. Ze behaalde een mooie 14de plaats met een totaal van 27,9 punten.

Hoepel: 8,0
Bal: 9,1
Knotsen: 10,2

Door een knieblesure moet Laura van de dokter hoogstwaarschijnlijk stoppen met turnen. Dit is een schok voor iedereen. Niettemin hopen we er nog altijd op dat de knie verbetert en dat je toch nog kan blijven turnen. We wensen je **veel beter-schap**, Laura! Je bent altijd welkom in de club. De deuren staan altijd open voor jou.



De SINT op bezoek

Ook bij ons kwam de Sint op bezoek! Ondanks het ongetwijfeld druk schema van de Sint, heeft hij toch de tijd gevonden om ook bij ons langs te komen. Elk jaar opnieuw komt de Sint naar onze zaal met een zak vol pakjes. Hij wordt dan ook telkens hartelijk ontvangen. Naar gewoonte tonen onze meisjes wat ze allemaal kunnen. Onze beginner-tjes mochten de spits afbijten.

Showtime

Vol enthousiasme toonden onze jongste turnsterretjes wat ze al allemaal kunnen. Zo heeft de sint mogen genieten van een touw-, hoepel- en spagaatdemonstratie! Ook de grote meisjes lieten het beste van zichzelf zien aan de Sint. Uiteraard werd dit op het einde allemaal beloond met iets zoets. Al onze gymnasten kregen een pakje. Dat bewijst dat al onze turnsters braaf zijn geweest in 2014!

We hebben nog een paar toffe liedjes gezongen voor de

Sint (onder andere in het Frans!) en hebben hem dan terug uitgewuifd. De meisjes zetten de training verder, terwijl de Sint terug richting zijn bootje uitging. We kijken al uit naar het volgende bezoek, Sint!

Nieuwe Gezichtjes bij No Limits!

Het is ook onze Sint opgevallen dat er veel nieuwe gezichtjes zijn in de club! Wij zijn heel trots om nieuwe meisjes te mogen ontvangen en we zullen ons uiterste best doen om hen het mooiste van onze sport te laten ontdekken. Welkom in de club!



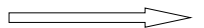


GYMGALA 2014

Op 13 en 14 december zakten meer dan 8000 gymfans af naar de Lotto Arena in Antwerpen voor de 16de editie van het Gymgala! Na een spannende countdown zetten de sterren van de dag de toon in voor een twee uur durend spektakel.

We zagen fantastische shows, gebracht door wereldkampioenen, Europese toppers en talenten van eigen bodem. Vice-wereldkampioene Artistieke Gymnastiek Larisa Iordache (ROU) bracht een ontroerende balkoefening op live-muziek van Juliette Van Damme (bekend van the Voice kids!).

Andere uitschieters waren ongetwijfeld Uladzislau Hancharou (BLR) op de trampoline, de wereldtop tumbling en de Duitse turner Fabian Hambuechen. Ook ritmisch gymnaste Melitina Staniouta (BLR) toonde een sterk staaltje topgymnastiek en werd beloond met een oorverdovend applaus.





Gym

Op 14 december trokken we met de club naar het Gymgala in de Lotto Arena te Antwerpen.

Daar genoten we van fantastische acts! De aller-grootste topsporters haalden alles uit de kast om ons de show van ons leven te bezorgen.

Ritmische gymnastiek voor mannen

Wisten jullie dat er ook Ritmische Gymnastiek voor mannen bestaat? Het is wellicht nog niet officieel goedgekeurd door de Gymnastiek Federatie maar erkend of niet, in Japan zijn ritmische turners al volop aan het trainen. De regels en de tuigen die zijn hanteleren zijn wellicht een beetje anders dan bij de vrouwen. De heren gebruiken twee kleine hoepeltjes of ringen, een stick, een touw en knotsen. Groepsoefeningen worden geturnd zonder tuigen. De oefeningen worden beoordeeld op tien punten aan de hand van de tumbelingmoeilijkheid en de tuigtechniek.

Wij hadden het geluk om een groepsoefening te zien. De oefening werd gebracht door 6 mannen. De choreografie was zodanig goed in elkaar gestoken en zo

synchroon gebracht dat zelfs mensen die niet veel van RG afweten van hun stoel geblazen werden. Deze mannen combineerden elegantie, kracht en acrobatie tot een prachtig geheel. Ze werden dan ook beloond met een daverend applaus.

