



- Nieuwsbrief**
december 2016
- Van de redactie
 - Overleden
 - Van de bestuursstafel
 - Van de CTL
 - Juiste telefoonnummers
 - Wedstrijden in Hattem
 - Springgroep DOK Nederlands kampioen
 - Vierde divisiewedstrijden
 - Goud voor DOK
 - Diploma voor Daphne Waanders
 - DOK reist rond de wereld op 1 juli 2017
 - Agenda en vakanties



ADRESSEN
 Website: www.dok-ede.nl
 Facebook: [Facebook.com/dok-ede](https://www.facebook.com/dok-ede)
 SmartPhone: www.dok-ede.nl/pda
 Email: info@dok-ede.nl

SOCIAL SITES

QR-code

Van de redactie

Morgen nemen we afscheid van het jaar 2016. 366 dagen, 8784 uur, 527040 minuten ladden dan achter ons. Een jaar met mooie herinneringen, maar ongetwijfeld ook momenten die we het liefst overgestegen hadden. Helaas werkt dat niet zo. 31 december is toch altijd een dag van terugkijken en vooruitblikken. Van olielieven bakken en eten, vuurwerk afsteken en de champagneflles ontkurken.

We staan op de drempel van 2017. Wat zal het nieuwe jaar ons brengen? Natuurlijk hopen we dat het voor iedereen een gezond, prachtig, liefdevol en een gelukkig jaar zal worden.

Nu 2016 bijna voorbij is, sluiten we ook het tweede jaargang van de nieuwsbrief af. Inmiddels krijgen ruim 700 mensen de nieuwsbrief via de mail toegestuurd. Natuurlijk blijven we ook in 2017 een nieuwsbrief maken. Een nieuwsbrief die vóór de leden en óóór de leden wordt gemaakt. Stuur jij in 2017 eens een artikel in?

Artikelen voor de nieuwsbrief van januari moeten uiterlijk 20 januari bij de redactie binnen zijn; rd@dok-ede.nl

Overleden

Ons bereikte het droevige bericht dat onze oud voorzitter de heer Meerdink op 23 november jongstleden door een noodlottig ongeval om het leven is gekomen. De heer Piet Meerdink was voorzitter van DOK in de periode 1980 / 1985 en is onder andere nauw betrokken geweest bij de viering van het 60-jarige jubileum van DOK. Wij herinneren hem als een zeer betrokken en zorgvuldige voorzitter.

Wij wensen zijn familie en vrienden veel sterkte met dit verlies.

tekst overgenomen van de website



Van de CTL

Afscheid van lesgevers en nieuwe lesgevers

In de afgelopen maanden hebben we nieuwe lesgevers bij DOK mogen verwelkomen. Op de dinsdag is Jeanine van der Waal gestart met lesgeven aan de kinderen in de gymzaal Bunschoterweg. Op woensdag in Kersthem zijn Mei-Yu van Bruxvoort en Sharon Hoksborg gestart. Helaas moesten we van Sharon al weer afscheid nemen, nu ze om gezondheidsredenen moet stoppen bij DOK. Ook nemen we afscheid van Arnold van den Brink. Hij heeft met zowel de junioren als de senioren eremetaal gehaald op het NK in Rotterdam. Dat was een mooie afsluiting. Esmee van Gemert neemt de juniorenles over. Arne Hennink neemt de seniorenles over. Daarnaast is er een spoorles gestart op de dinsdag in de Maanderij onder leiding van Sven van Bruxvoort. Deze les vanaf 11 jaar is voor alle niveaus. Nieuwe leden zijn van harte welkom! Nicole Oudsen heeft vol enthousiasme de les Sport Club Extra op zich genomen. De leden van deze les hebben zelfs meegedaan op de DOK dag! Verder nemen we ook afscheid van onze trampolines lesgevers Anneke van Haren en Rik Winters. Ook Anneke moest vanwege gezondheidsproblemen stoppen en zodoende kan Rik niet meer meereiden naar Ede. We zijn nog hard op zoek naar nieuwe trampolines leiding op de zaterdag.

Assistentencursus en opleiding niveau 3 komt weer in Ede
 Vanaf februari 2017 start er weer een assistentencursus niveau 2. Voor deze cursus hoef je niet persé eerst niveau 1 te hebben gedaan. Wel moet je 14 jaar zijn of voor 1 mei 2017 14 jaar worden. We proberen binnen DOK zoveel mogelijk assistenten op te leiden. Lijkt het je leuk om te assisteren of assistente te zijn en wil je deelnemen aan deze cursus? Of is het iets voor uw/jouw dochter? Stuur dan een mailtje naar jojannekevanderboom@gmail.com voor meer informatie.

Ook start er zo goed als zeker na de zomervakantie een opleiding "leider niveau 3". Dit is de opleiding tot lesgever. Voor deze opleiding moet je minimaal 16 jaar zijn. Het is verplicht om eerst niveau 2 (assistent leider) te hebben gevolgd, voordat je met deze opleiding mag starten. Ook voor informatie voor deze opleiding kun je mailen naar het mailadres hierboven.

