

Beleidsplan GV TOOS

2019-2024



Inhoudsopgave

Inleiding	3
Samen Bewegen	3
1. Visie en Missie	4
Visie	4
Missie	4
2. Speerpunten	5
3. Doelstellingen 2019-2020	6
4. Organisatie	8
Bestuur	8
Leiding	8
Activiteitencommissie	8
VCP	9
5. Financiën	10
Algemeen	10
Administratie	10
Leiding	10
Sponsorbeleid	10
6. PR (communicatie en activiteiten)	11
Communicatie	11
Activiteiten	11
7. Accommodatie	13
Accommodatie en materiaal	13
Bijlage 1 Beschrijving breedtesporten	14
Bodyshape	14
Peuter- kleutergym	14
Recreanten Turnen	14
Selectie Turnen	14
Steps	15
Yoga	15
Bijlage 2 Technisch beleid Selectie	16
Inleiding	16
Opbouw van de selectie	16

Opleiden van trainers	17
Sportklimaat	18
Wedstrijden	18
Bijlage 3 Bestuurstaken	20
Korte beschrijvingen functies/taken in het bestuur:	20
Bijlage 4 Organogram	22

Inleiding

Samen Bewegen

Voor u ligt het beleidsplan van Gymnastiekvereniging TOOS Linschoten. GV TOOS is een vereniging die is opgericht in 1947, een gymnastiekvereniging in de breedste zin van het woord.

In de afgelopen 70 jaren is er veel veranderd en in de huidige tijd is een vereniging draaiende houden geen eenvoudige zaak. Toch lukt het GV TOOS al bijna 75 jaar een gezonde en gezellige dorpsvereniging te blijven. Dit willen we graag zo houden. Daar is wel wat voor nodig, want ook TOOS ziet de veranderende samenleving, waarin het druk is en mensen minder tijd hebben voor het verenigingsleven. Daarnaast worden ook aan verenigingen steeds meer professionaliteits eisen gesteld, die ook voor TOOS nieuwe uitdagingen betekenen.

Dit beleidsplan helpt ons bij deze vraagstukken focus te houden en te leiden hoe we duurzaam de vereniging draaiend kunnen houden, gegeven de huidige ontwikkelingen. Het plan beslaat een periode van 5 jaar (2019-2024). In het plan vindt u onze doelstellingen en concrete actieplannen. Het plan zal voor het bestuur de leidraad zijn, waarlangs we besturen.

Het beleidsplan wordt elk jaar geactualiseerd. De voorzitter van de vereniging bewaakt de voortgang en de actualiteit van het plan. Het plan is gericht op een termijn van 5 jaar. Jaarlijks worden per onderdeel onder verantwoordelijkheid van de betreffende bestuursleden doelstellingen opgesteld en door het bestuur ter goedkeuring voorgelegd tijdens de algemene ledenvergadering. Hierin worden beknopt de doelstellingen voor het komend jaar aangegeven. Aan het einde van het seizoen wordt een jaarverslag gemaakt waarbij het afgelopen jaar wordt geëvalueerd. Het bestuur is verantwoordelijk voor het opstellen en (doen) uitvoeren van de plannen.

Het beleidsplan wordt eenmaal per 5 jaar en verder zoveel als het bestuur het noodzakelijk vindt, voorgelegd tijdens de algemene ledenvergadering. Jaarlijks worden er doelstellingen opgesteld die middels een evaluatie aan de leden worden voorgelegd.

We zijn trots op ons beleidsplan en wensen u veel leesplezier toe!

1. Visie en Missie

Visie

GV TOOS is een gezonde en goed georganiseerde gymnastiek- en turnvereniging met zo'n 120 leden. In de komende jaren willen wij de vereniging toekomstbestendig maken, kwaliteit van de lessen op een hoger plan brengen en het lesaanbod verder uitbreiden. We willen tevreden sporters, gekwalificeerde leiding en een financieel gezonde vereniging zijn. Door interne en externe communicatie en door het organiseren van activiteiten willen wij het verenigingsleven van GV TOOS versterken en bewaken.

Missie

GV TOOS wil haar leden een plek in Linschoten bieden waar jong en oud elkaar door middel van sport en bewegen kunnen ontmoeten.

De missie van GV TOOS Linschoten: een open en toegankelijke vereniging met ruim voldoende gevarieerd lesaanbod voor verschillende doelgroepen zodat ieder lid op eigen ambitie en op eigen niveau kan sporten. Dit kan zijn op zowel recreatief als op wedstrijdniveau. De lessen zijn voor de leden een ontmoetingsplek op het dorp waar jong en oud zichzelf kunnen ontwikkelen en op een gezonde, veilige en betaalbare manier kunnen sporten. Wij bewaken een verenigings sfeer waarin plezier, betrokkenheid, saamhorigheid en wederzijds respect centraal staan.

2. Speerpunten

Om onze missie en visie te concretiseren, hebben we vijf speerpunten geformuleerd. Deze geven richting aan ons beleid en worden door middel van kansen en bedreigingen in beeld gebracht.

