Nieuwsbrief februari 2017

Chr. Gymn. Ver.
DOK
EDE

Nieuwsbrief DOK Ede, jaargang 3
Nummer 2, februari 2017

Nieuwsbrief
februari 2017

- Van de redactie
- Overleden
- Van de bestuurstafel
- Agenda voor de J.A.V.
- Sponsors gezocht voor onze uitvoering
- Rhönradwedstrijden
- Zilver en brons voor DOK-turners
- Tweede plaatsingswedstrijd vierde divisie
- Derde voorwedstrijd acrogymnastiek
- Eerste plaatsingswedstrijd zesde divisie
- Vierde plaatsingswedstrijd E-niveau
- Succesvolle wedstrijden voor de jongens
- Met de jongste DOK-leden naar Schatkids!
- Nieuwe vrijwilliger bij DOK
- Springwedstrijden op 8 april
- Een cijfer bij het damesturnen
- DOK reist de wereld rond op 1 juli
- Dit zijn onze sponsors voor de uitvoering
- Open lesweek DOK
- Minigolf met de JeeCee
- Agenda en vakanties

Van de redactie

De oplettende lezer heeft gezien dat er iets mis is gegaan met de nummering van de nieuwsbrief van januari. Hij is verstuurd als nummer 2, februari 2017. Dit is onjuist. Het was de eerste nieuwsbrief van het nieuwe jaar. De vorige nieuwsbrief had dus genummerd moeten zijn als nummer 1, januari 2017. Deze nieuwsbrief is dus wel het tweede nummer van 2017! Excuses voor de verwarring die het wellicht met zich mee heeft gebracht.

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

Overleden

Onlangs ontvingen wij het droevige bericht dat oud bestuurslid mevrouw (Thea) van Solinge op woensdag 1 februari op 87-jarige leeftijd is overleden.
Mevrouw van Solinge is van 1969 tot en met 1980 lid van het DOK bestuur geweest. Naast haar drukke werkzaamheden als secretaris van onze vereniging gedurende die jaren, heeft zij in 1972 tevens samen met haar man (de heer van Solinge) en andere Dokkers (waaronder meneer Verschuur) de activiteiten georganiseerd voor de viering van het 50-jarige jubileum van DOK met als hoogtepunt het Scala Gymnastica tijdens het Pinksterweekend in Ede.
Voor haar vele verdiensten in het belang van DOK is mevrouw van Solinge bij haar afscheid in 1980 daarom benoemd tot lid van verdiensten van onze vereniging. We herinneren haar als een enthousiast, vriendelijk en meelevend verenigingsmens. Wij wensen familie en vrienden van mevrouw van Solinge veel sterkte met het verwerken van dit verlies.

tekst overgenomen van onze website www.dok-ede.nl

Van de bestuurstafel

Sporten met subsidie
Deze maand wil het bestuur graag iedereen nog eens attenderen op de mogelijk te sporten bij DOK via Ededoetmee.
Dit is een subsidie mogelijkheid van de gemeente voor mensen die een inkomen van minder dan 130% van het minimum hebben. Het gaat om een bedrag van maximaal €200,00 per jaar, meer dan genoeg voor een heel jaar 1 uur per week sporten bij DOK. Deze subsidie geldt voor iedereen die bij DOK sport, dus zeker niet alleen voor nieuwe leden. Uitzoeken of u in aanmerking komt en aanvragen gaat heel simpel via www.ede.nl/berekenuwrecht. Binnen DOK wordt deze aanvraag uitsluitend gezien door de penningmeester en de secretaris, dus uw privacy blijft gewaarborgd. Voor eventuele vragen kunt u het bestuur mailen: bestuurdok@gmail.com

Wedstrijden
Het bestuur is trots op alle sporters die (al dan niet met succes) in deze maanden meedoen aan wedstrijden. Er zijn al heel wat medailles gewonnen en we hopen dat alle deelnemers die nu niets wonnen evengoed met veel plezier hebben deelgenomen. Verder zijn we enorm dankbaar voor alle lesgevers en juryleden die vaak enorm lange dagen (soms 12 uur of meer!!) in de zaal aanwezig zijn, en soms ook nog eens heel ver moeten reizen, veel wedstrijden zijn niet echt naast de deur. Laten we hen in ere houden, zonder deze mensen kunnen de leden niet deelnemen aan wedstrijden.