Talent uit Wit-Rusland

Naast mannelijke ritmische gymnasten was er ook een vrouwelijke gymnaste. En niet zomaar een gymnaste... De enige echte Melitina Staniouta zakte tussen haar druk wedstrijdseizoen door naar Antwerpen om daar het beste van haarzelf te laten zien. Melitina Staniouta komt uit Wit-Rusland. Dit meisje heeft verschillende prijzen gewonnen op EK's en WK's. We mogen ons gelukkig prijzen om haar aan het werk te hebben gezien. Ze bracht ons een oefening met het lint en een gala-oefening. We houden in ons achterhoofd dat de mat waarop Melitna optrad, eigenlijk een Acromat was en dus niet geschikt was voor Ritmische gymnastiek. Het is helemaal anders om pirouetten te draaien en te springen op een dikke Acromat. Maar desalniettemin heeft Melitina dit super goed opgelost—alsof het niets was. Dat is pas professionalisme!



Aomori University (Japan)

Deze zes Japanse mannen brachten een spectaculaire ritmische oefening waarbij perfectie en synchronisatie centraal staan. Ongezien in België, we zijn bijzonder trots dat we ze hebben kunnen bewonderen op het Gymgala.



Dominic Lacasse

(Canada)

Deze imposante krachtpatser is wereldberoemd met zijn act. Onvoorstelbaar wat deze man met pure kracht, concentratie en creativiteit kan realiseren. Een topact die we niet snel zullen vergeten.

gala 2014



Melitina Staniouta

Melitina Staniouta uit Wit-Rusland reisde af naar Antwerpen om het Gymgala nog meer uitstraling te geven. Ze behaalde de bronzen medaille op het laatste WK en mag zich terecht tot de top 3 van de wereld rekenen. Haar shownummer met lint kon op heel veel bijval rekenen.

Melitina is geboren in Minsk op 15 november 1993 en is 173cm groot. Op 22 jarige leeftijd heeft deze gymnaste al heel wat bereikt. Ze traint in de Dinamo sportclub in Wit-Rusland onder leiding van Irina Leparskaya. Haar bekendste element is de kozakpirouette die overgaat in een naaldpirouette.

Haar plaats in de wereld-ranking was in 2011 de zesde plaats, in 2012 de 14de plaats, in 2013 de tweede plaats en in 2014 de derde plaats.

Ook heeft Melitina Staniouta al meegedaan in een reclamespotje voor Bon Aqua—een merk van mineraalwater.

Het succes ligt in haar genen want haar overgrootmoeder, Stefaniya Staniouta, was een bekende actrice in Wit-Rusland.



NO LIMITS

KERSTFEEST

Kort nadat de Sint terug op zijn bootje stapte, kwam de Kerstman al weer naar het land.

Op 20 december ging het langverwachte No Limits kerstfeestje door! In de vernieuwde zaal van onze jaarlijkse locatie, Het Dennenhof. Dit feest is altijd een moment om naar uit te kijken. Een heerlijk koud en warm buffet en uiteraard een uitgebreide desserttafel zijn de hoofdtroeven van dit feest. Bovendien maken we op deze avond ook de winnaar van de wafelverkoop bekend! Zo eindigde Luna op de derde plaats, Kato op de tweede, en Cynthia op de eerste plaats. Zij verkocht maar liefst rond de 600 dozen! Proficiat, zeer knap!

Tijdens het kerstfeestje wisselen onze turnsters pakjes met elkaar uit. Ook worden onze turnsters in de watten gelegd door een cadeautje van de club! Dit om onze meisjes te bedanken voor hun inspanningen tijdens de trainingen. Het clubcadeau dit jaar was een gepersonaliseerd t-shirt van No Limits!

Onze meisjes hebben onder leiding van Jelena een leuk showdansje in elkaar gestoken op een



funky en jazzy muziekje. Verder kregen we in de loop van de avond een onverwachts verzoek binnen. Er werd een plaat aangevraagd, rechtstreeks uit Tsjechië!

Ja, jullie raden het al wel, via Skype was Jana Veselà toch ook nog een beetje aanwezig op deze feestavond!

We kijken al weer uit naar het volgende kerstfeestje!



