

## **INHOUD**

---

algemeen	blz. 2
inleiding	blz. 3
bestuur/leiding	blz. 5
vrijwilligers/assistenten	blz. 6
technische commissie	blz. 7
peutergym	blz. 8
gym voor leerlingen van het Basisonderwijs	blz. 9
Streetdance	blz. 10
(selectie)turnen	blz. 11
springgroepen	blz. 12
body fit, conditietraining en senioren 55+	blz. 13
ARBO	blz. 14
Veiligheid en diefstal	blz. 15
Kleding	blz. 15
Lesuitval	blz. 15
Vakantie	blz. 15
Verzekering	blz. 15
Lidmaatschap	blz. 16

## **ALGEMEEN**

---

### **Correspondentieadres:**

Gymnastiekvereniging Excelsior Zetten  
Postbus 29  
6670 AA Zetten

**Website:** [www.gvexcelsior.nl](http://www.gvexcelsior.nl)

### **Bankrelatie:**

Rabobank Midden-Betuwe  
Rek.nr. 1339.09.301

### **Leslocaties:**

De Wanmolen  
Schweitzerpark 2  
6671 BR Zetten  
Tel: 0488-454046

OBS De Okkernoot  
J.A. Nijhofstraat 1a  
Zetten

Gymzaal Herveld  
Het Dorpsplein  
Herveld

## **INLEIDING**

---

Gymnastiekvereniging Excelsior levert met haar leden een belangrijke bijdrage aan het maatschappelijk welzijn van Zetten en omgeving. Een vaste kern van bestuursleden, trainers en assistenten zet met enthousiasme en inventiviteit de schouders onder dit verenigingswerk.



### **Bewegen !**

Onder dit motto is onze vereniging actief in Zetten en omgeving. Het doel van de vereniging is een gevarieerd aanbod te creëren op het gebied van recreatieve gymnastiek, (wedstrijd)turnen en springen.

**Excelsior** heeft een programma voor jong en oud. De uitvalsbases zijn De Wanmolen en OBS De Okkernoot te Zetten en de Gymzaal te Herveld. In dit infoboekje vindt u een beschrijving van de verschillende groepen.

Een belangrijk deel van de leden komt om recreatief te sporten. De leeftijd van de deelnemers varieert van 2<sup>1/2</sup> tot 75 jaar.

Een deel van de turngroepen en de springgroepen richt zich op het deelnemen aan wedstrijden.



Bij andere groepen worden aan jonge, enthousiaste gymnasten de eerste beginselen van het turnen en springen geleerd.

We hebben een selectiespringgroep op hoog niveau samen met gymnastiekvereniging Elistha uit Elst. Deze groep neemt deel aan landelijke en regionale wedstrijden, waarbij al vele prijzen in de wacht zijn gesleept.

Er wordt door onze vereniging ook aandacht besteed aan de opleiding van nieuw kader. Hiervoor zijn diversen cursussen. Deze lessen worden onder supervisie van de Gymnastiekbond, de KNGU, gegeven. Ook is het de bedoeling, dat er regelmatig een cursus *Assistenttrainer* aangeboden wordt. Kinderen die graag helpen tijdens de lessen kunnen deze volgen. De KNGU verzorgt deze cursus.

Als bestuur willen wij - samen met de trainers en assistenten - ervoor zorgen dat we in onze eigen omgeving een gymnastiekvereniging hebben waar we trots op mogen zijn!

U of uw zoon/dochter bent ten alle tijde welkom om eens te komen kijken en eventueel een proefles mee te maken. Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met onze ledenadministrateur.



## **BESTUUR**

---

Ons bestuur dient, volgens de statuten, te bestaan uit 5 leden, te weten een voorzitter, een secretaris, een penningmeester die tevens de ledenadministratie beheert en twee algemeen bestuursleden die bijvoorbeeld verantwoordelijk zijn voor public relations, opleidingen en die ad hoc taken op zich kunnen nemen.