Juiste telefoonnummers

Wanneer uw telefoonnummer wijzigt, wilt u dit dan aan de leiding bekend maken? Het is van groot belang dat de leiding in noodgevallen (bijvoorbeeld een ongeval tijdens de les) de andere calamiteiten u kan bereiken wanneer u kind altijd op te bereiken bent. De leiding maakt hier notitie van en zorgt ervoor dat het juiste nummer 66k bij de ledenadministratie bekend zal worden.

Wedstrijden in Hattem

Zaterdag 3 december vond de eerste wedstrijd voor dit seizoen plaats in Hattem. Jip Koudijs, Julian Schimmel en Daan Zaterboek (alle drie niveau 13) begonnen op het onderdeel ringen. Begintend vanuit steun, duikelden ze vanuit hun kraakten achterover tot vouwhang. Na vier keer zwaaien tot omgekeerde hang kwamen ze via de vouwhang tot ruglingse hang waarna ze alle drie netjes landden. Een goed begin was het halve werk want ook op sprong en brug turnden de heren netjes hun oefening. Op rekstok hebben Jip en Julian lef getoond door hun hele oefening, buikdraai en onderuitzwaai met vervolgens vier keer een voor- en achterzwaai, op de hoge rekstok te turnen. Normaal gesproken doen ze de eerste twee onderdelen op de lage rekstok (borsthooger) en alleen het zwaaien op de hoge. Hun lef werd beloond met prima scores van 18,300 (Jip) en 18,650 (Julian). Op vloer was Daan de sterkste en had de op één na hoogste score op dit onderdeel. De heren slokten af met vollege waarna de prijsuitreiking plaats vond. Daan was goed voor een negende plek en Jip werd zevende. Ze hebben het allebei ontzettend goed gedaan. Julian mocht het podium op voor een fantastische derde plaats. Superknap van onze grote kleine vriend.

Daan en Jip gaan de komende wedstrijden ook hoger eindigen. Daar hebben we alle vertrouwen in.

Lars Balint (niveau 12) turnde tegelijkertijd met de drie bovenstaande heren maar in een ander groepje. Met stabiele, nette oefeningen haalde Lars de hoogste score op vloer, de hoogste score op ringen en ook nog op rek. Hij liet zijn tegenstanders dan ook ver achter zich en mocht als nummer één het podium opstappen met twee punten voorsprong op de nummer twee. Klasse gedaan. Sam Omnink (niveau 11) en Ramon de Zeeuw (niveau 12) waren eerder op de dag al in actie gekomen en voor Ramon was het zijn eerste turndwedstrijd bij D.O.K. Ook al turnd hij nog niet zo lang, talent heeft 'ie zeker. Met een score van 19,000 op rek mag hij zeker trots zijn. Sam heeft al wat meer ervaring opgedaan en liet dat duidelijk blijken. Hij haalde de hoogste score op voltige, de hoogste score op brug en ook op de rekstok. Op de overgebleven toestellen plaatste hij zich vrijwel altijd in de top drie. Sam was dan ook de absolute kampioen van die dag en eindigde met dik twee punten verschil op de eerste plaats.



Dennis Huijsdens

Springgroep DOK is Nederlands Kampioen

Op zaterdag 10 december hebben twee groepen van DOK meegedaan aan het NK groepsspringen in Rotterdam. Tijdens eerdere plaatsingswedstrijden hadden de groepen een plekje weten te veroveren voor dit NK. De junioren groep deed afgelopen zaterdag op drie onderdelen mee, minitrampoline, minitrampoline pegasus en air-track. De groep, bestaande uit Naomi Kats, Eva van Wijngaarden, Demi van Herwaarden, Demi van Herwaarden, Tessa van Loenen, Shanti Bijzet, Robbin Kruizinga, Lodevijk Waanders en Wilbert Groeneveld waren gespannen voor deze bijzondere dag. De groep startte met minitrampoline pegasus. De groep sprong goed en heel erg constant en ze werden beloond met een hoog cijfer. Nu moest er gewacht worden op de cijfers van de tegenstanders. Dit lange wachten werd beloond want de groep is Nederlands Kampioen geworden! Daarna was minitrampoline aan de beurt, helaas liep de laatste serie anders dan gepland en viel de groep net buiten de bekken. Op airtrack wist de groep met mooie sprongen de derde prijs in de wacht te slepen. Ook de senioren groep deed op drie onderdelen mee, minitrampoline, minitrampoline pegasus en minitrampoline tafel. De senioren groep bestaat uit Alyssa Kramer, Lisa Stoter, Esmee van Gemert, Janette Terpstra, Daphne van den Brink, Daphne Waanders, Bren Schaap, Myron Jobse en Sven van Bruxvoort. Deze groep is al geroutineerd wat betreft wedstrijden en afgelopen zaterdag was er gekozen voor een hoge moeilijkheidswaarde voor de sprongen. Er werden dus veel dubbele salto's, tsukahara's en dubbele schroefsalto's gesprongen. Dit brengt wel risico met zich mee voor de uitvoering maar de groep deed het goed en werd beloond met twee zilveren bekken. Tweede op minitrampoline pegasus en tweede op minitrampoline tafel. Een fantastisch resultaat waar de turners van DOK samen met hun trainers heel trots op zijn. Vier bekken gingen er mee naar Ede en Ede heeft er weer een Nederlands Kampioen bij.