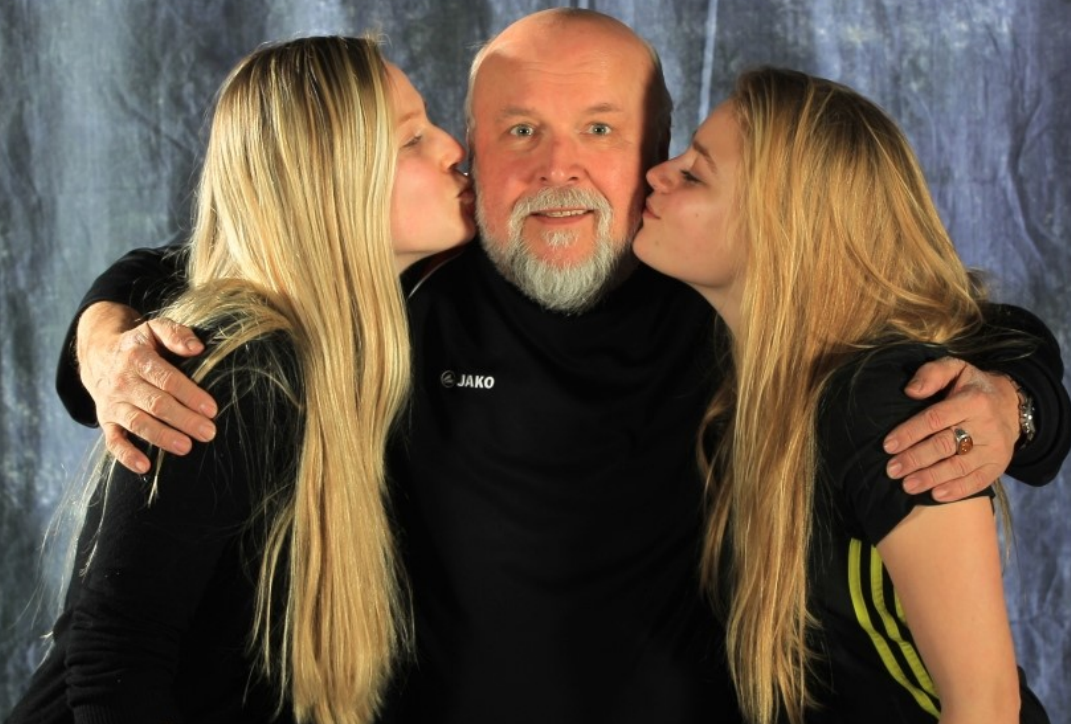
Controletraining

Naar jaarlijkse gewoonte voert onze club elk jaar de 'Controletraining' uit. Dit is een mini-wedstrijd georganiseerd door de club zelf. Net zoals op een echte wedstrijd brengen de meisjes hun oefeningen voor, in hun turnpakje en opgemaakt. Het enige verschil met een echte wedstrijd is dat deze oefeningen niet op punten staan. Het is een soort van generale repetitie waar we de laatste controles uitvoeren. Zit het turnpakje goed? Plakt de maillotstof aan de grond? Kan ik evengoed presteren als er een publiek is?

De controletraining dit jaar is heel goed verlopen. Een pak beter dan vorig jaar. De groepsoefening schitterde en Luna heeft zonder ongelukken haar hoepeloefening voorgebracht. Diana, Celina en Charlotte hebben hun oefening voor het eerst voor een publiek geturnd en dat ging ook beter dan verwacht. Vele meisjes die al wel wedstrijden hebben gedaan, brachten deze dag ook voor de eerste keer hun nieuwe oefeningen voor.

Als het evengoed gaat op de echte wedstrijden als op de controlewedstrijd dan zijn we heel tevreden!





Barny Thierolf

Bernd Thierolf, beter bekend als Barny Thierolf, is een van de bekendste fotografen in de RG-wereld. Deze naam heeft iedereen al wel ergens zien verschijnen. Barny is afkomstig uit Duitsland. Momenteel reist hij veel rond om op grote internationale toernooien de mooiste momenten op camera vast te leggen. Hij heeft al prachtige foto's gemaakt van grote RG-sterren zoals Anna Bessonova, Alina Kabaeva, Evgenia Kanaeva, Irina Tchachina en noem maar op...

"Ik kwam toevallig terecht in de fotografiewereld. In 1981 liep ik een Stage en moest ik foto's maken met drie

verwisselbare lenzen. Om meer te weten te komen over hoe ik dat moest doen, kocht ik boeken. Zo had ik geleerd hoe ik moest omgaan met die technologie."

"De eerste foto's die ik had gemaakt, leverden zeer goede resultaten op. Dit stelde mij gerust en geleidelijk aan werd ik beter en beter en leerde ik werken met professionelere apparatuur. Zo zette ik mijn eerste stappen in de wereld van de fotografie."

Ook bij de sportfotografie is Barny toevallig uitgekomen.

"De esthetiek en de ongelooflijke

vaardigheden van de ritmische gymnasten hebben me op mijn eerste bezoek aan een toernooi al verwonderd. De schoonheid van deze sport heeft mij meteen zo aangetrokken dat ik ook andere toernooien ben gaan bezoeken om daar foto's te maken.

Vandaag bezoek ik kleine en grote toernooien in Europa. Een van mijn geweldigste ervaringen was het WK in Baku te Azerbeidzjan in 2005."

