

CLUBBLAD

Herfstnummer 2008



K.V.H.



BERICHT VAN DE VOORZITTER

NOVEMBER 2008

We zijn van start gegaan ! Met een spetterende demonstratie door het IJstheater uit Amsterdam en het onthullen van een 18 meter ! lang doek met de naam van onze vereniging zijn we daadwerkelijk begonnen. We kunnen terug kijken op een zeer geslaagde opening. Een zeer druk bezette proefles en een gratis work-shop balletles voor onze leden met als afsluiting een chocolade reep met ons eigen wikkel zorgde ervoor dat KVH een visite kaartje heeft afgegeven van een energieke en levendige vereniging voor jong en oud. Iedereen die mee heeft geholpen, hartstikke bedankt hiervoor !

OFF-ICE EN BALLETTESSEN

Sinds een paar weken verzorgt KVH ook off-ice lessen en balletlessen. De lessen worden in de ijshal zelf gehouden. Nog niet iedereen doet mee, maar het is zeker aan te raden voor iedereen. Het ondersteunt het rijden en zorgt ervoor dat je een betere houding, kracht, lenigheid en conditie krijgt en verkleint de kans op blessures. Iedereen die zich hier nog niet voor heeft opgegeven kan ik aanraden, meteen doen ! De kosten voor de trainingen zijn bewust zeer laag gehouden om iedereen te motiveren mee te doen. Probeer anders een proefles als je nog twijfelt. Even een mailtje naar info@kvhoorn.nl en je kan meedoen !

INTRODUCTIE-LESSEN

Iedereen heeft de flyers meegekregen en opgehangen. Sinds de herfstvakantie worden er introductie-lessen gegeven, die tot de kerst zullen duren. Met deze actie hopen we meer leden naar ons toe te trekken. Iedereen die nu de introductie volgt, geef je nu alvast op als lid, zodat je na de kerst straks door kan blijven schaatsen !

TRAININGEN

Op dit moment zijn we nog opbouwende met onze vereniging, zowel wat leden betreft als diverse andere zaken. Dat houdt ook in dat er soms verschuivingen plaatsvinden binnen de groepen. Dat is soms niet helemaal naar ieders wens, maar we proberen juist ervoor te zorgen dat de groepen in evenwicht raken wat niveau betreft. We hopen daarmee op ieders begrip en mocht er iets zijn, zeg het ons; het bestuur of de technische staf. We zullen dan kijken of er iets aan gedaan kan worden. Zijn jullie juist tevreden zeg het voort !!!

KERST GALA

We kondigen hem alvast aan.... Ons Kerst Gala wordt gehouden op dinsdag 23 december. Binnenkort starten we met het oefenen van de shows, waaraan iedereen natuurlijk mee gaat doen. Meer info volgt nog, maar zeg het alvast tegen iedereen die je kent, zodat we veel publiek krijgen.

SPONSORBELEID

Het sponsorbeleid wil ik toch nog weer even onder de aandacht brengen. Onze vereniging wil de kosten voor ieder zo laag mogelijk, om daarmee het schaatsen voor iedereen toegankelijk te kunnen krijgen. We hopen daarom ook dat iedereen zijn best doet om een sponsor voor onze club te krijgen. Tevens zoeken we vrijwilligers die de sponsor commissie willen bemannen. Met behulp van sponsors kunnen we onze vereniging financieel gezond en aantrekkelijk houden !



Tot slot. KVH is een vereniging voor, door en met elkaar. We hebben nog mensen nodig (jong en oud) voor de kas-/activiteiten-/sponsor-/redactiecommissie. Geef je op via info@kvhoorn.nl of spreek iemand van het bestuur of technische staf aan. Ik wens iedereen heel veel gezellige en sportieve uurtjes toe bij KVH !!



Hartelijke groeten vanaf de bestuurstafel, Astrid Gebe



WEB INFORMATIE

Kijkt iedereen regelmatig nog op onze website www.kvhoorn.nl ? Elke week wordt hij bijgehouden en weer mooier gemaakt. Hij staat boordevol informatie, handige tips en leuke links (bijvoorbeeld de uitzending van Klokhuis met Karen Venhuizen).