Agenda voor de Jaarlijkse Algemene Ledenvergadering DOK

Maandag 6 maart 2017 20.00 uur, het Kernhuis, Parkrand 60 Ede

1. Opening

2. Mededelingen

3. Notulen jaarvergadering 2016

4. Notulen van de extra J.A.V. 6 juli 2016

5. Post

6. Bespreking jaarverslagen commissies 2016

7. Bespreking exploitatie overzicht penningmeester over 2016
a. Verslag van de kascommissie.
b. Verkiezing nieuw lid kascommissie. Cees Gouw mag het nog een jaar doen, voor Harry moet er een ander lid komen
c. Ledenaantallen.

8. Bestuursbeleid.

9. Bespreking begroting 2017

ADRESSEN

Website:
www.dok-ede.nl

Facebook:
Facebook.com/dok-ede

SmartPhone:
www.dok-ede.nl/pda

Email:
info@dok-ede.nl

SOCIAL SITES

QR-code

10. Intermezzo

11. Verkiezing bestuursleden.
Statutair aftredend en herkiesbaar: Henk Winkelhorst, Ineke Reidsma, en Astrid Groeneveld
Aftredend Joachim Klaassen.

Mensen die interesse hebben in een bestuursfunctie kunnen voor informatie contact opnemen met de secretaris, per mail of telefonisch (06 11014851)

12. Eventuele voorstellen van leden (schriftelijk indienen voor 1 maart bij het secretariaat:
't Zandwater 1, 6732 EJ Harskamp of per mail aan bestuurdok@gmail.com)

13. Rondvraag

14. Sluiting, waarna napraten onder genot van een hapje en een drankje

De stukken voor de vergadering kunnen (liefst per mail) worden opgevraagd bij de secretaris; bestuurdok@gmail.com, adres zie agendapunt 12

Sponsors gezocht voor onze uitvoering

Geachte heer/mevrouw,

Christelijke Gymnastiek Vereniging DOK is met haar 950 leden de grootste gymnastiekvereniging in Ede. DOK bestaat al 95 jaar en heeft naast gymnastiek ook nog de volgende takken van sport: turnen, trampolinespringen, freerunnen, rhönrad, dans, acro en volleybal.

Eén keer in de twee jaar organiseert DOK een uitvoering voor alle leden van de vereniging. Tijdens twee daverende shows laten onze leden zien wat zij allemaal kunnen. Een geweldig evenement voor onze leden. Dit seizoen vindt de uitvoering plaats op 1 juli 2017 in sporthal De Peppel. De sporthal zal dan twee keer afgeladen vol zitten met enthousiaste ouders en familieleden.

Een uitvoering kost veel geld. De sporthal moet worden gehuurd, de hal moet worden aangekleed, er moet licht en geluid betaald worden en ga zo maar door.

Om deze show mogelijk te maken, zijn wij op zoek naar bedrijven die ons willen sponsoren voor een bedrag vanaf € 50,00. Wat zou het voor onze leden geweldig zijn als we met uw bijdrage de uitvoering tot een geweldig spektakel kunnen maken!

Mocht u ons willen sponsoren dan staat daar het volgende tegenover:

- Uw bedrijf wordt als sponsor genoemd in onze maandelijkse nieuwsbrief
- Uw bedrijf wordt twee keer per maand genoemd op onze Facebookpagina
- Tijdens de uitvoering op 1 juli 2017 komt er in de sporthal een sponsorbord te hangen met al onze sponsors.

Het sponsorgeld mag overgemaakt worden op rekeningnummer: NL37INGB0000936180 t.n.v. CGV DOK-Ede. Uw bedrijfsgegevens voor ons sponsorbord mogen op A4-formaat aangeleverd worden bij Nicole Oudsen: nicole_oudsen@hotmail.com

Heeft u nog vragen? Neemt u gerust contact met ons op. Wij zien uw reactie met belangstelling tegemoet.
Met vriendelijke groet,Namens de VOCU (Voorbereidingscommissie Uitvoering) Nicole Oudsen 06-15075625