Ondertussen heeft Barny al meerdere WK's en EK's achter de rug.

(Bron: Autobiografie Fotocommunity, <http://www.fotocommunity.de/fotograf/bernd-thierolf/823732>)

FOTOSHOOT 2015



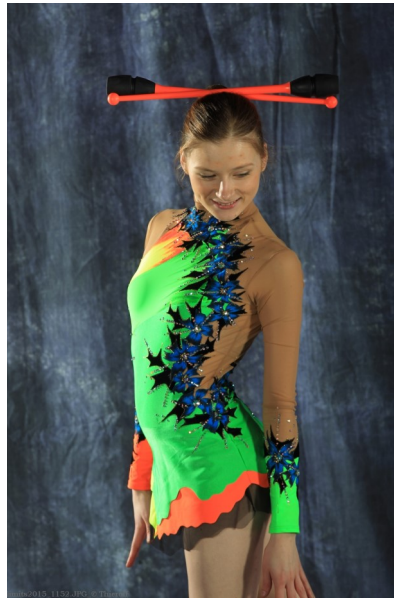
Op 24 januari trok Barny naar onze club om ook hier prachtige foto's van onze meisjes te maken. We beschouwen elke komst van Barny als een eer en we ontvangen hem dan ook zeer graag. Op één dag tijd wordt onze zaal omgetoverd tot een echte fotostudio. Barny is altijd uitgerust met zijn eigen apparatuur. Zo staat er in geen tijd een echte, professionele set klaar.

Deze dag is meestal zeer druk. Het is moeilijk om het verloop van de dag te plannen omdat we nooit weten hoelang een goed shot duurt. Toch is deze dag redelijk vlot verlopen en hebben we minder vertraging gehad dan de vorige jaren.

De foto's zijn nog te bestellen tot zaterdag 21 februari.

We hopen dat ook u de foto's mooi vindt.







Op de foto: Alexandra Soldatova (RUS)

HOE PAK JE WEDSTRIJD STRESS AAN?

Wedstrijden zijn spannend, leuk, stresserend en vaak ook onvoorspelbaar. De zenuwen beginnen je al dagen op voorhand te kriebelen. Je wil het beste van jezelf laten zien en niemand teleurstellen. Dat zorgt soms voor heel wat stress. Hoe kan je nu een balans vinden tussen al je emoties? Hieronder een aantal tips die jou je grootste stressmomenten zullen helpen overwinnen.

1. Leer uitdagingen aan te gaan

Kampioenen onderscheiden zich van de rest door hun vermogen om moeilijkheden te overwinnen. Dit houdt in dat ze hun fouten snel kunnen begrijpen. Ze leren uit hun fouten om die in de toekomst te vermijden. Ze vragen zich af wat ze fout heb-

ben gedaan en wat ze moeten doen om die fout niet meer te maken. Eens dat je bewust leert om te gaan met je mislukkingen ben je op het juiste pad. Het heeft veel meer zin om bewust en met verstand te trainen. Wacht dus niet te lang met het analyseren van je fouten.

2. Controleer je gedachten, blijf onafhankelijk van de rest

De kans op succes is groter wanneer je met je gedachten in het heden blijft. Concentreer je niet op concurrenten, publiek of juryleden. Want de toekomst is toch niet te voorspellen. Focus enkel op jezelf en laat je aandacht niet afdwalen naar andermans scores of sterke punten. Want jij hebt je eigen troeven. Probeer je gedachten steeds terug naar dit moment te

brengen want enkel jouw acties zijn van belang. Concentreer dus op jezelf.

3. Wees selectief blind en doof

Leer je zicht en gehoor te controleren tijdens de wedstrijden. Kijk alleen maar naar dingen die je niet irriteren of provoceren. Soms is het beter om niet naar je supporters of concurrenten te kijken als die jou afleiden. In

plaats daarvan concentreer je je best op iets neutraal. Kijk bijvoorbeeld naar een aantal plekken op de muur of op de grond. Luister naar je favoriete muziek of luister net niet naar muziek. Probeer zelf uit te zoeken wat jouw concentratie bevordert.

4. Focus op je verlangens in plaats van op je angsten

Concentreer op wat je wil bereiken en niet op wat je vreest. Door op een positieve

‘Concentreer je op wat je wil bereiken en niet op wat je vreest.’

manier te denken, wordt je zelf rustiger en zelfzekerder. Dit zijn de belangrijkste ingrediënten voor succes. Rust en zelfzekerheid verhogen de kans op succes. Als je toch veel spanning voelt, probeer dan je geest te ontspannen. Zoek bijvoorbeeld een rustige plek op en denk voor 5-10 minuten aan iets aangenaams. Positieve gedachten en een optimistische instelling bevorderen de prestaties.