Daarnaast hebben we een eigen hyves site <http://kvhoorn.hyves.nl/> Ook die is vooral bedoeld voor de leden van KVH, om elkaar op een andere manier te leren kennen. Dus iedereen aanmelden, hoe leuker het wordt.

Het stukje webinformatie waar we het deze keer over hebben is het zogeheten 'testen'. Testen zijn bedoeld voor de gevorderde rijders en is een vervolg op het diplomaschaatsen, alhoewel het niet verplicht is om eerst de diploma's te halen en dan pas te testen. Wanneer een rijder eraan toe is, kan die direct overstappen op het 'testen'.

Het is een internationaal systeem, waarmee je vervolgens aan nationale en internationale wedstrijden mee kunt doen. De diploma's zijn in feite "learn-to-skate testen" en daarna volgen de "Judged tests" of wel voor een jury een test afleggen. 'Testen' is formeler dan het diplomaschaatsen en beslaat twee onderdelen, te weten 'moves in the field' (MIF) en 'free-skating'. Bij 'moves in the field', draait het om het 'kant'rijden (binnen/buitenkant). Bij 'free-skating' om sprongen en pirouettes. De testen staan los van elkaar.

Het 'testen' bestaat uit totaal 16 testen; 8 'moves-in-the-field' testen en 8 'free-skating' testen. Ze volgen elkaar op: interbrons, brons, interzilver, zilver, intergoud, goud, platina en master. Afhankelijk van de leeftijd wordt een bepaald niveau gevraagd om aan een wedstrijd mee te kunnen doen.

Hieronder de inhoud van wat een rijder moet kunnen voor de eerste test (interbrons) 'Moves-in-the-field' en voor het 'free-skating' ofwel het solorijden. Het is een fragment van onze eigen website, dus voor meer info ga naar www.kvhoorn.nl

Interbrons	Interbrons
Moves in the field	Solorijden
<ul style="list-style-type: none">• Voorwaarts schaatsen (2 kanten op)• Bogen over de korte zijde van de ijsbaan<ul style="list-style-type: none">- voorwaarts buitenwaarts- voorwaarts binnenwaarts- achterwaarts buitenwaarts- achterwaarts binnenwaarts• Zweefstanden op een rechte lijn, op de rode lijn van been wisselen• Walz-eight 2 rondjes	<ul style="list-style-type: none">• Kadet• Spot• Salchow• Rittberger• Flip• Lutz• Combinatie 2 enkele sprongen (bijv. waarvan 1 een Flip, Lutz of Rittberger moet zijn)• Standwisselpirouette (minimaal 3 rotaties per been)• Zitpirouette (minimaal 4 rotaties in positie)• Zweefpirouette (minimaal 4 rotaties in positie)



ACTIVITEITEN - 1 -

Opening 27 september

Om vier uur was de officiële aftrap van onze vereniging. Door de enorme aanloop van mensen, die op het laatste moment toch ook mee wilden doen, liepen we licht uit, maar om half 5 werd dan toch echt het doek met de naam "Kunstschaatsvereniging Hoorn" onthuld, waarna het IJstheater uit Amsterdam een spetterende demonstratie gaf. Daarna was het echt tijd om de schaatsen uit te proberen. Eerst voor de proeflessers en vervolgens voor alle leden. Een aantal leden had het daarvoor aangedurfd om mee te doen aan de work-shop ballet. Van de hele dag zijn foto's gemaakt die op onze website staan. Dus kijk of je jezelf ziet staan! De verslaggever van het Noord-Hollands Dagblad was er eveneens bij, zie onderstaande reportage.