Jaarlijks worden naar aanleiding van deze speerpunten doelstellingen uitgewerkt. Deze speerpunten vormen dus de basis van de jaarlijkse doelstellingen.

1. Scholing/ambities leiding

Doelstelling: werken met breed geschoolde/gecertificeerde leiding en de mogelijkheid bieden om zich te ontwikkelen.

Kansen: betrokkenheid bij vereniging, opleiding jeugdleden om toekomst zeker te stellen.

Bedreigingen: kwetsbaarheid leiding (ziekte), tekort aan gecertificeerde leiding, balans school/werk/GV TOOS.

2. Inzet op PR

Doelstelling: de vereniging in een positief licht zetten en werken aan naamsbekendheid.

Kansen: berichten in streekkranten, social media, burendag, koningsdag, mond op mondreclame over de lessen/resultaten.

Bedreigingen: negatieve publiciteit, tijd pr-lid, goodwill van de krant, inzet op verkeerde kanalen (oud/nieuwe media).

3. Financieel gezond

Doelstelling: een financieel gezonde vereniging zijn en blijven.

Kansen: nieuwe initiatieven omarmen zoals lessen steps, inzetten op sponsoring, sponsorkliks en sponsoracties.

Bedreigingen: onvoldoende leiding waardoor minder aanbod en kwaliteit van lessen, minder leden en minder doorstroom naar de selectie.

4. Aanbieden breedtesport

Doelstelling: we bieden een breed sportaanbod, er komt een groei van ledenaantal naar 150/200.

Kansen: samenwerken met kinderopvang/gemeente/scholen en luisteren naar vragen van leden.

Bedreigingen: verliezen van sportaanbod (zoals in het verleden dansen), minder en vluchtige betrokkenheid van leden bij vereniging/ wisselingen of het (landelijk) ontbreken van trainers, concurrentie van andere sportclubs, tekort of ziekte leiding waardoor de kwaliteit van lessen in gevaar komt.

5. Betrokkenheid en participatie leden

Doelstelling: alle leden dragen bij aan de vereniging middels een eerlijke verdeling van de vrijwilligerstaken.

Kansen: creëren van betrokkenheid bij leden door over participatie te communiceren, door persoonlijke aandacht voor het werk groeit de vereniging, nieuwe vrijwilligers winnen middels een bijeenkomst in 2019 waarbij we onze leden aansporen tot meer participatie.

Bedreigingen: de opvatting dat er wordt betaald voor de sport en dat dit genoeg is, mensen zijn druk, een klein aantal personen draagt de klussen waardoor de motivatie afneemt, het landelijk tekort van vrijwilligers.

3. Doelstellingen 2019-2020

Voor het optimaal functioneren van gymnastiekvereniging GV TOOS en het realiseren van de speerpunten worden jaarlijks een aantal doelstellingen geformuleerd. Middels de reguliere bestuursvergaderingen en jaarlijkse evaluatie wordt de voortgang van deze doelstellingen gemonitord.

- Een goede en inzichtelijke organisatie bouwen en vervolgens aan die organisatiestructuur vasthouden. Het bestuur evalueert deze structuur met leiding en leden. Middels een organogram wordt de structuur gevisualiseerd en jaarlijks geactualiseerd (zie [Bijlage 4 Organogram](#)).
- Werken aan een optimale communicatie zowel intern als extern. Interne bestuurscommunicatie verloopt via vergaderingen en de @gvtoos.nl mail. Bestanden worden in de gedeelde drive gemaakt en bewaard. Interne leden communicatie verloopt via Whatsapp, nieuwsbrief, mail of brieven. Externe communicatie bevat berichten in de krant of op social media. Ons aandachtspunt is om ook in te zetten op nieuwe media.
- De aantrekkingskracht van nieuwe leden naar GV TOOS verhogen door het leveren van aansprekende sportieve resultaten. De resultaten van de turnselectie van GV TOOS vormen hiervoor een prachtige bron en worden ingezet voor PR (externe communicatie). We zetten in op samenwerking met kinderopvang, doen aan PR op scholen en de peuterspeelzaal en in het dorp.
- De breedtesport beschouwen we als speerpunt in het beleid van GV TOOS. We zijn zuinig op ons aanbod en werven uitvoerig als trainers vertrekken. Daarnaast streven we naar uitbreiding van het aanbod middels het ingaan op nieuwe voorstellen van trainers, leden en buurtsportcoach. De contributie moet op een betaalbaar niveau blijven, zodat onze breedtesport voor iedereen toegankelijk blijft. Dit wordt op actuele wijze getoetst.
- Ons technisch kader moet gediplomeerd zijn en voldoen aan de licentieverplichtingen die vastgesteld zijn door de bond. Ze moeten de verplichte nascholing volgen zodat de kwaliteit gewaarborgd blijft.
- De werkwijze van de turnselectie wordt vastgelegd in een beleidsplan (zie [Bijlage 2 Technisch beleid Selectie](#)). Dit plan geeft richting en helderheid over de werkwijze en toekomst van de turnselectie.
- Er moet persoonlijke aandacht geschonken worden aan de vrijwilligers van GV TOOS om ze te behouden. Daarnaast moet er aandacht zijn voor het aantrekken van nieuwe vrijwilligers om de vereniging te kunnen laten voortbestaan. Door middel van een bijeenkomst en uitgewerkt actieplan (najaar 2019) willen onze leden aansporen tot meer participatie.
- We gaan onze financiële middelen verstevigen. Hiervoor zetten we in op sponsoracties zoals de plantenactie, Linschotenloop, sponsorkliks en een flessenactie. Daarnaast zoeken we actief naar sponsoren.