Rhönradwedstrijden

Op zaterdag 28 januari is de 1e Elster Rhönrad Open gehouden. Deze wedstrijden waren in Ede omdat in Elst de zaal bezet was. Met twee deelnemende verenigingen (Elistha en DOK Ede) waren het gezellige wedstrijden.
Om 11:45 uur klonk de muziek voor de opmars en na een korte opening kon de wedstrijd beginnen. Sprong en Rechtuit. Alle deelnemers lieten hun beste kunnen zien aan de jury. De juryleden, komend uit verschillende hoeken van het land, gaven hun waardering voor de oefeningen. Deze waardering werd uiteindelijk door de wedstrijdtafel in het telprogramma ingevoerd en zij maakten de diploma's voor de deelnemers in orde.
Nadat alle deelnemers rechtuit en sprong hadden afgerond was er even tijd voor de lunch. Na de lunch ging de wedstrijd door met spiralen.

Na het spiralen was de prijsuitreiking waar, per niveau, de winnaar(s) bekend werden gemaakt.

tekst overgenomen van de website van rhönradturnen Elst

Zilver en brons voor DOK-turners

Drie turners van de christelijke gymnastiekvereniging DOK uit Ede hadden zaterdag 04-02-2017 wedstrijden op bekend terrein. In Sporthal “De Peppel” in Ede moest het allemaal gaan gebeuren. De tweede wedstrijd van het seizoen stond daar op het programma. De eerste wedstrijd was goed verlopen, dus de gymnasten waren vol vertrouwen. Robbin Kruizinga en Lodewijk Waanders komen in dezelfde categorie uit en hebben dit jaar ruim 40 tegenstanders. Robbin turnde een goede wedstrijd hoewel hij niet helemaal fit was. Kruizinga werd eerste op sprong en eerste op ringen, uiteindelijk pakte hij het zilver. Brons was er voor Waanders, die tweede was op sprong en vierde op vloer. Beide heren mogen nu naar de finale van de 4e divisie, een goede prestatie.

Tim Terpstra werd knap elfde en hij wist zich daarmee ook te plaatsen voor de volgende ronde.

Trainers Dennis Huijsdens, Remco Beukhof en Arne Hennink kijken tevreden terug op deze wedstrijddag. Op naar de volgende ronde.

Astrid Groeneveld

Tweede plaatsingswedstrijd vierde divisie

De turnsters van de vierde divisie mochten op 04-02- 2017 voor de tweede keer dit seizoen naar Nijmegen.
De concurrentie in de vierde divisie is groot maar er zijn zeker kansen voor de turnsters van DOK. De vorige wedstrijd konden Demi van Herwaarden en Daphne van den Brink niet meedoen vanwege het NK springen. Voor hen was het nu dus de eerste keer dat ze konden laten zien wat ze in huis hadden.
Helaas waren Mirte van Markesteijn en Manuela Speijers geblesseerd en zij konden dus niet meedoen aan de wedstrijden. Fleur Mulder en Norely Wijnholds mochten het spits afbijten voor DOK. Norely liet een prachtige balkoefening zien, ze stond echt als een huis. Fleur turnde een hele constante wedstrijd en zij werd negende. Norely verloor wat op de andere drie toestellen en werd uiteindelijk 16e.
Daarna waren de senioren aan de beurt. Marieke Kropman werd knap vierde, ook Marieke liet een geweldige balkoefening zien. Daphne van den Brink had juist erg veel pech op de balk. Nynke de Vreugd werd de vorige keer eerste, dit keer lukt dat niet, ze werd negende. Layra Top en Demi van Herwaarden hebben dit jaar de overstap gemaakt naar de senioren. Dit is een grote stap maar beide dames doen het goed. Layra Top werd elfde en Demi van Herwaarden werd knap veertiende. Nu op naar de derde plaatsingswedstrijd in maart.

Astrid Groeneveld

Derde voorwedstrijd acrogymnastiek

Zaterdag 11 februari werd er door een deel van de acromeiden van DOK afgereisd naar Aalten. In de ochtend mocht het drietal Joylynn, Lois en Jedidjah opnieuw hun oefening op E-niveau junioren laten zien. Door een nog betere samenwerking hebben ze een betere oefening dan de vorige keer laten zien en zijn hiermee 2 punten beter uitgekomen dan een paar weken geleden. Met een tevreden gevoel kunnen ze nu weer verder oefenen met nieuwe onderdelen.