Ook de allerkleinsten konden meedoen met de proefles. Links Nicole Kruize (6), daarnaast Ilse Brouwer (9) en Tinne van Langen (14). Foto Peter Jonker

KUNSTSCHAATSVERENIGING VIERT OPENING

Vallen en opstaan

KUNSTSCHAATSEN

DOOR ANOUK HAAKMAN

HOORN - Een pirouette zullen ze niet een, twee, drie draaien, de nieuwe leden van Kunstschaatsvereniging Hoorn. Hun eerste proeflesje ging met vallen en opstaan. Toch zal het uiteindelijk moeten lukken. „Ik dacht: die tijd is geweest, maar het is hartstikke leuk!”

Om alvast een beetje aan het echte werk te proeven, konden belangstellenden kijken naar ijsdansgroep het IJstheater uit Amsterdam. De groep gaf zaterdag een

spetterende demonstratie op ijsbaan De Westfries in Hoorn. De show maakte deel uit van de officiële opening van de nieuwe kunstschatsvereniging, waarna iedereen de ijzers onder mocht binden om zelf te oefenen.

Zenuwachtig

Tijdens de demonstratie zit Carlijn Weening (12) uit Hoorn een beetje zenuwachtig op de tribune. Zo direct mag ze het ijs op om het te proberen. „Ik kan al een beetje kunstschatsen. Achteruitrijden bijvoorbeeld. Het lijkt me erg leuk om het zo goed te kunnen als je op televisie ziet.”

Na een kuur op het nummer "This is the moment" klinkt ineens de

soundtrack van 'Mission Impossible' over het ijs. De 8-jarige Marco Frericks komt het ijs op schatsen, zijn handen in pistoolvorm. Een kuurtje rijden is voor hem in ieder geval geen *mission impossible*. „Marco is nieuw lid geworden bij onze vereniging. U ziet het: even oefenen en een kuurtje rijden is ook voor ú mogelijk”, roept Astrid Gebe na afloop.

Gebe, die de voorzitter van de vereniging is, heeft goede hoop op een groot ledenaantal. „Na vandaag denken we ongeveer honderd leden te hebben, maar we kunnen er natuurlijk altijd meer gebruiken. Het is voor iedereen leuk, we hebben leden van vijf tot vijftig jaar.”

Zelf kwam Gebe via haar kinderen in contact met de sport. „Ik dacht dat die tijd voor mij wel geweest was, maar ik bleek het hartstikke leuk te vinden! Echt waar.”

Blauwe plekken

De Hoornse Nadine ten Hoope (11) heeft al wat ervaring opgedaan bij Ekijsa uit Amsterdam, de vereniging die vorig jaar lessen verzorgde in Hoorn. „Ik kan de ooeivaar, een pirouette en pootje over achter- én vooruit”, zegt Nadine. Ze kijkt er trots bij. Heeft ze nooit blauwe plekken opgelopen? „Soms val je wel, maar dat doet geen zeer hoor”, zegt Nadine stoer. „Ik ben nooit bang om te vallen.”



ACTIVITEITEN - 2 -



De opbrengst van de Grote Clubactie bedraagt € 310,00. Daar zijn we voor het eerste jaar zeer tevreden over. Wel hopen we dat volgend jaar al onze jeugdleden loten gaan verkopen en dat het bedrag dan fors hoger gaat uitvallen. Het geld wordt gebruikt om de evenementen te kunnen financieren. Iedereen die mee heeft gedaan, hartstikke bedankt !



Direct kondigen we ook de volgende actie aan en wel de Sponsor Bingo Loterij. Zondag 9 november gaat het bestuur telefonisch loten verkopen, samen met 4 andere verenigingen. Degene die de meeste loten verkoopt krijgt een bonus van € 2000,00 euro en van elk lot gaat bijna € 4,00 naar onze vereniging. Dus duimen voor een goede afloop!



HOLIDAY ON ICE

Mijn naam is Lisa en ik ben 9 jaar. Ik ben naar Holiday on Ice geweest en het was heel leuk en ook grappig. Er waren ook trollen en na de pauze waren er allemaal sterrebeelden.. En er waren ook vlinders en hun vleugels gaven licht in het donker.