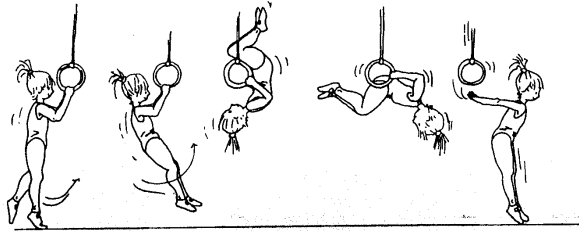
We zijn een hecht team en kunnen de vereniging "runnen".

We willen graag een professionele, vooruitstrevende en vernieuwende vereniging zijn. Daarom is het wenselijk dat de taken binnen het bestuur goed verdeeld kunnen worden en we op "sterkte" zijn.

Zoals de maatschappij aan verandering onderhevig is, is een gymnastiekvereniging dat ook. We zullen zo nu en dan met iets nieuws moeten komen om nieuwe leden aan te trekken.

Daarvoor dienen wij dan wel voldoende man/vrouwkracht te hebben.

Als u hieraan mee wilt werken kunt u contact opnemen met één van de huidige bestuursleden. U bent van harte welkom.



## **LEIDING**

---

Een gymnastiekvereniging kan niet zonder goede leiding.

De leiding kan bestaan uit trainers met een afgeronde opleiding (licentie), maar kan ook bestaan uit trainers met een jarenlange ervaring. Welke trainer op welke groep is afhankelijk van de leeftijd van de kinderen, het niveau en of de groep aan wedstrijden deelneemt. Onder andere bij wedstrijden is het verplicht dat er gediplomeerde leiding aanwezig is.

Cursussen voor vele takken van gymnastiek worden door de KNGU aangeboden.

## **VRIJWILLIGERS**

---

Wat zou een vereniging zijn zonder vrijwilligers?

Oké, de organisatie zit goed in elkaar, de accommodatie is perfect, de trainers geven deskundig en prettig les, maar ... dat is eigenlijk niet genoeg. Er moeten ook mensen te zijn, die zich bezig houden met de activiteiten rondom de vereniging. Iedereen kent het gezegde "Vele handen maken lichter werk". Regelmatig dienen er acties en activiteiten georganiseerd te worden. Bijvoorbeeld evenementen zoals de uitvoering, wedstrijden, het clubkampioenschap, de Grote Club Actie, een instuifmiddag of het sinterklaasfeest voor de jongste groepen. Vrijwilligers kunnen we hierbij voor allerlei (eenmalige) taken gebruiken. Ook bij administratieve zaken kunt u ons assisteren.

Al deze taken nemen de leiding en het bestuur veel werk uit handen, zodat zij zich weer met andere zaken bezig kunnen houden, zodat de vereniging in beweging blijft.

Het spreekwoord "Hoe meer zielen, hoe meer vreugd", is hier zeker van toepassing.

Het aardige is dat deze activiteiten niet alleen het "verenigingsgevoel" bevorderen, maar vaak ook extra geld in het laatje brengen. Van dit geld kunnen juist die dingen gedaan worden, die niet uit het normale budget gefinancierd kunnen worden.

Het zou fijn zijn als er meer mensen incidenteel mee willen helpen met wat op dat moment nodig is.

Zin om ook mee te doen??

## **ASSISTENTEN**

---

De assistenten spelen een erg belangrijke rol bij de lessen. Zij helpen de trainers met het klaar zetten van de materialen en begeleiden de leden bij de oefeningen. Vanzelfsprekend is dit een verantwoordelijke taak. Zij krijgen hiervoor ook een vergoeding.

Assistent kun je worden vanaf ongeveer 12 jaar. Als je het echt leuk vindt, kun je een *Assistentencursus* volgen, welke je gratis aangeboden wordt. In verband met het natuurlijke verloop kunnen wij altijd nieuwe assistenten gebruiken.

## DE TECHNISCHE COMMISSIE

---

Excelsior kan gebruik maken van een goede sportaccommodatie: de sporthal van "De Wanmolen" in Zetten. Daarnaast wordt er voor de dames- en herenconditietraining ook gebruik gemaakt van de gymzaal aan het dorpsplein te Herveld.