- De vereniging wordt verder AVG-proof gemaakt door gebruik te maken van het AVG-programma van het NOC*NSF. Hierbij zullen we onder andere goed in kaart brengen welke leden toestemming geven voor het gebruiken van beeldmateriaal.
- We gaan stageplekken bieden voor jongeren vanaf 15 jaar. Hiermee krijgen we extra handen in de zaal en hopen we op deze manier ook nieuwe leiding te vinden en op te leiden.

4. Organisatie

Bestuur

Een voorwaarde voor het bereiken van de op blz. 4 genoemde doelstellingen is een heldere en inzichtelijke organisatie. Functieomschrijvingen van alle bestuursleden worden jaarlijks geactualiseerd.

Per mei 2019 is er een voltallig GV-TOOS bestuur geformeerd.

Het bestuur bestaat uit de volgende leden:

- Anne de Jong: voorzitter,
- Lieneke Dening: secretaris,
- Moniek van de Bosch: penningmeester en ledenadministratie,
- Marike de Vries: technisch algemeen bestuurslid,
- Judith Wahl: technisch leiding selectie en wedstrijdsecretariaat,
- Irene Vroon: pr en activiteiten,
- Pauline Plaisier: algemeen bestuurslid.

De omschrijving van de bestuurstaken is te lezen in [Bijlage 3 Bestuurstaken](#)

Naast de bestuursleden zijn er meerdere personen en commissies actief voor GV TOOS.

Leiding

De breedtesporten staan onder leiding van verschillende trainers. De leiding wordt ondersteund door verschillende assistenten. Allen zijn ruim voldoende gekwalificeerd. De leiding en assistenten krijgen een vergoeding voor hun inzet. De leiding van GV TOOS begeleidt ook stagiaires zoals van de MaS (Maatschappelijke Stage).

Leden

Onze leden, variërend van peuter tot senior, zijn de spil van onze vereniging. In 2019 bestaat GV TOOS uit ca 125 leden. Deze leden nemen deel aan de peuter-/kleutergymnastiek, recreanten turnen, selectie turnen, bodyshape, steps en yoga (zie [Bijlage 1 Beschrijving breedtesporten](#)).

Activiteitencommissie

Naast het sporten binnen de vereniging organiseren we ook activiteiten voor onze leden met als doel binding met de vereniging en ledenaanwas creëren. In eerste instantie zijn deze activiteiten vooral gericht op onze jeugdleden. Zo is er jaarlijks discozwemmen, jumpen bij Jumpsquare en de Avond 4-daagse. Daarnaast gaan er elk jaar TOOS-leden mee op het zomerkamp waar ook flink gegymd en gedanst kan worden!

Vanwege de lage leeftijd van onze jeugdleden bestond in 2018-2019 de commissie uit 4 ouders van jeugdleden, zodat de activiteiten ook dat jaar georganiseerd konden worden. Afhankelijk van de ontwikkeling van het aantal jeugdleden zal er in de toekomst weer een jeugdraad opgezet worden voor het organiseren van deze activiteiten.

Vanaf het seizoen 2019-2020 zal ook onderzocht worden of er onder de overige leden behoefte is dat er activiteiten voor hen worden georganiseerd. Bij voldoende animo zal dit verder vormgegeven worden.

VCP

GV TOOS wil een sportvereniging zijn waar leden zich veilig en vertrouwd voelen. Daarom is op voordracht van het bestuur een vertrouwenscontactpersoon benoemd. Deze persoon is als lid van onze vereniging een centraal aanspreekpunt om met elkaar zorg te dragen dat de wijze waarop we met elkaar binnen de club omgaan leuk en veilig blijft. Het NOC*NSF wil graag dat op termijn alle verenigingen een VCP hebben.

De VCP is een eerste aanspreekpunt voor alle leden en hun ouders ten aanzien van sociale veiligheid. Het gaat dan om grensoverschrijdend gedrag in de meest brede zin. Daarnaast is de aanstelling van de VCP onderdeel van het Protocol Grensoverschrijdend gedrag en (seksuele) intimidatie dat GV TOOS binnen de vereniging hanteert. Dit protocol is te vinden op onze homepage www.gvtoos.nl. Ook omgangsregels, gedragsregels in de sport en het aanstellen van leiding/vrijwilligers zijn hierin beschreven. Ongewenst gedrag is nooit acceptabel en zeker niet als het ongewenst seksueel gedrag is. Hier moet altijd over gesproken kunnen worden.