Er waren ook trollen na de pauze en er waren zwevende skeletten en die waren heel grappig. Volgens mij deed meester Simon ook mee aan de show.

Ik heet Jildou ik ben 7 jaar. Ik vond de voorstelling erg leuk en ik zag ook 'visjes' bij het schaatsen van de meisjes en ik zag ook een meester van mijn kunstschaaatsvereniging als stier. Ik vond het leukst dat het konijn een achteruitkoproel maakte. En de trollen die zijn erg leuk en de laatsten die

gingen heel hard. En alle liedjes die ik hoorde, ken ik ergens van en ik zit zelf ook op kunstschaaatsen ik vind het erg leuk dat ik zelf ook kunstschaaats.

BALLETRAINING

Verslag van de ballettraining voor beginners op 28 oktober door Miranda Triest...

Er waren deze les 6 meisjes aanwezig, Melina, Tessa, Rebecca, Nina, Noa en Jamie. De periode waarin zij schaatsen varieert van 1 tot 2 jaar schaatsles. De eerste weken van de balletlessen wordt er voornamelijk aandacht besteed aan houding oefeningen. Laura, de balletcoach, wil dan ook het liefst dat de kinderen nauw aansluitende kleding dragen, zodat voor haar de houding ook goed ichtbaar is. Bij de vraag aan de meisjes of ze het konden merken tijdens het schaatsen dat ze deelnamen aan de balletlessen, kreeg ik een volmondig antwoord 'JA'.

Aan het einde van de les vroeg ik hoe ze het vonden en weer allemaal tegelijk 'LEUK'. Bij de uitgang sprak ik Melina en vroeg het het gegaan was: "het doet zeer, ik heb spierpijn van het strekken, maar het was wel heel leuk". Daarna sprak ik met Nina en Tessa, ze waren nogal giechelig. Wat bleek er aan de hand te zijn. Ze moesten grote gestrekte passen maken en daarbij met de armen fladderen, maar wat deed Nina.. ze aaide Tessa.

Het was zo leuk dat ze bijna niet kunnen wachten tot de volgende les.....





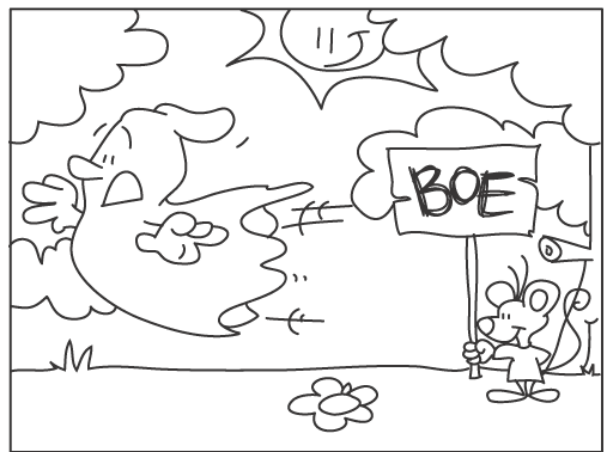
PUZZEL PAGINA

Woordzoeker: Toveracademie

u g x t o v e r d r a n k g y
 t v r t o v e n a a r k v j v
 f o l i p r u t t e l e n h p
 s t v e e h a l l o w e e n a
 p p o e e z d r a a k c g h d
 u u i v r r e h b e z e m f d
 n f t n e a m l e k e g s m e
 t y i k n r c u i k g u r k s
 m m a g i e s a i g s w o n t
 u k a t s b p t d s n e u s o
 t q i w n y e o a e j s n f e
 s v r d t r z f o f m u q f l
 k e t e l a j i d t q i w x f
 s y s p o o k n v u s o e d s
 x s p r e u k u n b o e k t w

heksen	halloween
magie	toverstaf
tovenaar	toverdrank
vleermuis	toveracademie
kat	spook
neus	draak
bezem	puntmuts
griezelig	spinnepoot
pruttelen	paddestoel
spreukenboek	ketel

ZOEK DE 6 VERSCHILLEN



S
U
D
O
K
U

3		2	5		
	4	5	2	1	3
2		1	4	3	
		4	1	6	
4			6		1
	5	6		2	4

T enen T ellen ★

Er rijdt een bus met schaatsers van Hoorn naar een wedstrijd in Den Haag. In de bus zitten 4 kinderen. Elk kind heeft 4 rugzakken bij zich. In elke rugzak zitten 4 honden. Elke hond heeft 4 puppies bij zich. Al deze honden hebben 4 poten, met 4 tenen aan elke poot.

