

De activiteitencommissie

van Rap en Snel

Een recreanten gymles

met Liz Rumathé en Jill Hommelink

Leer iets nieuws

van Noor Janssen



De activiteitencommissie van Rap en Snel

Binnen de vereniging is er een groep actief betrokken bij verschillende activiteiten, zoals de organisatie van het kamp, de jaarlijkse eieractie rond Pasen en de chocoladeletter-actie in het najaar. Daarnaast ondersteunen ze bij wedstrijden en andere activiteiten waar de leiding hulp nodig heeft. Maar wie zitten er nu in deze commissie?

Dit zijn de volgende zeven dames:

De voorzitter van de activiteitencommissie is **Sandy Schuurmans**. Ze is getrouwd en heeft twee kinderen, Maud en Boet. Via Maud is ze in contact gekomen met de vereniging en sinds een aantal jaar zit ze bij de activiteitencommissie. **Inge Konings** zit vanaf het begin al bij de activiteitencommissie. Vroeger heeft ze zelf ook geturnd bij de selectie van Rap en Snel. Inge is getrouwd met Eddy en hebben samen vier kinderen. Zij waren ook lid van de vereniging net als hun kleinkinderen. In alle jaren heeft Inge de vereniging flink zien groeien en voelt zich nog steeds betrokken bij Rap en Snel. **Sandra Wolthaar** woont samen met haar man en twee kinderen Phil en Jill in Groenlo. Inmiddels is haar dochter niet meer actief binnen Rap en Snel, maar zet Sandra zich nog graag in voor deze commissie. Sinds 2013 neemt **Sifra Lubbers** deel aan de activiteitencommissie. Samen met Matthieu heeft ze drie kinderen, Karlijn, Linde en Mike, die aan verschillende disciplines doen, zoals turnen, acro en springen. **Esther Wolters** zit sinds 2015 bij de activiteitencommissie. Ze is getrouwd en heeft drie kinderen, Mike, Anouk en Maud. De twee meiden zitten beiden bij de selectie. Esther helpt regelmatig bij de organisatie van wedstrijden en doet daarnaast veel andere dingen binnen de commissie. **Petra Schuurmans** woont samen met haar man Eric en haar twee kinderen, Marlien en Jorik, in Groenlo. Marlien turnt bij de selectie. Petra is contactpersoon voor de oudere selectie en zij maakt tijdens verschillende activiteiten foto's. Sinds 2015 zit **Elke Vercooteren** bij de activiteitencommissie. Ze woont samen met Klaas en hun twee dochters, Emma en Sarah. Emma turnt al een tijdje bij de selectie. Elke vindt het erg leuk om te helpen bij de wedstrijden met de catering en ook het kamp vond ze leuk om te organiseren.



Sandy, Elke, Sifra, Esther, Sandra, Petra, Inge

Alle dames geven aan dat ze het leuk vinden om zich in te zetten voor de vereniging en dat ze Rap en Snel een erg leuke en gezellige vereniging vinden.

Nieuwtjes

Clubkampioenschappen

Net zoals vorig jaar worden er ook dit jaar weer clubkampioenschappen georganiseerd. De leden zijn al hard aan het trainen, want op 1 juli zijn alle disciplines te zien in Den Elshof. Lijkt het je altijd al leuk om bijvoorbeeld een wedstrijd te zien van de springgroep, de recreatengroepen, jumping boys of de acro? Kom dan kijken bij de clubkampioenschappen op 1 juli!



Proeflessen selectie

Na de testtrainingen zijn een aantal dames geselecteerd voor de proeflessen van de selectie. Ze mochten zich bewijzen op 3 juni en hebben deze zaterdagochtend laten zien wat ze allemaal kunnen! Hieruit zal de leiding beslissen wie er uiteindelijk echt bij de selectie mag, spannend...

Wedstrijden

De afgelopen weken zijn de laatste wedstrijden van het seizoen geweest, op de clubkampioenschappen na. De dames en heren van de springgroep hebben uitzonderlijk goed gepresteerd. Ze hebben wel 14 medailles weten binnen te slepen!



Sanne geslaagd!

14 juni heeft Sanne Wekking haar examen gedaan voor de opleiding leidster niveau 3 en hier is ze dik voor geslaagd! Sanne is hier het afgelopen half jaar elke week mee bezig geweest. Van harte gefeliciteerd!

Lisa en Karlijn geslaagd!

Een tijd terug hebben Lisa Schukkink en Karlijn Krabbenborg verschillende lessen gevolgd om te leren jureren. Ze zijn een aantal maandagavonden op stap geweest en na deze lessen hebben ze online een examen gemaakt. Beiden zijn geslaagd. Gefeliciteerd Lisa en Karlijn!