Twee blokken later mochten de meer ervaren tweetallen E-junior meedoen. Isa en Gerja waren als tweede van DOK aan de beurt en hebben een superoefening laten zien. Door een enkele tijdfout bij het laatste onderdeel zijn ze op een vijfde plek uitgekomen met drie punten hoger dan de vorige keer! Hiermee hebben ze verdiend een plek in de oost Nederlandse finale weten te bereiken op 25 maart en mogen ze hun oefening nog verder verbeteren om nog hoger te komen.

Noa en Bodil waren in hetzelfde blok aan de beurt. Vorige wedstrijd moesten ze door ziekte helaas overslaan en ze hebben erg hard getraind om nu een goede oefening neer te zetten. Met een snelle oefening met prachtige stabiele onderdelen hebben ze iets moois laten zien. Ook zij hebben één tijdfout toebedeeld gekregen en daardoor kwamen ze net één plaats onder Isa en Gerja uit. Wel hebben ze de limiet van 30 punten bepaald en zijn ze hoog genoeg geëindigd om ook op 25 maart op de finale te mogen staan! Gefeliciteerd meiden!

In de middag waren de senioren aan de beurt. In het tweede blok na de pauze begonnen Annelin en Anne met spanning aan hun oefening. Die liep erg vloeiend door waardoor ze onverwacht eerder uitkwamen dan normaal. De aftrek die daarvoor gegeven werd heeft hun helaas naar een twaalfde plek doen zakken. Gelukkig waren ze vorige keer erg hoog uitgekomen en waren zij op die manier direct geplaatst voor de finale.

Ilse en Evianne mochten vrij snel daarna de vloer op. Ondanks enorme spierpijn van eerdere sportactiviteiten en zelfs een milde polsblessure van de onderpartner werd er een fantastische oefening gedraaid waarmee ze hun optreden van vorige keer duidelijk overtroffen. De verbeterde choreografie heeft daar ook deels aan meegewerkt. Zij staan op dit moment op de lijst als tweede reserve voor de finale.

De drie koppels die al direct zijn geplaatst voor de finale hebben nu nog zes hele weken om te oefenen voor de finale en gaan daar hard mee aan de slag.

Carla Reidsma

Eerste plaatsingswedstrijd zesde divisie

De dag begon om 08:45 uur in Beekbergen met de categorie Pupil 2 waar Elise Dekkers, Cecile Hermans, Lieke Neelen, Loïs Koorevaar en Willine Havelaar hun oefeningen mochten laten zien. De meiden hadden zeventien tegenstanders, dus moesten hard aan de bak!
Cecile liet een prachtige balk oefening zien met weinig wiebels en fouten. Daardoor werd ze derde op balk en werd uiteindelijk zevende in het eindklassement. Lieke eindigde een plaatsje onder Cecile, achtste. Lieke liet een ongeloofelijk mooie brug oefening zien en werd zelfs tweede op brug! Loïs deed voor het eerst mee met regionale wedstrijden, dus het was allemaal nieuw. Ze deed het super en liet allemaal prachtige oefeningen zien en werd dertiende. Willine turnde een goede wedstrijd, zoals we altijd van haar gewend zijn, netjes en strak. Ze werd zelfs eerste op balk en dat werd uiteindelijk beloond met een vierde plek. Helaas net naast het podium, maar alleen maar meer redenen om hard te trainen en de volgende wedstrijden op het podium te staan! Elise had wel geluk en mocht het podium beklimmen tot de tweede plek! Op sprong liet ze haar mooiste handstandplatval zien en werd zelfs eerste op sprong!
In de tweede ronde mochten negen pupillen 1 hun oefeningen laten zien. Allemaal zenuwachtig en zelfs een zieke, maar dat weerhield ze niet om te knallen vandaag! Ook hier deden weer zeventien meiden mee. In de tweede ronde deden Amber van Steden, Anne Bos, Aya el Hasnaoui, Bodil Zwart, Charlotte Dollekamp, Elise van den Top, Marit Jacobs, Sophie van Roekel en Veerle Schoester mee. Amber is een nette turnster, dus we wisten dat ze op balk haar punten kon gaan scoren. En dat deed ze, ze turnde een prachtige oefening maar moest helaas een val incasseren. Maar ondanks dat werd ze alsnog zesde en eindigde ze op een twaalfde plaats.