5. Financiën

1. Algemeen

GV TOOS is een financieel gezonde vereniging met voldoende eigen liquide middelen. Voor de toekomst van de vereniging is het belangrijk dat de financiën goed op orde blijven. Dit houdt in dat gewerkt wordt met een goed overzicht van de financiële situatie en een concrete en realistische begroting.

Met ingang van het seizoen 2019-2020 is het financiële jaar van TOOS aangepast van kalenderjaar naar seizoen. Dit om de kosten en inkomsten gelijk met het selectie seizoen mee te laten lopen. Hierdoor is sprake van eenmalig een verlengd financieel jaar van januari 2018 t/m 31 juli 2020.

Jaarlijks controleert de kascommissie, bestaande uit twee personen, de financiële overzichten die door de penningmeester zijn opgesteld. Tevens geeft de kascommissie een oordeel over het gevoerde financiële beleid, waarna ze tijdens de Algemene Ledenvergadering decharge verleend aan het bestuur.

2. Administratie

De administratie vindt op dit moment plaats in Excel. Voor de ledenadministratie wordt gebruik gemaakt van Digimembers van de KNGU. Hierin wordt digitaal het ledenbestand bijgehouden en worden de facturen van de contributies gegenereerd. GV TOOS werkt voor het innen van de contributies met automatische incasso's. De contributies worden 5 keer per jaar voor twee maanden geïncasseerd.

De contributies van de leden zijn de belangrijkste (circa 99%) inkomsten voor onze vereniging. Daarnaast worden nog gelden via Sponsoring en Grote Clubactie opgehaald (Zie verder sponsorbeleid).

De kosten voor de accommodatie en leiding is de grootste kostenpost. Daarnaast is de afdracht aan de KNGU voor bondscontributies een belangrijke kostenpost. De penningmeester laat periodiek gedurende het jaar een financieel beeld zien en bespreekt indien nodig de verwachte afwijkingen ten opzichte van de begroting.

3. Leiding

Jaarlijks worden met de leiding modelovereenkomsten afgesloten. Hierin zijn onder andere afspraken vastgelegd over de vergoeding en lestijden. De leiding ontvangt een vergoeding op basis van de werkelijk gemaakte uren incl. voorbereiding van de lessen. Wij hebben de modelovereenkomst van de belastingdienst "geen werkgeversgezag, inspanningsverplichting (WOS)" als uitgangspunt genomen. Hiermee is vastgelegd dat de verantwoordelijkheid voor afdracht van eventueel verschuldigde belastingen en premies bij de leiding zelf ligt.

4. Sponsorbeleid

Meer financiële middelen kunnen met behulp van sponsoren gerealiseerd worden. Sponsoracties waar GV TOOS op dit moment zich voor inzet zijn: Grote Clubactie, Tank en

Schenk, Rabo Clubsupport en Sponsorkliks. Daarnaast staan logo's van sponsoren tegen een kleine vergoeding op onze website. De komende jaren zal nader bekeken worden welke mogelijkheden er zijn om sponsoring voor TOOS uit te breiden.

6. PR (communicatie en activiteiten)

De PR heeft als doel de vereniging in een positief licht te zetten en de naamsbekendheid te behouden/vergroten. De wijze van communicatie en het organiseren van activiteiten hebben hier een belangrijke bijdrage in.

1. Communicatie

Een belangrijk onderdeel hiervan is de communicatie. Hierin is als volgt onderscheid te maken in interne en externe communicatie:

Interne communicatie:

- Notulen bestuursvergaderingen; uitgewerkt door de secretaris.
- Notulen algemene leden vergadering; uitgewerkt door de secretaris.
- Email; alle bestuursleden te bereiken via eigen GV TOOS email-adres, evenals de technische leiding selectie. Leiding is bereikbaar op privé email.
- Google Drive; alle documentatie t.a.v. bestuursvergaderingen en agenda zijn centraal opgeslagen en gedeeld binnen het bestuur.

Externe communicatie:

- E-mail
- Digitale nieuwsbrief
- Website; www.gvtoos.nl
- Social Media (Facebook en in de toekomst Instagram) andere social media nog onderzoeken.
- Informatie krant / huis aan huis bladen
- Posters en Flyers

2. Activiteiten

Activiteiten door de vereniging worden georganiseerd door de activiteitencommissie en het bestuur. Zoals in hoofdstuk 4 is te lezen, houdt de activiteitencommissie zich vooral bezig met het organiseren van activiteiten voor de (jeugd)leden.

De activiteiten die vanuit het bestuur worden geïnitieerd betreffen o.a.:

- Kick off BBQ voor bestuur, leiding en vrijwilligers
- Burendag
- Pietengym
- Linschotenloop
- Nieuwjaarsborrel voor bestuur en leiding
- Koningsdag
- MaS (Maatschappelijke Stagemarkt)

Een activiteitenkalender wordt jaarlijks gemaakt/bijgewerkt waarin alle activiteiten opgenomen zijn. Onderzocht wordt of deze ook rechtstreeks op de website gepubliceerd kan worden.