5. Vertrouw op je lichaam

Wees ervan overtuigd dat je spieren goed weten wat ze moeten doen. Na zoveel trainingen is er een zeker automatisme ingewerkt in de spieren. Een wedstrijd is zoals een examen. Na veel herhalingen onthoudt het lichaam bewegingen. Vertrouw dus op jezelf.

6. Benader de situatie positief

Succes of falen hangen sterk samen met je mentale benadering van de situatie. Gedachten zoals: "Wat als ik faal?", "Wat als ik het niet goed doe?" of "Ik ben niet zo goed als mijn concurrenten." zijn erg negatief voor je prestaties. Het is helemaal niet bevorderend om jezelf zo veel druk en angst op te leggen. Een wedstrijd is en blijft een uitdaging. Maar er is geen reden om jezelf onnodig op te winden. Bezie een wedstrijd als iets aangenaams, want uiteindelijk is dat het ook. Probeer jezelf niet af te leiden door verwachtingen van iemand anders. Blijf bij jezelf met je gedachten. Negatieve gedachten verbruiken enkel energie en weerspiegelen zich negatief op je zelfvertrouwen. Wat er ook gebeurt, je coaches, vrienden en familie zullen altijd achter je blijven staan.

7. Laat nadelen in je voordeel spelen

Leer negatieve omstandigheden te gebruiken in je voordeel. Stel dat de zaal bijvoorbeeld niet optimaal is, of je bent moe voor het opkomen. In dat geval denk je best voor jezelf: "Deze voorwaarden zijn voor iedereen. Iedereen is moe, iedereen heeft last van de zaal... Maar ik besteed daar geen aandacht aan en dat is mijn voordeel tegenover de rest." Herinner je wat ze zeg-

gen: 'When life gives you lemons, make lemonade.'

8. Blijf sterker dan de rest

Gedraag je zelfzeker. Zelfs al heb je fouten begaan, laat je schouders niet zakken. Wees anders dan de rest. Bewaar je rechte houding, lift je kin nog hoger en blijf lachen. Zelfs als je van het tapijt af bent. Door positief over te komen, ga je zelf ook terug sneller in jezelf geloven.

9. Wees mild voor jezelf

Grote kampioenen verschillen van anderen in hun vermogen om van zichzelf te houden, zelfs in slechte situaties. Val niet in wanhoop na een slechte wedstrijd. Het is normaal dat je baalt van een slechte prestatie terwijl je weet dat je het wel kan. Maar toch, wees niet te streng voor jezelf. Fouten gebeuren, zelfs bij de allerbeste turnsters. De beste steun die je kan krijgen, is jezelf te kunnen vergeven.

10. Relax

Het is normaal dat je zenuwachtig bent op een wedstrijd. Maar soms staan deze zenuwen in de weg van een goede prestatie. Er zijn verschillende manieren om de spanning te verlichten. Een van de eenvoudigste manieren is ademgymnastiek. Diep in- en uitademen vermindert de stress vlak voor een wedstrijd. Deze oefening is heel simpel, adem 4 seconden diep in en adem dan 7 tot 8 seconden uit. Je zal zien dat de spanning vanzelf sterk zal afnemen.

11. Bedenk een ritueel

Dit helpt wellicht niet voor iedereen maar voor sommige turnsters wel. Een ritueel voor het opkomen fungeert als een soort van houvast. Stap bijvoorbeeld altijd met hetzelfde been op het tapijt, zeg een spreuk voor je opkomt, kus je tuig, knuffel je teddybeer, klets op je billen,... De mogelijkheden zijn oneindig! Iedereen heeft zo wel zijn eigen ritueeltjes. Mogelijk helpen deze je om je zelfzekerder te voelen. Je

hebt het gevoel dat je er toch niet 100% alleen voor staat.

12. Vergeet niet dat je ook maar een mens bent

Je wordt niet bepaald door scores, plaatsen of punten. Je prestatie bepaalt niet wie je bent. Wees gewoon jezelf. Sport leert je winnen maar ook verliezen. Geen enkel liedje duurt oneindig. Ooit zal er een moment aanbreken dat je eens een keer niet wint. En maar goed ook, want dat is alleen maar menselijk.