Een groot aandeel in de organisatie van wedstrijden en evenementen heeft de *Technische Commissie*.

Dit team heeft in de eerste plaats tot taak het beheer en onderhoud van het materiaal en de toestellen. Daarnaast werken zij mee aan de organisatie rond de wedstrijden, de 2-jaarlijkse Uitvoering en de Clubactiviteiten.

Regelmatig worden er door de KNGU voor de verschillende leeftijdsgroepen en op verschillende niveaus regionale turnwedstrijden georganiseerd, waarbij onze vereniging vaak

goed voor de dag komt.

Een spectaculair onderdeel bij onze vereniging is het mini-trampolinespringen. Ook de springers en springsters nemen vaak deel aan de regionale wedstrijden. Al enige tijd neemt de selectiespringgroep Elistha/Excelsior zelfs deel aan de landelijke kampioenschappen.

De technische commissie vervult bij al deze activiteiten een belangrijke rol.

Excelsior probeert elk voorjaar òf een Gym-doe-dag òf een Uitvoering te organiseren.

*Gymnastiek is plezier in bewegen en het is van belang daar al jong mee te beginnen.  
Het is voor zowel jongens als meisjes heerlijk om zich eens per week even lekker te kunnen uitleven*

### **PEUTERGYM (2 1/2 TOT 4 JAAR)**

---

Een aanbod van de vereniging die speciaal is bedoeld voor de peuter van 2 1/2 tot 4 jaar, die lekker wil gymmen in een 'echte' gymzaal. Kinderen van die leeftijd lopen nog maar net, maar juist dan is het opdoen van veel bewegingservaring erg belangrijk.

De peuters krijgen spelenderwijs wisselende bewegingssituaties aangeboden, waardoor ze geprikkeld worden om te bewegen: Klimmen, klauteren, balanceren, hangen springen en rollen.

#### **Gymles en opvoeding**

De gymles kan gezien worden als een schakel in de opvoeding. Uw kind leert onder meer hoe kleine opdrachten uitgevoerd moeten worden. Daarnaast komen het inschatten van afstand, diepte, hoogte en verte aan de orde. In de ontmoeting met andere kinderen, leert de peuter hoe rekening met elkaar moet worden gehouden en dat je op je beurt moet wachten.

#### **Spelen is leren**

Het taalgevoel bij een peuter is nog in ontwikkeling; dus begrippen als; "Over de bank en onder de rekstok door", zijn op jonge leeftijd nog onbekende begrippen. Door beweging komen de begrippen echter tot leven.

#### **Wat gaan we doen**

We doen spelletjes in de kring, we spelen met ballen, hoepels, ballonnen en pittenzakjes. Ook komen er grote dingen bij, zoals kasten, banken en matten, waarvan we hele mooie dingen maken.

Ook gaan we dansen, we maken treintjes en doen elkaar na.

Na ongeveer twee keer is het de bedoeling dat papa of mama ons alleen laten bij deze les. Dan zijn we wel aan elkaar en aan de les gewend.

## **BASISONDERWIJS GROEP 1/2**

---

Een fantastische manier voor kinderen van groep 1 en 2 om zich te ontspannen na een inspannende schooldag.

De meeste kinderen gaan nog maar net naar school, wat toch wel spanning met zich meebrengt. De gym is dan een welkome afwisseling. Na een korte inleiding – meestal een liedje met bewegingen – maken we twee groepjes en gaan we bezig met de diverse toestellen. Bij de verdeling wordt soms gelet op het niveau, een andere keer op de lengte (bv. bij ringzwaaien). Er komen diverse aspecten van het bewegen aan bod: **springen**, zowel hoog- als ver- als diepspringen; **zwaaien** aan touwen en ringen, **klimmen** aan het wandrek, **balanceren**, **mikken** en nog veel meer. Aan het eind van de les doen we altijd een activiteit met de hele groep, bv. een tikspelletje.



Plezier staat voorop, presteren komt later.