7. Accommodatie

Accommodatie en materiaal

GV TOOS maakt voor het grootste deel van de lessen gebruik van de sporthal en de grote zaal in De Vaart te Linschoten. Deze worden gehuurd via SBML. Kleuter/peutergym, recreanten-turnen en de turnselectie trainen in de sporthal. Daarnaast traint een deel van de turnselectie in de turnhal in Woerden. Bodyshape en Steps trainen in de grote zaal. Ook de Yogalessen worden in de grote zaal gegeven.

GV TOOS beschikt daarnaast ook over eigen materiaal. Dit materiaal staat in de sporthal de Vaart en is niet beschikbaar voor de scholen. De materialen worden jaarlijks gekeurd door turntoestellen bedrijf Janssen & Fritsen.

Bijlage 1 Beschrijving breedtesporten

Bodyshape

De les Bodyshape is een groepsles die voornamelijk gericht is op spierversterking en spierverlenging (soepelheid). De les bestaat uit een warming-up en diverse oefeningen waarbij alle grote spiergroepen aan bod komen. In de lessen maken we vooral gebruik van het eigen lichaamsgewicht, af en toe aangevuld met gewichtjes en steps. Voor deze les is uithoudingsvermogen geen vereiste, we doen vooral spierversterkende oefeningen. De spiergroepen die iedere les aan bod komen, zijn de buik-, benen-, arm- en bilspieren. De les eindigt met een uitgebreide cooling-down. Na het uitvoeren van de spierversterkende oefeningen worden de spieren die getraind zijn altijd rustig weer op lengte gebracht door stretchoefeningen.

De les wordt gegeven op muziek die écht iets toevoegt aan de uitvoering van de oefeningen. De leden worden gestimuleerd op de muziek mee te bewegen en houden de bewegingen hierdoor langer vol. In de les maken we gebruik van een spiegelwand, waardoor de leidster de groep beter kan zien en de leden zichzelf ook. Dit bevordert het uitvoeren van de bewegingen op de juiste manier.

Peuter- en kleutergym

De peuter- en kleutergym wordt gegeven op een middag. De peuters en kleuters, in de leeftijd van 2,5 tot 6 jaar, krijgen in twee groepen drie kwartier les. De lessen van de peuter- en kleutergym staan in het teken van bewegen en plezier. Het is belangrijk dat kinderen op vroege leeftijd al gestimuleerd worden om te bewegen op een leuke manier en zo bewegingservaring opdoen in een veilige omgeving. Tijdens de lessen gaan ze aan de slag met het verbeteren van balvaardigheid, evenwicht, kracht door veel te klimmen en klauteren, springen en door vrij spel. Ook staan samenspelen en samenwerken centraal in elke les, waarbij de kinderen op een leuke manier met elkaar omgaan tijdens de lessen. Hierdoor maken ze een sterkere start op school.

Recreanten Turnen

Een les van de recreanten duurt 1 uur en bestaat uit het laagdrempelig aanleren van turnelementen op de onderdelen sprong, brug, balk en vloer. De recreanten turnles is toegankelijk voor zowel jongens als meisjes. De recreanten zullen deelnemen aan wedstrijden op recreatief niveau. Dit betreft de clubkampioenschappen, de springwedstrijden en de recreantendag in het rayon. Er is een mogelijkheid om vanuit de recreanten turnles uitgenodigd te worden voor het selectie turnen. Dit wordt op uitnodiging van de leiding gedaan.

Selectie Turnen

De selectie traint tussen de 4 en 7 uur per week. De turnsters doen mee aan individuele en groepswedstrijden met mogelijkheden om door te stromen naar regio- en district kampioenschappen. Bij de selectie staat het aanleren en perfectioneren van houdingen en bewegingen centraal. Voor een uitvoerige beschrijving, zie [bijlage 2 Technisch beleid selectie](#).

Steps

De les Steps is een groepsles met als doel om op een leuke manier aan de conditie te werken door middel van steps, bankjes waar men op en af kan stappen. De les begint met een warming-up op stimulerende muziek, waarna enkele stretchoefeningen voor de benen volgen. Het grootste deel van de les – ongeveer 30 minuten – wordt er op muziek een choreografie op de step aangeleerd. Dit deel van de les bevordert de conditie en versterkt de been- en bilspieren. Het tempo van de muziek wordt geleidelijk opgevoerd tijdens deze choreo. Na het step gedeelte volgt een rustige stretch. Daarna worden er op een matje buikspieroefeningen gedaan, waarna een cooling-down volgt. De hele les wordt gegeven voor een spiegelwand, wat essentieel is om de step choreografie goed aan te leren en te volgen. Verder wordt de complete les gegeven op passende muziek.

Yoga

Yoga is geschikt voor alle mensen, ongeacht leeftijd, geslacht of conditie. Yoga beperkt de fysieke invloed van stress op het lichaam. Yoga verbetert de ademhaling doordat je wordt geleerd om trager en dieper adem te halen. Naast deze invloeden word je er ook lenig en sterk van. Dankzij de meditatieve aspecten geeft yoga een verbetering van de concentratie en innerlijke rust.