Het prikbord



Celine, Xenna en Maud



Pasen bij de peuters



Merlijn bedankt voor de leuke jaren!
(v.l.n.r. Pien, Ilja, Merlijn)



Ijsjes eten met 30 graden bij de selectie



Lotte, Maxime en Robin oefenen de "Kikker". Dit is ter voorbereiding van een acro-element!



Fem Sprenkeler die in de regiofinale staat op haar favoriete onderdeel balk

Wil jij de volgende keer met jouw foto of berichtje op het prikbord hangen?

Mail dan naar jeugdbestuur@rapensnel.nl

Een recreanten gymles met Liz en Jill



Jill --> Hommelink

Hoe vaak ik de week trainen jullie?

Liz: Ik train op vrijdag 2 uur achter elkaar,

1 uur bij de recreanten en 1 uur bij de springgroep

Jill: Ik train op vrijdag ook 2 uur achter elkaar, eerst train ik 1 uur bij de acrogym en daarna 1 uur bij de recreanten.

Wat vind je het leukste onderdeel?

Liz: De brug, omdat je eraan kan zwaaien en omdat ik dat goed kan.

Jill: De balk, omdat ik er een radslag op kan en dat vind ik leuk om te doen.



Wat vind je het minst leuke onderdeel?

Liz: De lange mat, dat kan ik niet zo goed en daarom vind ik het niet zo leuk.

Jill: De brug, omdat ik het overspringen van legger naar legger best eng vind.

Wat vinden jullie van de les?

Liz/Jill: Leuk, want je doet veel verschillende dingen en het is ook heel erg leerzaam. Je begint met een warming up, daarna doen we verschillende toestellen en aan het einde doen we altijd nog een eindspel.



Waar zijn jullie nu voor aan het oefenen?

Liz/Jill: We zijn heel hard aan het oefenen voor de clubkampioenschappen zodat we een medaille kunnen winnen.

Liz: Ik hoop dat ik net als vorig jaar weer clubkampioen word van de recreanten gym!



Liz --> Runathé

Afscheid Joske Porskamp

Als klein meisje werd ik lid van Rap en Snel en begon ik op vijfjarige leeftijd bij de selectie. Heel wat jaren heb ik bij deze fijne, gezellige vereniging geturnd en het is alweer acht jaar geleden dat ik besloot om te stoppen met turnen om als trainster in de zaal te gaan staan.

Eerst als hulpleiding bij Corine en Femke en later werden Noëlle en ik gevraagd om de selectie van 6 t/m 10 jaar te gaan trainen. De jaren vliegen voorbij en ik heb ontzettend veel leuke herinneringen aan de wedstrijddagen, de trainingen en aan alle meiden met hun enthousiaste verhalen. Ook met alle leiding en hulpleiding hebben we ontzettend veel leuke momenten gehad en we hebben heel wat afgelachen.

Het zal nog even wennen zijn om op woensdagmiddag en zaterdagochtend niet al vroeg richting Den Elshof te fietsen, maar ik zal nog regelmatig mijn gezicht laten zien! Ik wil bij deze ook graag de hulpleiding bedanken die elke training weer klaar staat en natuurlijk in het bijzonder Noëlle waarmee ik al die jaren fijne trainingen samen heb kunnen geven!

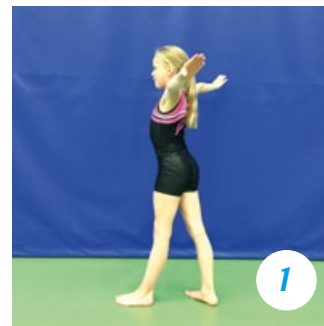
Joske -->



Wist je dat....

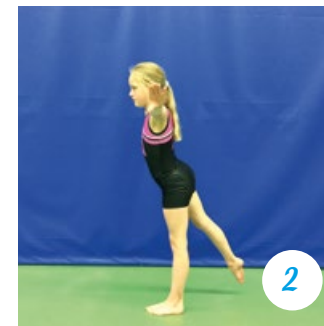
- ... Lisa Schukkink 6,5 rondjes in een handstand kan draaien?
- ... Eva Vogel de persoonlijke assistente is van Mandy Stegeman?
- ... Joske aan Sanne vroeg of ze de 2 bekertjes mee wilde nemen (wisselbekers voor de verenigingskampioenschappen) die dag was het 30 graden en Sanne dacht dat het om drinkbekers ging?
- ... Er dit jaar een record aantal springers mee doet aan de clubkampioenschappen?
- ... De activiteitencommissie een hele fotoshoot heeft gehouden voor een goede foto voor in de nieuwsbrief? (van groot naar klein, van jong naar oud)
- ... Mandy Stegeman de meiden van de acro fijn Pasen wenste met Pinksteren?
- ... Er aanstaande Clubkampioenschappen maar liefst 138 deelnemers mee doen?
- ... Rap en Snel volgend jaar 90 jaar bestaat?
- ... Rap en Snel ook bij de Buitenspeeldag aanwezig was? Ze stonden daar namelijk met de airtumbling.