De Vraag: Wat is het totaal aantal tenen in de bus?
 (antwoord op pag. 9)



EVENEMENTENKALENDER

08 november: Selectiewedstrijd KNSB-cup 1B	Amsterdam
09 november: 2 ^e selectiewedstrijd O.N.K. 2009	Amsterdam
09 november: Sponsorloterij bel actie KVH	Hoorn
15 november: Interpretatiewedstrijd voor jong en oud	Deventer
16 november: Mini's & Aspirantenwedstrijd	Dordrecht
16 november: Hofstadbokaal (recreanten/mini's/aspiranten)	Den Haag
16 november: Wedstrijd showrijden	Den Haag
22 november: Waagbokaal	Alkmaar
28 november: Diplomaschaatsen	Tilburg
29 november: 3 ^e selectiewedstrijd O.N.K. 2009	Groningen
30 november: Selectiewedstrijd KNSB-cup 1A	Groningen
12 december: Improvisatiewedstrijd	Den Haag
13 december: Selectiewedstrijd KNSB-cup 2A	Alkmaar
14 december: Diplomaschaatsen	Tilburg
14 december: Selectiewedstrijd KNSB-cup 2B	??
19 december: O.N.K. (Open Nederlands Kampioenschap)	Heerenveen
20 december: O.N.K.	Heerenveen
21 december: O.N.K.	Heerenveen
23 december: Kerst Gala Kunstschaaatsvereniging Hoorn	Hoorn



Voor meer informatie of wie wil gaan kijken, kijk op de site van de KNSB of stuur een mail naar info@kvhoorn.nl

Speciale aandacht voor de Hofstadbokaal. Daar gaat Marco Frerichs namens KVH aan meedoen !! en schrijf alvast 23 december in je agenda, want dan houden we ons eigen Kerst Gala, meer info volgt nog.

Tenslotte wie het clubblad nog voor 9 november lees, denk om onze sponsorloterij !

VERJAARDAGEN

14 november: Marlies Bakker
18 november: Julia Kotok
23 november: Geertruid Duin
28 november: Clementine Sneek
30 november: Maaïke Kroon



05 december: Flore de Koning
05 december: Monique van Heerden
08 december: Kelly Jonker

Allemaal van harte gefeliciteerd !

BETERSCHAP.

Kunstrijden is een sport waarbij vallen een risico is, wat niet geheel is uit te sluiten. Anneke van der Meulen (lid bij de adultsgroep op dinsdag) heeft dat enige weken geleden aan haar lijve ondervonden en maakte een zeer onfortuinlijke val, waarbij haar elleboog en haar arm op twee plaatsen is gebroken. Inmiddels is ze geopereerd en hoopt ze snel te herstellen, al zal schaatsen er voorlopig nog even niet inzitten.

Anneke vanaf deze plaats van harte beterschap !