Vinyasa is een yogales die een actievere manier van lesgeven omvat. Houdingen vanuit de Zonnegroet vormen de basis van Vinyasa en deze worden opeenvolgend achter elkaar herhaald. Daarna volgen losse houdingen om variatie binnen de flow toe te passen. Het positieve effect op het lichaam kan op veel verschillende niveaus worden ervaren. Vinyasa wordt soms benoemd als yoga in aerobic stijl, vanwege de warmte die er binnen het spiermetabolisme ontstaat. Dat is waarom je alles er zo lekker uit kunt zweten tijdens een Vinyasa les.

Yin Yoga richt zich op het versoepelen en versterken van bindweefsel en gewrichten. Het is een les waarin je zowel fysiek uitgedaagd wordt als geheel tot rust komt. Waar het bij andere yogavormen vaak draait om het actief aanspannen van spieren, is het bij Yin yoga juist de bedoeling spieren zoveel mogelijk los te laten. De houdingen worden langer vastgehouden (denk aan 3 tot 5 minuten) dan tijdens een reguliere yogales. Tijd en zwaartekracht bieden je de ruimte om op een ontspannen manier je eigen grenzen te ontdekken en verleggen.

Yoga helpt je te concentreren op het heden en creëert een goede balans tussen lichaam en geest.

Bijlage 2 Technisch beleid Selectie

Inleiding

Vanuit het oogpunt van een leek draait turnen om het leren van een salto. Vanuit een technisch oogpunt draait het turnen om het leren van houdingen en bewegingen. Turnen is een wedstrijdsport waarbij er tijdens de wedstrijden uitsluitend gekeken wordt naar rechte armen en rechte benen. Dit is dan ook de basis waar het turnen begint. Het leren van elementen staat niet centraal, het draait om de uitvoering van de basis.

Opbouw van de selectie

De selectie van GV TOOS is verdeeld in de voorbereidende wedstrijdgroep, wedstrijdgroep D3, wedstrijdgroep D1/D2, wedstrijdgroep jeugd. Naar aanleiding van leeftijd en niveau wordt de turnster ingedeeld in een van bovenstaande groepen. Voor de voorbereidende wedstrijdgroep is een training in de week verplicht, voor de overige groepen zijn twee trainingen verplicht. Dit aantal is een minimum, bij behoefte aan meer trainingen wordt er gekeken naar de mogelijkheden hiervoor.

Leeftijdscategorieën

De leeftijdscategorieën binnen de selectie zijn op basis van het geboortjaar vastgesteld en gelden als volgt:

Leeftijdscategorie	Sporter is/wordt
Pre Pre instap en jonger	tot 8 jaar
Pre instap	8 jaar
Instap	9 jaar
Pupil 1	10 jaar
Pupil 2	11 jaar
Jeugd 1	12 jaar
Jeugd 2	13 jaar
Junior	14 en 15 jaar
Senior	16 jaar en ouder

Turnsters in de leeftijdscategorie pre pre instap en jonger turnen nog geen wedstrijden, zij zijn bezig met de technische voorbereidingen voor de wedstrijd.

Turnsters in de leeftijdscategorie pre instap kunnen deelnemen aan een aantal (voorbereidende) wedstrijden. Per turnster wordt er individueel gekeken of hier al naartoe

gewerkt kan worden of dat het beter is om nog een jaar te werken aan de technische voorbereiding.

Turnsters vanaf instap tot en met jeugd 1 komen uit in de verplichte oefenstof, zij turnen de officiële wedstrijden gedurende het wedstrijdseizoen.

Turnsters vanaf jeugd 2 komen uit in de keuze oefenstof, hierbij mag een turnster zelf de wedstrijdoefeningen samenstellen aan de hand van een aantal eisen. Ook de turnsters in de keuze oefenstof turnen de officiële wedstrijden gedurende het wedstrijdseizoen.

Niveaus

GV TOOS biedt drie verschillende niveaus aan: D1/divisie 4, D2/divisie 5 en D3/divisie 6. Aan de hand van de leerlijnen en ontwikkeling van een turnster wordt aan het begin van het seizoen besloten welk niveau het meest passend is.

Opleiden van trainers

Binnen de KNGU is er een groot trainersprobleem. Dit landelijke probleem van de KNGU bereidt zich steeds verder uit. De KNGU probeert hierop in te spelen door het aanbieden van zoveel mogelijk opleidingen om zoveel mogelijk mensen de kans te geven zich te ontwikkelen als trainer. Door de schaarste aan trainers zijn verenigingen genoodzaakt om hier zelf creatief mee om te gaan.