Leer iets nieuws - Een pirouette



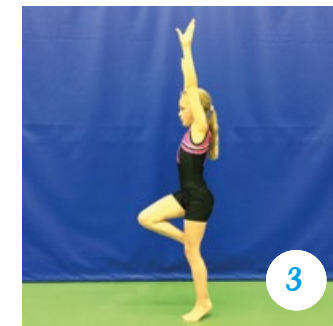
1

Stap 1: Ga netjes klaar staan met je armen naar de zijkant. Zorg dat de voet waar je op gaat draaien voor staat (staat je linker voet voor draai je naar links, staat je rechter voet voor draai je naar rechts).



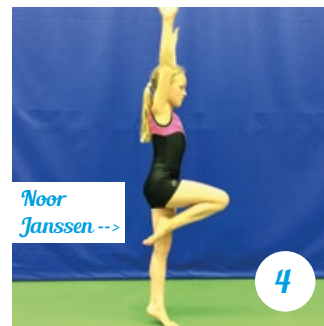
2

Stap 2: Zwaai met je achterste been een half rondje naar voren.



3

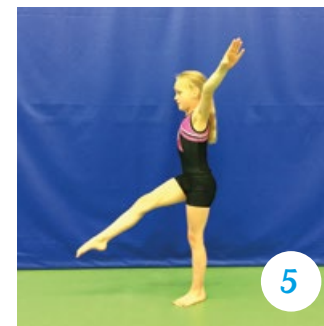
Stap 3: Het been dat een half rondje heeft gemaakt naar voren trek je nu snel in en je houdt je voet bij je knie. Ga hoog op je tenen staan en houd je armen strak langs je oren omhoog.



Noor Janssen -->

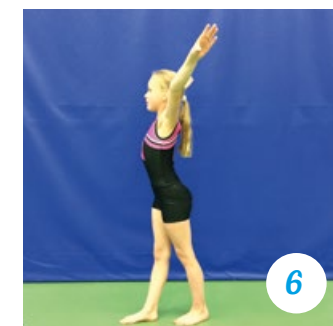
4

Stap 4: Tijdens het draaien moet je je voet goed bij je knie houden en je armen omhoog.



5

Stap 5: Zodra je een rondje hebt gedraaid, strek je je been dat je krom had uit naar voren en je armen gaan weer strak naar de zijkant.



6

Stap 6: Zet je voet weer neer op de grond en ga netjes staan.

Uitbreiding

Als de pirouette goed gaat, kan je hem moeilijker maken door pirouette geheven been te proberen. In plaats van je voet bij je knie houden, houd je tijdens het draaien je been zo hoog mogelijk gestrekt naar voren.



De pen gaat naar... Guusje Broshuis

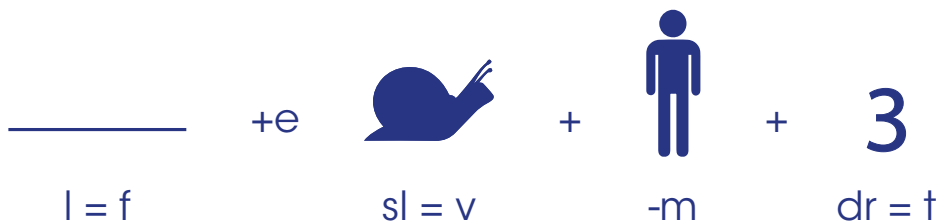
Mijn naam is **Guusje Broshuis** en ik ben 10 jaar oud. Ik ga volgend jaar naar groep 7 van basisschool de Hoeksteen.

Ik gym vanaf mijn 6de jaar bij Rap en Snel. Eerst zat ik bij de gewone gym en sinds vorig jaar doe ik aan acrogym. Ik heb hier voor gekozen, omdat ik het leuk vind om kunstjes te doen. We hebben training van Mandy Stegeman. Ik heb ook al een paar wedstrijden gedaan, samen met Roos Lammers en Yara van Druten. We hebben toen niks gewonnen, maar het was wel super leuk om mee te doen! Naast acro doe ik ook aan paardrijden bij manege Nijhuis.



Ik geef de pen door aan **Roos Lammers**.

Rebus



oplossing

Sponsors:



edprint
digital printing