## **BASIS ONDERWIJS GROEP 3/4 EN 5/6 EN 7/8**

---

### **Gymnastiek: een goede basis voor alle sporten.**

Het is belangrijk om kinderen op jonge leeftijd het plezier in bewegen te laten ervaren. Het is het daarom goed als ze lid zijn van een gymnastiekvereniging. Op speelse wijze krijgen ze al doende de smaak te pakken van lekker sportief bezig zijn. Ze worden er sterk en lenig van en leren bovendien om ook in figuurlijke zin sportief met elkaar om te gaan. Gymnastiek is een uitstekende basis voor allerlei sporten op latere leeftijd.

**Ouders**, die willen weten wat een gymles voor één van deze leeftijdsgroepen precies inhoudt, kunnen, terwijl hun kind meedoet, op de tribune toekijken. Wel is het voor de leiding prettig als u hier geen vaste gewoonte van maakt. Het is voor de kinderen en de leiding rustiger als ze zonder afleiding "bij de les" kunnen blijven.

## **STREETDANCE EXCELSIOR**

---

Deze les(sen) zijn bedoeld voor leerlingen uit het basisonderwijs en de onderbouw van het voortgezet onderwijs en worden gehouden in de balletzaal van De Wanmolen.

Tijdens deze lessen maken de kinderen kennis met verschillende soorten dansen, waaronder *Streetdance*, *jazzdance* en *hiphop*.

We dansen in **acht groepen**, ingedeeld naar leeftijd en nivo.

Leeftijd vanaf ongeveer 5 jaar.

Dit seizoen hebben wij ook een selectiegroep.

Niet alleen de leeftijd, maar **ook het nivo** is bepalend in welke groep je geplaatst wordt. De trainer bepaalt de indeling van de groepen.



## SELECTIE TURNEN

---

### **Turnen.**

Officieel bestaat turnen uit 'turnen op toestellen' en 'trampoline springen'. Maar voor de duidelijkheid hebben we het in dit infoblad steeds over turnen of springen.

Excelsior heeft 2 selectie turngroepen.

### **Pré selectie turnen voor basisonderwijsgroep 3 t/m 6.**

De groep bestaat uit een aantal jonge gymnasten, die een uitgesproken voorkeur hebben voor het turnen.

In overleg met bestuur en leiding is er voor deze kinderen een aparte préselectiegroep opgericht. Deelnemers aan deze groep nemen deel aan wedstrijden en het is de bedoeling dat ze later doorstromen naar de selectieturngroep.

De kinderen maken hier kennis met de eerste beginselen van het turnen. Voor deze préselectie is veel belangstelling.

### **Selectie turnen.**

Degenen die meer willen trainen en hiervoor ook de kwaliteiten bezitten, kunnen gevraagd worden voor de selectie-turngroepen.



Deze groepen trainen 2 maal per week. De meiden, die beginnen, leren de basisonderdelen, leren wat spanning van het lichaam is, krijgen krachttraining en lenigheidsoefeningen.

Ze worden ingeschreven voor wedstrijden op het eigen niveau. De wedstrijden worden in de regio gehouden.

Turnen is een intensieve, spannende, maar vooral ook een leuke sport om te doen.

Dus als je denkt wat te kunnen, meld je dan aan bij de gymgroepen van Excelsior en wie weet wordt JIJ gevraagd voor de selectie!!!!

### **Turnpakjes.**

De leden die aan wedstrijden meedoen zijn verplicht een zelfde turnpakje aan te schaffen.

Inlichting hierover kunt u bij de trainers krijgen.

## **WEDSTRIJDGELD**

De leden betalen per kwartaal extra contributie voor de onkosten die gemaakt worden voor de wedstrijden. Deze contributie is voor iedereen gelijk onafhankelijk van het aantal wedstrijden.

## **SPRINGGROEPEN**

---

### **Mini-Trampolinespringen.**

Het springen is een aparte tak binnen het turnen. De lessen hebben vooral betrekking op het minitrampoline-springen, maar ook de lange mat en de grote trampoline komen aan bod. Allerlei variaties zijn mogelijk en deze worden dan ook binnen de trainingen aangeboden.