Moraal van het verhaal

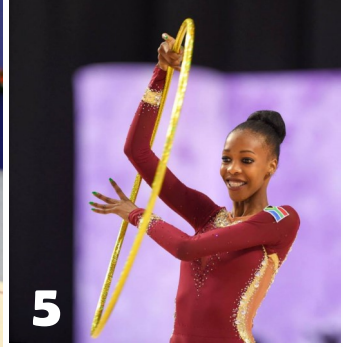
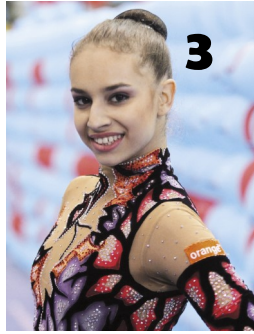
Positiviteit, rust en zelfzekerheid zijn dé ingrediënten voor succes. Ondanks de grote druk die op je schouders ligt, is het belangrijk om jezelf en je emoties goed onder controle te houden. Blijf onafhankelijk van andere mensen. Je coach, je ouders en je supporters willen enkel het beste voor je. Ook zij begrijpen dat je stress hebt. Althans moet je leren om die stress van je af te zetten. Want vaak is dat de hoofdoorzaak voor

fouten. Door stress presteert een turnster soms slechter, terwijl ze het eigenlijk wel kan. Dit is natuurlijk jammer en we willen dat zo veel mogelijk vermijden. Probeer volgende keer eens rekening te houden met de tips die we hierboven hebben opgesomd om je stress onder controle te houden. Men presteert uiteindelijk niet enkel fysiek op een wedstrijd, maar ook mentaal. Blijf dus positief, zelfzeker en heb gewoon plezier. Een wedstrijd is tof, we kijken er lang naar uit en bereiden ons er goed op voor. Geniet van het moment, blij aandachtig en geloof in jezelf en dan komt alles vanzelf goed.

Voor meer nuttige tips en weetjes over Ritmische Gymnastiek, ga dan naar de website: www.rg-leotards.com

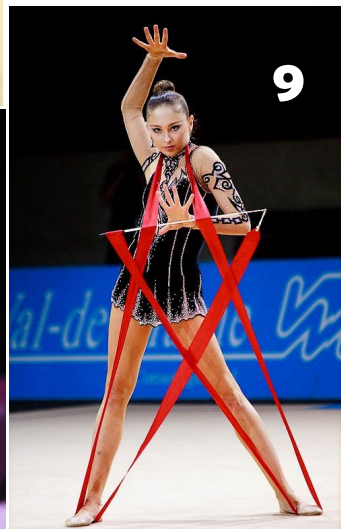
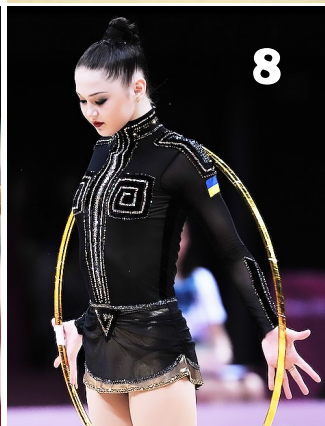
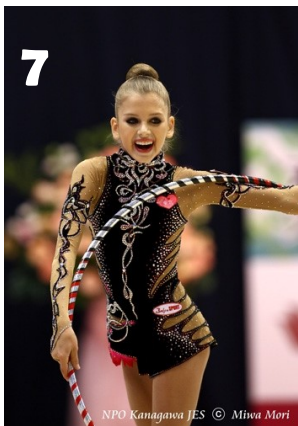
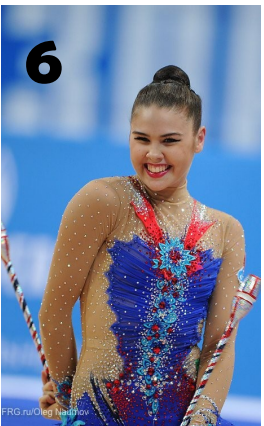
'When life gives you lemons, make lemonade.'

AMUSEMENT

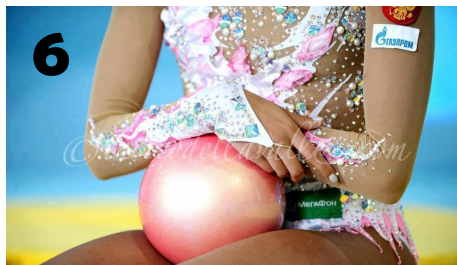


Herken jij deze turnsters?

