



Febr 11

Wij zijn alweer begonnen met de 2<sup>e</sup> gedeelte van de zwemperiode. De vakantie is achter de rug en de zwemmers kijken alweer uit naar de volgende vakantie. Niet voor het zwemmen natuurlijk, want dat is altijd leuk. Veel plezier en succes allemaal.

### **DE GRUNTE DOET MEE MET KIES JE SPORT**

#### **Zwemmen/Waterpolo**

Wie kan in ons waterrijk land niet zwemmen. Zwemmen is spannend en inspannend en het is goed voor je conditie. Er zijn vele mogelijkheden; wedstrijdzwemmen, waterpolo, kunstzwemmen, reddend zwemmen.

Tijdens deze cursus maak je niet alleen kennis met zwemmen maar ook met waterpolo!

Groepen	6,7,8
Organisatie	De Grunte
Contactpersoon	J.A. Scholten
Cursusdag	Woensdag
Aantal lessen	3
Cursusdata	9,16 en 23 maart
Aanvangstijd	14.00-15.00 uur
Cursusplaats	Zwembad 'De Marsch', Badhuisplein 1 Hardenberg
Bijzonderheden	Je moet voor deze cursus in het bezit zijn van Diploma A en B
Cursuskosten	€2,50

[www.hardenbergkids.nl](http://www.hardenbergkids.nl)

### **GESLAAGDEN BINNEN DE VERENIGING**

Hillet Dekker (official ) is geslaagd en heeft nu een 3 achter haar naam staan. Ook feliciteren wij Jan Scholten. Jan is geslaagd en mag zich nu jury noemen bij de zwemwedstrijden. Goed gedaan Hillet en Jan. Van harte gefeliciteerd.

### **WELKOM NIEUWE LEDEN**

Welkom nieuwe leden. Stefan Welleweerd, Stijn Klapwijk, Nienke Bouma, Esmay Hubers, Romy Bouwhuis, Astrid Bekker, Ilona Ribberink, Kim Leideman, Iris Broersen, Lars Broersen, Nicky Freriks, Henry Kappert en Heidi Beukelman. Wij wensen jullie veel zwemplezier.



## DE PEN

Hallo, ik ben Gabriëlle Bolk en ben 11 jaar. Ik woon in Ommen. Ik begon met zwemmen bij Olde Vechte. Ik ben gevraagd door Femmie Elferink om op zwemmen te komen. Maar ik mocht nog niet, omdat ik eerst mijn C diploma moest halen. Deze heb ik op 5,5 jarige leeftijd gehaald en ben toen direct op zwemmen gegaan. Op 6-jarige leeftijd ben ik met het zwemmen van wedstrijden begonnen. Sinds augustus 2009 ben ik lid van de Grunte. Ik train 4,5 uur per week. Ik vind het heel leuk en hoop nog lang te blijven zwemmen. Ik heb leuke zwemmaatjes gevonden bij de Grunte. Ik mag 28 januari naar het NJK (Nederlandse junioren kampioenschappen) in Terneuzen! Ik geef de pen door aan mijn zus Wivineke Bolk.

## VOORJAARSVAKANTIE

De voorjaarsvakantie is van 19 februari t/m 27 februari, deze week is er geen training. Mocht er wel een wedstrijd training zijn, dan krijgen jullie hier, via de mail, bericht van. Op de site [www.degrunte.nl](http://www.degrunte.nl) is er een overzicht met alle (school)vakanties.

## LUISTEREN EN RESPECT

Wij, als vereniging, vinden het erg belangrijk om respectvol met elkaar om te gaan. Dit betekent dat plagen, treiteren en slaan hier niet bij hoort. Ook onder de douche hoor je elkaar te respecteren. Het luisteren is hier ook een belangrijk onderdeel van. Tijdens de trainingen luister je naar je trainer. Tijdens de zwemwedstrijd luister je naar de ploegleider. Helaas gebeurt het niet altijd. Dat vinden wij jammer, omdat dit ten koste van de groep gaat. Dit kan niet de bedoeling zijn. De Grunte is een prachtige vereniging waar iedereen welkom is en dat moet zo blijven.

## VERJAARDAGEN

✚ Louwrens Engbersen	:01-01	12 jaar
✚ Luuk Bosman	:03-01	12 jaar
✚ Pascal Horstman	:03-01	12 jaar
✚ Esmée Kiela	:05-01	13 jaar
✚ Myrthe Meier	:07-01	11 jaar
✚ Jorian Kiela	:10-01	10 jaar
✚ Dylano Benning	:14-01	12 jaar
✚ Emmely Waterink	:14-01	13 jaar
✚ Robin Dekker	:15-01	13 jaar
✚ Martijn Breukelman	:24-01	20 jaar
✚ Marissa Veurink	:27-01	12 jaar
✚ Hugo Herbers	:31-01	16 jaar
✚ Kim Leideman	:01-02	7 jaar
✚ Ruben Schepers	:03-02	13 jaar
✚ Aleid te Veldhuis	:06-02	7 jaar
✚ Dagmar Peursum	:07-02	10 jaar
✚ Shauni Bröker	:09-02	12 jaar
✚ Robert Willems	:17-02	12 jaar
✚ Matthijs Koole	:22-02	13 jaar
✚ Joost Kosse	:22-02	16 jaar
✚ Sylvia Rivera	:25-02	12 jaar
✚ Aniek Liezen	:25-02	8 jaar
✚ Josta Holsappel	:26-02	8 jaar
✚ Aron Schutte	:28-02	10 jaar



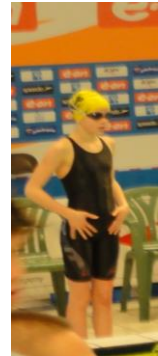
## **GABRIËLLE BOLK ZWEMT NJK IN TERNEUZEN**

In het weekend van 30 januari heeft Gabrielle Bolk van de Grunte deelgenomen aan het NJK in Terneuzen. Ze zwom de 200 meter wisselslag en de 100 meter vrije slag.