### **Springgym voor het Basis Onderwijs.**

Deze zijn v.n.l. bedoeld voor de jongere springers en springsters waarbij de criteria zijn, dat ze enige aanleg hebben voor het springen en dat ze het leuk vinden. De leeftijden lopen uiteen van 6 tot 12 jaar, waarbij elk kind oefeningen op zijn/haar eigen niveau krijgt aangeboden. De lessen bestaan uit een combinatie van springen en gymmen.

### **Recreatief Springen voor BO 8 en de onderbouw van het VO**

Pfff... even niet leren, zeg! Even me lekker uitleven in de sporthal. Heb je daar ook zin aan, kom dan eens bij ons langs; trek iets gemakkelijks aan en doe mee! Je hoeft echt geen supersporter te zijn om mee te kunnen doen. Het is na al het leren even relaxen!

Deze groep is voor de wat oudere jongens en meisjes uit het basisonderwijs en de onderbouw van het VO die wat meer willen, kunnen en durven. Op termijn kunnen zij doorstromen naar de selectiegroep.

### **De ouderenspringgroep.**

Degenen, die altijd met plezier gesprongen hebben, willen dit vaak blijven doen. De leeftijd van deze groep varieert van 16 tot 25 jaar. Ook de betere springers uit de jongere groep kunnen hier bij. Je dient hierbij wel een bepaald niveau, door de trainer vastgesteld, te hebben. Het plezier in springen staat voorop, na een lange school-, studie- of werkweek.

### **Selectiespringen.**

De gezamenlijke selectiespringgroepen Excelsior/Elistha trainen voor wedstrijden op landelijk nivo. Dit zijn groepen van gevorderde springers. De topspringers van beide gymverenigingen streven er naar landelijk kampioen te worden! Bovendien oefenen ze tevens één avond bij Elistha in Elst.

## **CONDITIETRAINING**

---

### **Dames- en heren-conditietraining**

Deze twee trainingsgroepen oefenen in de gymzaal naast "De Hoendrik" op het Dorpsplein in Herveld. De meeste leden zijn tussen de 30 en 65 jaar. Zij volgen een pittig, maar plezierig programma.

### **Bodyfit-conditietraining**

In de balletzaal van de Wanmolen wordt bodyfit-conditietraining gegeven.

De lessen bestaan uit ± 15 min. Aerobic (low impact = zonder springen) als warming-up.

Daarna worden er oefeningen gedaan voor de voornaamste spiergroepen met extra aandacht voor de 3 B's (buik, billen, benen) en ook de lachspieren komen regelmatig aan bod.

Omdat de leeftijd nogal uiteen loopt (± 30 tot ± 55 jaar) is het de bedoeling dat iedereen op z'n eigen niveau werkt.

Bij de lessen wordt gebruik gemaakt van muziek.

### **Gymnastiek voor 55 plus**

Deze groep bestaat **zowel uit dames als uit heren** van 55 jaar en ouder. In deze groep wordt indien nodig aandacht besteed aan rug- nek- of schouderklachten. Het is een uur, waarin gewerkt wordt aan het verkrijgen en houden van een goede conditie.

## **ARBO**

---

Ook verenigingen dienen te voldoen aan de regels gesteld in de Arbowetgeving.

De Arbowet stelt o.a. de volgende zaken:

Het werk moet zo georganiseerd zijn dat de veiligheid en de gezondheid niet in gevaar komt.

Werkplekken moeten aangepast zijn aan de mogelijkheden van de mensen die er werken.

Het werktempo moet door de werknemer beïnvloed kunnen worden. Als dit niet mogelijk is moeten er voldoende pauzes en afwisselingen zijn.

In onveilige situaties moet de werkgever voor voldoende veiligheidsmaatregelen zorgen.

De werkgever is verantwoordelijk voor bescherming tegen agressie, geweld, pesten en seksuele intimidatie.

Dit soort zaken komt aan de orde in de afspraken die per bedrijf/vereniging opgesteld moeten worden.

Dit heet het Arbobeleid.