- Antwoorden**
1. Daria Svatkovskaya (RUS)
 2. Lala Yusufova (AZE)
 3. Alexandra Piscupescu (OM)
 4. Yana Lukonina (RUS)
 5. Grace Legote (ZA)
 6. Alexandra Merkulova (RUS)
 7. Alexandra Soldatova (RUS)
 8. Alina Maksymenko (UKR)
 9. Daria Kondakova (RUS)



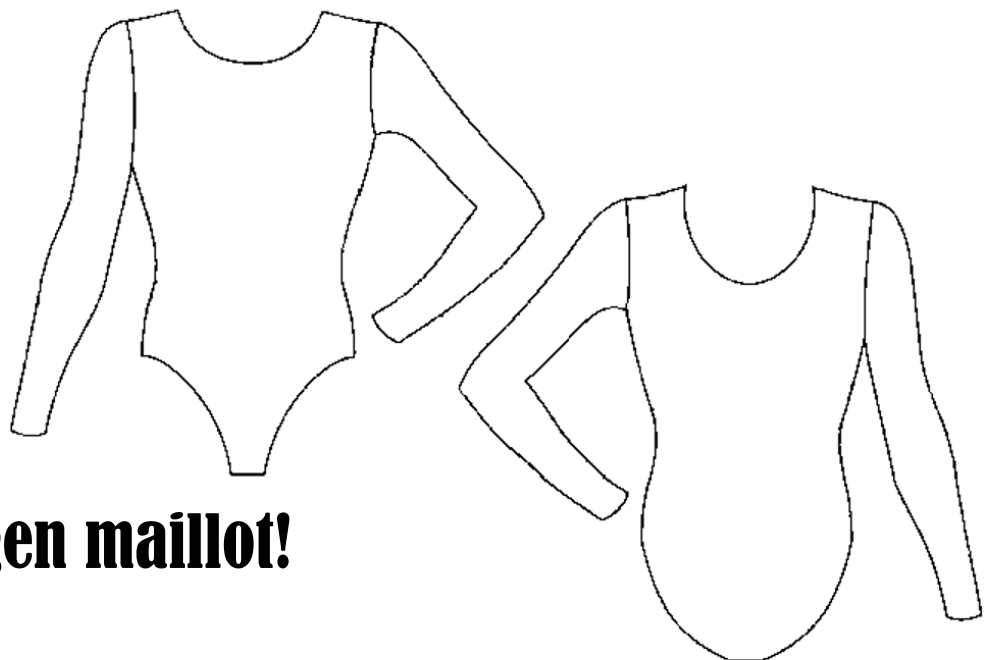
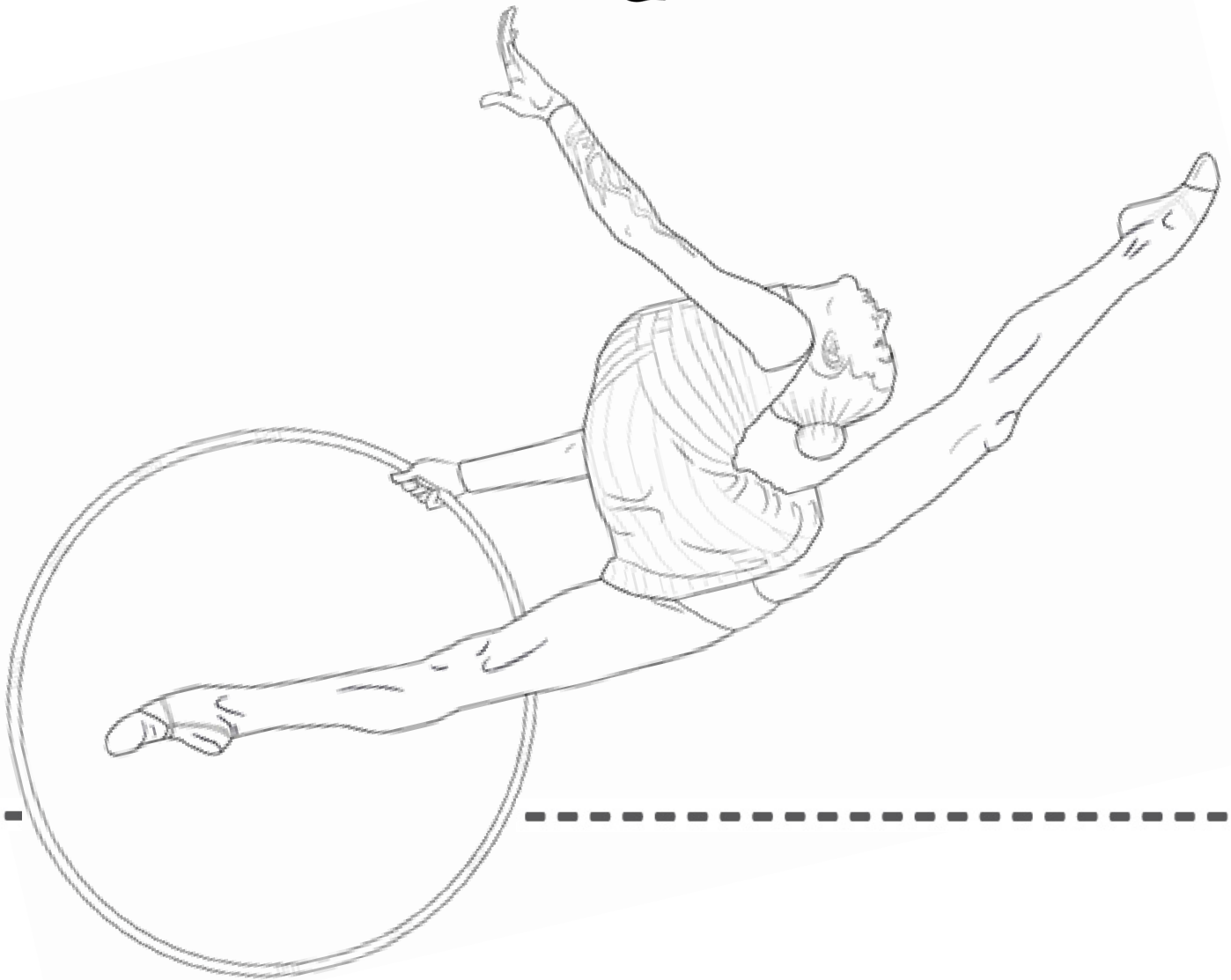
Nu nog een klein beetje moeilijker...
Herken je over welke turnsters het gaat aan de hand van deze details?