inklijke Nederla
2
1
3

DOK heeft in deze ronde zeker weten laten zien dat ze sterke concurrentie zijn. Alle plekken van de vijfde tot de tiende plek werden ingenomen door DOK. Charlotte liet een stabiele en nette wedstrijd zien en eindigde bij alle toestellen mooi in de middenmoot, ze werd tiende. Elise heeft hard gewerkt voor sprong om een handstandplatval te kunnen doen. Zelfs een paar minuten voordat ze haar sprong mocht laten zien veranderde wij haar zweefrol nog naar een handstandplatval en dat is maar goed ook want ze liet een prachtige handstandplatval zien! Ze werd op sprong negende en ook negende op de ranglijst. Sophie werd achtste. Sprong ging bij haar wat minder, maar gelukkig was daar nog de balk waar ze netjes turnde en tweede werd! Aya liet even zien dat ook kleine meisjes mooie arabieren op zulke harde vloer kunnen turnen en werd vijfde. Ze werd uiteindelijk zevende. Veerle, ook een kleine meid, maar laat zich overduidelijk zien aan de jury. Mooi rechtop en ze straalt als ze turnt! Dat waardeerde de jury op elk toestel en ze werd zesde. Bodil, net buiten het podium, turnde een stabiele wedstrijd. Bij brug ging het helaas mis en werd daardoor vijfde, zonde want ze liep hierdoor een medaille mis. Maar hopelijk kan ze dit bij de volgende plaatsingswedstrijden inhalen! Marith onze medaille winnaar! Ze eindigde op een derde plek en werd op zowel brug, balk als vloer vierde! En voor onze zieke Anne was

er een eerste plaats! Ze besloot toch te komen turnen en gelukkig maar, want ze liet schitterende oefeningen zien. Op vloer kon de jury eigenlijk geen fouten ontdekken!

Wedstrijdronde 3 was de spannendste van allemaal, deze meisjes zijn van de zomer op selectie gekomen en dit waren hun allereerste regionale wedstrijden! De instappertjes waren Elisa Wijnberger, Lotte Broekstra, Noa van Maanen, Noortje Termorshuizen, Rachel Streuper en Daphne Knijff. Gelukkig waren daar nog Femke Harkema, Liz van Wirdum en Rebecca de Groot die al wat jaartjes ervaring hebben en weet hoe het eraan toe gaat. Dat betekend trouwens niet dat de zenuwen minder waren, want dat waren ze zeker wel! Bij de instappers waren er veel tegenstanders, namelijk zevenentwintig. Dat maakte een hoop meiden nog zenuwachtiger. Elisa was erg zenuwachtig, maar turnde haar allereerste wedstrijd prima! Ze werd twintigste. Noa heeft altijd moeite met de balk om erop te blijven staan. Waarschijnlijk brengen zenuwen haar geluk want dit keer bleef ze gewoon staan! Ze werd negende op balk en uiteindelijk veertiende over alle toestellen. Daphne zit pas sinds vier weken op de selectie. Dat betekende dat ze binnen een paar weken haar oefeningen uit het hoofd moest weten. Daphne heeft ontzettend haar best gedaan eneindigde als tiende. Een topprestatie! Lotte liet een mooie vloeroefening zien en turnde de rest van haar wedstrijd super netjes dat werd beloond met een negende plaats. Rachel turnde haar vloer- en balkoefening zo netjes dat ze tweede en vierde werd! Dat bracht haar op een zesde plaats. Noortje zat net naast het podium, een gedeelde vierde plaats. Op haar balk- en vloeroefening was niks aan te merken, zo netjes! Volgende keer een medaille plaats, goed Noortje? Bij de jeugd waren er negentien tegenstanders. Rebecca was zenuwachtig voor balk, maar achteraf gezien was dat helemaal niet nodig geweest, want ze liet een prachtige balkoefening zien zonder te vallen en werd daardoor tweede! Na de vier toestellen werd ze vijftiende. Ook Femke liet een balk oefening zien zonder vallen en werd vijfde op balk. Tijdens het inturnen ging het even mis op vloer en viel ze. Gelukkig herpakte ze zichzelf snel en ging de vloeroefening goed! Ze werd uiteindelijk tiende. Liz turnde zoals we van haar gewend zijn netjes en strak. Dat werd door de jury op elk toestel beloond en eindigde overal hoog. Dat was goed genoeg voor een eerste plaats!