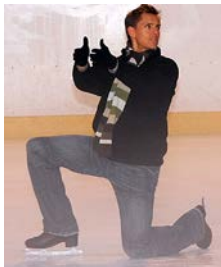




EVEN VOORSTELLEN



Mijn naam is Laura Honing en ik geef de balletlessen voor KVH. Ik ben afgestudeerd aan de theaterschool in Amsterdam als balletpedagoog. Mijn specialisaties zijn klassiek, modern ballet en jazz. Na mijn opleiding heb ik veel verschillend werk gedaan. Zo was ik dance captain en choreografe van Penney de Jager, heb verschillende tv-shows gedaan, waaronder telebingo en show-bizz quiz, heb in het theater de musicals Cats en Marnum gedaan. Tussendoor heb ik op verscheidende cruiseschepen en hotels gewerkt met verschillende en soms zelfgemaakte producties. Ook heb ik op verschillende balletscholen les en work-shops gegeven, waaronder op de theaterschool Amsterdam, Helma Luckerhoff in Bovenkarspel en nog vele andere. Momenteel werk ik alleen met losse projecten en work-shops en nu ga ik les geven aan jullie. Ik ga jullie klassiek ballet les geven. Klassiek ballet is een dans vorm die vrij rustig is, maar bij een goede uitvoering en gebruik van het bewegingsapparaat erg intensief is. Tijdens de lessen zal er veel meer persoonlijk met de leerlingen gewerkt worden, om het maximale uit de beweging en oefening te halen, waardoor je meer lenigheid en kracht krijgt. Er zal tussen mij en de schaatscoaches ook veel contact zijn over eventuele persoonlijke correcties en waar we momenteel mee aan het werk zijn. De eerste lessen zullen basislessen zijn, die de houding van het lichaam corrigeert en de basis posities behandelt. Vervolgens komen de lessen 'floor barre'. Bij die lessen wordt er vooral gewerkt aan lenigheid en kracht (dus handdoek of matje mee). De lessen zijn voor iedereen toegankelijk dus kom er vooral bij !



Hoi, mijn naam is Joel en ik ben de hoofdtrainer hier bij KVH. Ik ben bij het kunstrijden nu meer dan 20 jaar betrokken in verschillende opzichten; van een amateur schaatser, wedstrijdrijdend in Zweden de nationale titel winnend en ook een aantal internationale wedstrijden, tot als een professioneel schaatser in diverse hoofdrollen bij 'Disney On Ice' en andere shows. Ook doe ik de choreografie voor het 'Ijstheater' en heb ik als trainer gewerkt in Zweden, Australië en nu in Nederland. Ik vind het geweldig om hier in Hoorn, vanaf de start erbij te zijn bij deze nieuwe mooie schaatsvereniging KVH. Ik vertel mijn leerlingen altijd; "het is belangrijk in kunstrijden om de techniek vanaf het begin goed aan te leren. Om hier bij het begin van deze nieuwe frisse club te staan maakt dat extra speciaal! Een kans om de dingen goed te doen vanaf het begin! Ik ben serieus in mijn werk als coach en spendeer vele nachten met te bedenken hoe ik mijn rijders verder kan laten ontwikkelen. Ik had een wijze coach die zei: "er zijn geen slechte leerlingen, alleen slechte leraren". Ik probeer me dat altijd voor te houden. Kunstrijden is een zeer moeilijke sport en vraagt vele kwaliteiten om echt goed te worden. Maar de allerbelangrijkste kwaliteit is hard werken! Daarmee kan je al je andere tekortkomingen compenseren. Ik heb altijd van het kunstrijden gehouden, het is mijn grootste passie. Ik hoop dat ik jullie daar wat van mee kan geven en daarmee de liefde voor deze sport op jullie kan overbrengen.

See you on the ice! Joel

ps. De grootste beloning bij kunstrijden is, dat elke keer dat je op het ijs stapt, je weer iets nieuws kan leren, bij welke andere sport kan dat eveneens? Niets is leuker voor een kind (of een volwassene), als de eerste keer landen bij een nieuwe sprong of een nieuwe pirouette te leren. Het vertrouwen bij kinderen groeit hier enorm door. Kunstrijders groeien op tot stralende, vol van vertrouwen, jonge vrouwen en mannen, en wat is er belangrijker dan dat ...

INLEVERDATUM COPY SERVICE: 13 DECEMBER 2008

Verschijningsdatum 3^e clubblad: kerstnummer 20 december/week 51

Iets voor in het clubblad ?? Geef het door via info@kvhoorn.nl



(Antwoord op: Tenen Tellen: Het totaal aantal tenen is 5170)

KLEURPLAAT