Antwoorden

1. Ganna Rizatdinova (URK)
2. Yana Kudryavtseva (RUS)
3. Marina Durunda (AZE)
4. Daria Dmitrieva (RUS)
5. Melitina Staniouta (BLR)
6. Margarita Mamun (RUS)
7. Evgenia Kanaveva (RUS)

En voor onze kleinsten...



Ontwerp je eigen maillot!

Contactgegevens:

Rerum Novarumlei 19, 2930 Brasschaat / Tel: +32 475 76 66 26 /

www.nolimitsgymnastics.com / e-mail: nlg@skynet.be /

Hoofdverantwoordelijke: Jelna Surovaja

Waarom is Ballet zo belangrijk?

Net zoals een mens niet kan leven zonder zuurstof, kan Ritmische Gymnastiek niet zonder ballet. Door ballet leert een turnster haar eigen lichaam te voelen. Ze ontwikkelt een rechte houding en ze leert haar armen en benen te verzorgen.

De bedoeling van balletlessen in RG is om basiselementen van het ballet toe te passen in de oefeningen. Dit wil zeggen dat de turnster bij het springen en draaien gebruik maakt van bewegingen zoals bijvoorbeeld *battement tondu*, *jete*, *fondue*.

Bovendien draagt het klassieke ballet bij tot mooie, lange en voltooide bewegingen. Wanneer een turnster in *releve* staat, moet ze van kop tot teen gespannen zijn. Die spanning is voelbaar in alle delen van het lichaam: de bal van de voet, de knieën, de heupen, de bekken, de buik, de schouderbladeren, de nek, de armen en het hoofd. Dan pas staat een turnster in een perfecte, gespannen *releve*.

Wanneer een turnster op het tapijt komt, ziet de jury meteen hoe zij voorbereid is op het valk van choreografie. Dit door de manier waarop ze haar armen en benen gebruikt. Aangezien de jury ook beoordeelt op artistiek vlak, is het heel belangrijk om het lichaam juist en mooi op de muziek te bewegen.

Sprongen zoals *échaper* en *gabriole* dienen om de voeten te versterken. Door deze kleine sprongetjes ontwikkelt de turnster een juiste landing op de bal van de voet. Pas als ze zacht en juist leert landen, kan ze hogere sprongen doen. Op deze manier worden blessures van de knieën en de voeten vermeden.

Kortom, ballet draagt bij tot een mooi, gezond en gracieus lichaam. Door ballet leren de meisjes te bewegen op de muziek en leren ze die te voelen. Ook een juiste uitvoering van sprongen, pirouetten en evenwichten vloeien voort uit het ballet.



Snelcursus ballet



Eerste positie armen en voeten



Tweede positie armen en voeten. Stippelijntje: 'demi-seconde' positie van de armen



Vierde positie en haut van de armen. Voeten staan in vierde positie croisé



Vijfde positie en bas van de armen. Voeten staan in vijfde positie.



Derde positie van de armen en voeten



Vierde positie en avant van de armen. Voeten staan in vierde positie croisé



Vijfde positie en avant van de armen. Voeten staan in vijfde positie.



Vijfde positie en haut van de armen. Voeten in vijfde positie