Astrid Groeneveld



Vierde divisiewedstrijden

Op zaterdag 10-12-2016 waren de eerste wedstrijden van de vierde divisie in Nijmegen. Negen turnsters van DOK komen uit in deze divisie.



Demi van Herwaarden en Daphne van den Brink konden niet meedoen aan deze wedstrijd omdat ze gelijk vielen met het NK springen. In wedstrijdronde twee waren Manuela Speijers, Fleur Mulder, Mirte van Markestein en Norely Wijnholds aan de beurt voor DOK. De dames wisten dat de concurrentie groot zou zijn maar ze hadden veel zin in de strijd. Manuela wist de achtste plaats te behalen met een prachtige eerste plaats op brug. Fleur Mulder werd twaalfde en zij was knap tweede op sprong. Mirte was de held van de dag, zij viel heel veelelend op de balk maar turnde gewoon verder, wat een prestatie! Norely werd 17e in een sterk deelnemersveld. Vooral op balk zijn er nog punten binnen te halen, dus daar gaat hard aan gewerkt worden. In wedstrijdronde drie, kwamen drie turnsters van DOK de vloer op. Nynke de Vreugd, Layra Toppe en Marieke Kropman. Voor Layra was het de eerste keer bij de senioren, dus het was spannend voor haar. Nynke turnde een hele goede wedstrijd en zij liet een geweldige oefening op de balk zien waarmee ze verdiend eerste werd. Bij de prijsuitreiking bleek dat ze overal ook eerste is geworden. Heel erg goed gedaan! Ook Layra turnde een goede eerste wedstrijd. Nog iets minder spanning op balk en de medailles komen in zicht, Layra was nu zesde. Marieke werd negende, zij draaide een constante wedstrijd. De volgende wedstrijd is in februari en dan kunnen ze opnieuw de krachten gaan meten.

Astrid Groeneveld

Goud voor DOK

Die turners van de christelijke gymnastiekvereniging DOK gingen zaterdag 17-12-2016 op weg naar Aalten. De eerste wedstrijd van het seizoen stond daar op het programma. De voorbereidingen waren goed verlopen, dus de gymnasten gingen vol vertrouwen op pad. Drie jongens van DOK mochten de eer van hun club verdienen en dit hebben ze zeer goed gedaan. Trainers Dennis Huijsdens, Remco Beukhof en Arne Hennink konden niet inschatten hoe de kansen van de jongens lagen want de er waren veel tegenstanders, wel 41. Wat bleek het ging boven verwachting goed. Goud was er voor Robbin Kruizinga, wat een superprestatie met zoveel tegenstanders. Op ringen en sprong was Kruizinga eerste, op voltige tweede, op rek derde, op brug vierde en op vloer zesde. Ledeswijk Waanders won ook achtste en hij was ook tevreden over de wedstrijd. Voor Waanders zitten er de volgende wedstrijd ook zeker meer kansen is. Verder turnde Tim Terpsta zich naar een 11e plaats. Voor turner Terpsta is dit een goede prestatie. Een goede dag dus voor DOK!



Astrid Groeneveld

Diploma voor Daphne Waanders



DOK streeft er naar zoveel mogelijk gediplomeerde leiding "op de lessen te hebben" en stimuleert haar leiding dan ook continue om deel te nemen aan opleidingen en bijscholingen. We zijn dan ook erg blij dat Daphne Waanders is geslaagd voor haar opleiding "Leider niveau 3". Daarmee is Daphne volledig bevoegd en gekwalificeerd om onze kinderen les te geven. Fantastisch gedaan Daphne, van harte gefeliciteerd met je diploma!

Jojanneke van der Boorn



DOK reist rond de wereld op 1 juli 2017

WIJ EEN NIEUW DOK LID
JIJ EEN NIEUWE DOK TAS

DOK is op zoek naar nieuwe leden en jij kunt ons daarbij helpen!

Vraag vriendjes of vriendinnetjes op school of in de buurt om een keer mee te gaan naar gym, want sporten bij DOK is goed, gezond, gezellig en goedkoop. Je vriendje of vriendinnetje mag 4 keer GRATIS en zonder VERPLICHTINGEN meedoen met de DOK TAS, om te zien hoe leuk het is bij DOK.

Als hij of zij zich na de 4* keer als lid inschrijft, krijg jij (als dank voor het aanbrengen van het nieuwe DOK-lid) van je juf of meester een echte **DOK TAS**

MEER WETEN?
www.dok-ede.nl
www.facebook.com/dokede

DOK TASSENACTIE

Agenda en vakanties

- Openbare lesweek 8 t/m 11 maart 2017
- DOK springwedstrijden 8 april 2017
- UITVOERING 1 juli 2017
- Jaarsvakantie 27-02-2017 t/m 05-03-2017
- Paasvakantie 14-04-2017 t/m 17-04-2017