Voor de 200 meter wisselslag was ze als 52<sup>e</sup> geplaatst in een tijd van 3.00.89.

Na dit weekend is ze in de Nederlandse ranglijst gestegen naar de 45<sup>e</sup> plaats met een tijd van 3.00.02. Ook tijdens de 100 meter vrije slag presteerde Gabrielle opnieuw goed.

Ze was als 40<sup>e</sup> geplaatst met een tijd van 1.11.42. Deze tijd werd verbeterd tot 1.10.85, hiermee eindigde ze als 36<sup>e</sup>. Dit was een super prestatie, nu kan er weer hard worden getraind voor het volgende NJK lange baan in Dordrecht, waarvoor zij zich ook al heeft gekwalificeerd voor dezelfde afstanden.



## **AQUAKIDS**

Van de Aquakids zijn doorgestroomd naar de Starters selectie: Jan Bruins, Jolien Pouwels, Robin Leideman en Sylvana Knol. Wij wensen jullie veel zwemplezier toe! Wivineke Bolk rond haar stageperiode binnenkort af bij de Aquakids, maar blijft ook na deze periode training geven. Natuurlijk zijn we hier heel blij mee.

Het bestuur van de Aquakids wil allen die gereageerd hebben via het evaluatieformulier hartelijk bedanken. Velen reageerden positief, maar er zijn ook verbeterpunten. Het heeft onze aandacht! We zullen deze evaluatie jaarlijks herhalen om zo steeds te weten wat er speelt.

## **REACTIES EVALUATIE A, B EN STARTERS SELECTIE**

Wij hebben meerdere reacties ontvangen. Hier zijn we erg blij mee, want we kunnen het niet alleen. Alle reacties zijn doorgenomen en binnenkort horen jullie hier meer over. Wel kan ik alvast vertellen dat wij Hennie Mollen en Natalie Hofman mogen verwelkomen bij de zwemcommissie.

## **ALGEMENE LEDEN VERGADERING**

De algemene leden vergadering komt eraan. Definitieve datum komt zo spoedig mogelijk. De uitnodiging ontvangen jullie via mail. We hopen op een grote opkomst. Het gaat tenslotte om onze vereniging de Grunte waar ouder en/of kind met veel plezier zwemt.

## **WATERPOLO EN VECHTRACE 16 JULI 2011**

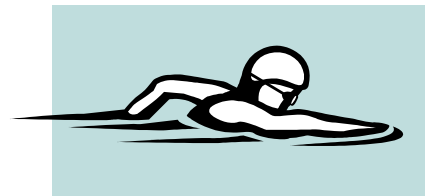
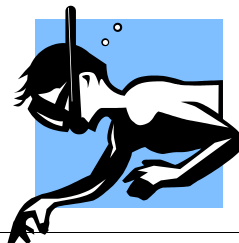
De commissie van de waterpolo en vechtrace zijn alweer bijeengekomen. De voorbereidingen zijn in volle gang. Binnenkort hier meer over en natuurlijk is alles te volgen via de site. [www.degrunte.nl](http://www.degrunte.nl)

## **HET LAATSTE NIEUWS**

Als bijlage een kort overzicht van alle zwemslagen voor wedstrijd zwemmen.

De volgende nieuwsbrief komt medio maart/april uit.

Kopij is van harte welkom voor de 23<sup>e</sup> van de nieuwe maand. [jkiela@online.nl](mailto:jkiela@online.nl)



## **De zwemslagen in het kort**

### ***Vlinder:***

- armen over het water naar voren brengen.
- 2 benen tegelijk bewegen (geen borstcrawlbeweging).
- 2 handen tegelijk aantikken bij keer- en eindpunt.

### ***Rug:***

- de rugligging niet verlaten, behalve bij het keerpunt.
- als je bij het keerpunt op je buik draait, mag je geen arm- of beenslag meer maken.
- aantikken bij het eindpunt moet op je rug gebeuren.

### ***School:***

- na start en keerpunt mag je 1 slag onder water maken.
- altijd de wand met 2 handen aantikken.
- niet te diep met je hoofd onder water zwemmen.
- geen vlinderbeenslag tussendoor.

### ***Vrij:***

- alles mag als je maar ergens de wand mee raakt bij keer- en eindpunt.
- niet staan tijdens de race.

### ***Wissel:***

- van vlinder naar rug 2 handen aantikken.
- van rug naar school altijd met 1 hand nog op je rug liggend de wand aantikken (maak hier dus geen "koprol" keerpunt), want rug in de wissel is een eindpunt.
- van school naar borstcrawl 2 handen aantikken.
- borstcrawl 1 hand aantikken en je bent klaar.