Om als selectie van GV TOOS ook in de toekomst te kunnen bestaan, is het van belang een opleidingsstructuur te creëren. Deze structuur omvat een aantal stappen:

- Turnsters die beslissen om te stoppen, zullen gevraagd worden om te komen assisteren.
- Met (oud-) turnsters die dit willen, wordt een gesprek gepland. Bij dit gesprek is de hoofdtrainster en de technische leiding aanwezig. Het doel van het gesprek is om te kijken naar de wensen en mogelijkheden van de oud-turnster. Ook wordt de bereidheid tot het volgen van opleidingen besproken.
- Aan de hand van het gesprek zal door de hoofdtrainster en technische leiding gekeken worden naar hetgeen geboden kan worden. Aan de hand van de wensen van de oud-turnster, de persoonlijkheid en leeftijd zal gekeken worden binnen welke selectiegroep deze oud-turnster het beste past als assistent.
- De oud-turnster start met het assisteren tijdens de trainingen, minimaal 1x in de week. Voor de structuur is het wenselijk om tijdens twee trainingsmomenten in de week aanwezig te zijn.
- De oud-turnster start met het volgen van de niveau 1 opleiding. Deze biedt de assistent-trainster handvatten voor het begeleiden van de turnsters tijdens de trainingen. Daarnaast wordt in diezelfde periode kennisgemaakt met het technisch beleid. Waar de niveau 1 opleiding zich richt op de manier van training geven, richt het technisch beleid zich op de voorwaarde die GV TOOS stelt aan de kwaliteit van de trainingen inhoudelijk. Door deze combinatie krijgt de assistent-trainster een duidelijk beeld van hetgeen wordt verwacht.
- Na het afronden van de niveau 1 opleiding zal er gekeken worden naar de mogelijkheid tot het starten van de niveau 2 opleiding. In combinatie met de ervaring van de assistent-trainster en het volgen van de opleiding kan er stap voor stap gewerkt worden aan het krijgen van meer verantwoordelijkheden.

Sportklimaat

Turnen kent naast het fysieke aspect ook een mentaal aspect. Hard willen werken, leergierigheid en communiceren zijn drie kwaliteiten die een turnster verder kunnen helpen. Om deze kwaliteiten bij turnsters te ontwikkelen en tot uiting te laten komen moet er een passend sportklimaat zijn.

De wijze van trainen

Om tot resultaat te komen, is de wijze van trainen van belang. Turnen is een fysieke sport waarbij de fysieke voorwaarden (kracht, lenigheid, coördinatie, snelheid) heel erg belangrijk zijn. De ontwikkeling van de fysieke voorwaarden zijn veelal afhankelijk van leeftijd. Door het aanbieden van de juiste trainingsmethoden worden de fysieke voorwaarden zo optimaal mogelijk ontwikkeld.

Evaluatiemomenten

Gedurende het seizoen zullen er enkele evaluatiemomenten zijn. Hierin zal gekeken worden naar de ontwikkeling en motivatie van de turnster. Daarnaast is het altijd mogelijk om contact op te nemen voor een extra evaluatiemoment.

Ouderbetrokkenheid

De vereniging draait grotendeels op de inzet van vrijwilligers. Er zijn allerlei taken die naast de trainingen volbracht moeten worden. Om de vereniging draaiende te houden, is er daarom ook een grote behoefte aan hulp van ouders. Dit kan gaan om grotere taken (bestuur, jurylid, etc.) maar ook om een aantal kleinere/eenmalige taken (het wassen van de polsbandjes, het opruimen en schoonmaken van de GV TOOS kast, etc.).

Wedstrijden

Voor de turnsters in de wedstrijdgroep is het meedoen aan wedstrijden verplicht. Er zijn verschillende soorten wedstrijden:

- Teamwedstrijd: deze wordt in november georganiseerd. GV TOOS doet hieraan mee indien er voldoende turnsters in hetzelfde niveau zitten om een team te vormen.
- Plaatsingswedstrijden: er zijn zes plaatsingswedstrijden, iedere turnster doet mee aan twee van deze wedstrijden. Deze wedstrijden zullen tussen december en april zijn. Middels deze wedstrijden is plaatsing voor de finales mogelijk. De indeling van de wedstrijden volgt eind oktober.
- Regiofinale: vanuit de plaatsingswedstrijden is er een mogelijkheid om door te stromen naar de regiofinale. De regiofinale wordt georganiseerd voor turnsters in de D1/divisie 4, D2/divisie 5 en D3/divisie 6.
- Districtsfinale: vanuit de regiofinale is er voor de turnsters in de D1/divisie 4 en D2/divisie 5 de mogelijkheid om door te stromen naar het district. Voor turnsters in de D3/divisie 6 is er geen districtsfinale.
- Toestelfinale: vanuit de plaatsingswedstrijden is het mogelijk om door te stromen naar een of meerdere toestelfinales, deze wedstrijd wordt helemaal aan het eind van het wedstrijdseizoen als afsluiter georganiseerd.
- Vriendschappelijke wedstrijd: deze wedstrijd is in tegenstelling tot de andere wedstrijden niet verplicht. Deze wedstrijd wordt georganiseerd in samenwerking met een andere vereniging.