Een goed hulpmiddel hiervoor is de Risico Inventarisatie en Evaluatie (RI&E). Via de KNGU hebben wij kunnen beschikken over de mede door hen ontwikkelde digitale versie.

Onze vereniging heeft een Risico Inventarisatie en Evaluatie (RI&E) uitgevoerd. Hierbij zijn alle zaken m.b.t. materialen,

arbeidsomstandigheden, veiligheid en preventie doorgelicht.

Dit is vastgelegd in het Eindrapport RI&E, welke jaarlijks bijgehouden zal worden.

Andere verplichtingen: Verplicht contract met een Arbo-dienst.

De salarisadministratie en contracten hebben wij uitbesteed bij Sportservice Noord-Holland.

Deze heeft een contract afgesloten met de Arbo-dienst Maetis.

Via hen voeren wij een ziekteverzuim en reïntegratiebeleid.

**Conclusie:** Onze vereniging voldoet aan de eisen die in de Arbo-wet gesteld worden. Dit is goed voor zowel technische leiding als leden.

## **VEILIGHEID EN DIEFSTAL**

---

Omdat wij sporten in openbare ruimtes, wordt aangeraden geen waardevolle spullen en/of kleding in de kleedkamers achter te laten. Laat deze zoveel mogelijk thuis of neem deze mee de zaal in. Laat ook geen fiets- of andere sleutels achter in jassen en tassen. In het geval van verlies dient er eerst contact met de zaalbeheerder opgenomen te worden.

## **KLEDING**

---

Leden dienen zelf te zorgen voor veilige schoenen en sportkleding. De train(st)er kan u informeren wat voor de betreffende les het meest geschikt is.

## **LESUITVAL**

---

Het bestuur heeft de mogelijkheid om lessen niet door te laten gaan. Bijvoorbeeld door ziekte van de leiding of door een te geringe opkomst van leden door schoolactiviteiten. Er wordt naar gestreefd om dit op tijd aan de leden te melden. In het uiterste geval wordt dit d.m.v. een poster op de deur bij de zaal bekend gemaakt.

## **VAKANTIE**

---

De vakanties worden elk jaar bekend gemaakt op onze website, waarop de nieuwste info staat en via de nieuwsbrief voor de leden. Er wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met de schoolvakanties.

## **VERZEKERING**

---

Excelsior is aangesloten bij de KNGU, de Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie. Er is een collectieve ongevallenverzekering afgesloten voor leiding en leden.

## LIDMAATSCHAP

---

### **INSCHRIJVING**

Natuurlijk moet je het eerst gezien hebben (en het liefst ook meegedaan hebben) vóór je beslist om je op te geven als lid van gymnastiekvereniging Excelsior.

Daarom is er een regel: iedereen mag twee keer gratis meedoen!

Pas als je zeker weet dat je het leuk vindt, vraag je aan de trainer/trainster een inschrijfformulier.

Het inschrijfgeld bedraagt € 8,50.

### **CONTRIBUTIE**

De contributie wordt per kwartaal d.m.v. een automatische bankincasso geïncasseerd.

Het inschrijfgeld wordt samen met de eerste contributie geïncasseerd.

De hoogte van de contributie wordt elk jaar opnieuw bekeken en eventueel gewijzigd.

### **BETALING:**

Alleen bij vooruitbetaling per kwartaal middels een automatische bankincasso t.n.v.

**Gymnastiekvereniging Excelsior.  
Rekeningnummer 13.39.09.301  
Rabobank te Zetten.**

U kunt hiervoor het machtigingsformulier, welke bij uw inschrijfformulier ontvangt, gebruiken.

Inlichtingen kunt u krijgen bij de ledenadministratie

### **OPZEGGING**

Opzegging dient **voor het begin van een kwartaal** schriftelijk te geschieden. Dit kan op twee manieren:

- d.m.v. een mutatieformulier, verkrijgbaar bij de leiding
- d.m.v. een brief aan:

**Gymnastiekvereniging Excelsior**  
T.a.v. de ledenadministratie  
Postbus 29,  
6670 AA Zetten