- Toernooien: toernooien worden buiten het reguliere wedstrijdseizoen om georganiseerd. Wanneer een turnster hiervoor in aanmerking komt, zal er via de mail een uitnodiging hiervoor volgen en kan er worden ingeschreven.
- Clubkampioenschappen: de jaarlijkse clubkampioenschappen is een verplichte wedstrijd die georganiseerd wordt vanuit de vereniging.

Juryleden

Om mee te kunnen doen aan de wedstrijden is TOOS verplicht tot het leveren van juryleden. Binnen GV TOOS zijn er een aantal ouders die zich hebben geschoold als jurylid. Om tot jurylid opgeleid te worden, dient er een TD1 en TD2 cursus gedaan te worden. TD1 gaat via een online module. TD2 is een cursus die wordt gegeven door een docent vanuit de KNGU.

Organisatie van een rayonwedstrijd

Iedere vereniging binnen ons rayon is verplicht tot het organiseren van een wedstrijd. Voor deze organisatie zoekt GV TOOS de samenwerking met VEP uit Woerden.

Bijlage 3 Bestuurstaken

Korte beschrijvingen functies/taken in het bestuur:

Voorzitter:

- Leiding geven aan de vereniging
- Voorzitten bestuursvergaderingen (ongeveer 9 per jaar) en ALV (1x per jaar)
- Voorbereiding agenda samen met de secretaris
- Contactpersoon/vertegenwoordiger richting gemeente, andere verenigingen enz
- Contactpersoon voor buurtsportcoach
- Zorgdragen voor beleid, zelf ook voorstellen doen
- Verzorgen algemene interne communicatie samen met secretaris

Secretaris:

- Plannen en voorbereiden agenda van de vergaderingen van bestuur, bestuur/leiding
- Maken van notulen en actielijst per vergadering
- Plannen en voorbereiden agenda van de ALV
- Opstellen jaarverslag ten behoeve van de ALV
- Maken van notulen en actielijst per ALV
- Bijhouden gegevens leiding en bestuur
- Verzorgen algemene interne communicatie samen met de voorzitter
- Beheren mailbox: secretariaat@gvtoos.nl
- Contactpersoon dementievriendelijke vereniging

Penningmeester/ledenadministratie:

- Bijhouden ledenadministratie in Digimembers
- Bewaken inkomsten en uitgaven
- Versturen facturen en regelen betalingen
- Opstellen begroting en jaarrekening, contributie voorstellen doen
- Opstellen tussentijdse overzichten van de financiële stand van zaken
- Contact met andere verenigingen (VEP) en gemeente (SBML) m.b.t. financiële zaken
- Zorgdragen voor bestellingen/aanschaf materialen
- Contracten leiding opstellen (jaarlijks), declaratieformulieren maken (jaarlijks) en reminders sturen aan leiding (maandelijks)
- Up to date houden persoonsregistraties kamer van koophandel, bij nieuwe bestuursleden en leiding
- VOG-verklaring omtrent gedrag, bijhouden en registreren voor leiding en bestuur

Bestuurslid Technische leiding algemeen:

- Aanspreekpunt voor leiding met betrekking tot knelpunten, vervanging, technische zaken, aanschaf materialen ed
- Werving/selectie nieuwe leiding
- Bijeenkomsten KNGU, rayon vergaderingen en regiovergaderingen (samen met selectie leiding)
- Organisatie clubkampioenschappen GV TOOS samen met selectie leiding
- Organiseren BBQ met bestuur en leiding

Bestuurslid PR en activiteiten:

- Coördinatie van verschillende activiteiten
- Werving vrijwilligers voor de activiteiten
- Initiatief nemen voor PR en sponsoring acties
- Zorgdragen voor jaarlijkse verspreiding flyer TOOS
- Beheer website
- Facebook
- Beheer mailbox info@gvtoos.nl
- Nieuwsbrief
- ICT-ondersteuning

Algemeen bestuurslid:

- Zaalreserveringen, contactpersoon SBML zaalreserveringen
- Zorgdragen voor deelname gebruikersraad SBML
- AVG algemene verordening gegevensbescherming
- Contactpersoon voor de VCP (vertrouwenscontactpersoon) van GV TOOS
- Contactpersoon en ter ondersteuning van de organisator van de GCA (grote clubactie)
- Contactpersoon activiteitencommissie
- Contactpersoon Libel

Technisch leiding selectie:

- Organisatie jaarlijkse wedstrijd binnen het rayon (VEP - TOOS)
- Organisatie jaarlijkse clubkampioenschappen TOOS
- Organisatie vriendschappelijke wedstrijden
- Inschrijven van turnsters voor rayonwedstrijden, vriendschappelijke wedstrijden, toernooien die gelden voor het selectie turnen.
- Juryleden
- Bezoek vergaderingen rayon en regio met trainsters.
- Wedstrijdverslagen
- Wedstrijdkleding
- Contacten met andere verenigingen
- Aanspreekpunt leiding: (bestellingen, materialen, opleidingen/cursussen)
- Toestelkeuring sporthal

Bijlage 4 Organogram

Dit organogram wordt elk jaar geactualiseerd.