Last but not least… Wedstrijdronde 4. Onze senior Jeanine van de Waal en onze jeugd 1 Isa van Brummelen en Kimberly van Kouwen. Jeanine is een senior turnster en had daarom weinig concurrentie, maar geen reden om niet haar best te doen! Ze had zes tegenstanders. Ze turnde strak en wilde voor haarzelf het moeilijkste turnen wat ze kon. Ze werd eerste op sprong, tweede op brug, tweede op balk en eerste op vloer. Ze mocht bij de prijsuitreiking naar de tweede plek lopen en een zilveren medaille in ontvangst nemen! De dames Isa en Kimberly hadden tweeëntwintig tegenstanders. Isa liet even zien hoe netjes ze haar vloeroefening kan turnen en werd op vloer zesde. De rest van de oefeningen waren mooi netjes en stabiel en ze bleef in het midden. Ze werd uiteindelijk achttiende. Kimberly ging Isa achterna bij de vloeroefening en eindigde één plekje eronder, namelijk zevende. De balkoefeningen van de jeugd zijn ontzettend ingewikkeld maar Kimberly nam alle risico's. Ze werd van de tweeëntwintig dames, tiende!

De meiden mogen allemaal met een lach op hun gezicht terug kijken naar deze wedstrijden. Ze hebben het super gedaan. Wij, Ruby en ik, gaan de meiden klaarstomen voor de tweede plaatsingswedstrijden en hopelijk zien we nog meer medailles! De volgende keer zijn wij te zien op 1 april in Beneden Leeuwen.

Esmee van Gemert

meer foto's van deze wedstrijden staan op onze website www.dok-ede.nl

Vierde plaatsingswedstrijd E-niveau

Zaterdag 18 februari was het tijd om af te reizen naar Hattem, waar vijf acrokoppels van DOK hun beste beentje voor hebben gezet op de tweede en laatste E-voorwedstrijd van dit seizoen. De ochtend begon met het junior-drietal, Marith, Naomi en Suus. Met een verbeterde oefening en uitvoering ten opzichte van de vorige wedstrijd hebben ze een mooie vijfde plek weten te bereiken deze dag. De limiet voor de finale op 25 maart was 30 punten, die hebben ze helaas niet weten te bereiken. In hetzelfde blok waren ook Emma en Sjors aan de beurt, zij hebben een enorme verbetering laten zien en met een overtuigende oefening hebben ze ongeveer drie punten hoger gescoord dan de vorige keer. Ook zij hebben helaas de puntenlijsten niet weten te behalen maar hebben wel veel geleerd.Het eerste blok van wedstrijddeel 4 waren Layra, Alisha en Marlou aan de beurt. Met een strakke oefening hebben ze hun punten met ongeveer een punt verbeterd, en daarmee zijn ze zesde van de 17 deelnemende drietallen geworden. Een mooie plaatsing en hiermee zijn ze ook direct door naar de Oost Nederlandse finale op 25 maart. In de laatste ronde van de dag mochten Imke en Sharon hun oefening presenteren, met overtuiging en afwerking ging de oefening nu precies goed! Tevreden terugkijkend naar deze uitvoering staan ze nu eerste reserve bij de E-senioren tweetal finale. Hannah en Merel waren als allerlaatste van de dag aan de beurt. Hoewel ze een mooie oefening hebben laten zien was de jury wat streng en zijn ze helaas niet zo hoog uitgekomen als gedacht. De finale zat er om die reden niet in, na de teleurstelling is het nu tijd om vooruit te kijken! Nieuwe onderdelen en choreografie voor diegenen die geen finaleplaats hebben en verder perfectioneren van de bestaand oefening voor de finalisten.

Carla Reidsma

Succesvolle wedstrijden voor de jongens

Op zaterdag 18 februari mochten de turners van DOK op pad naar Lochem. Hier waren de tweede plaatsingswedstrijden. Het werd een zeer succesvolle dag.

Zes turners gingen op pad en vier kwamen met een medaille om hun nek terug naar Ede. Bovendien wisten alle zes de jongens zich te plaatsen voor de districtsfinale. Een hele goede prestatie voor de heren van DOK.

Sam Onnink won het zilver. Sam werd op brug en ringen eerste. Op voltige, sprong en rek werd Onnink tweede. Sam turnde netjes en dat werd beloond. Ramon de Zeeuw werd knap achtste. Ramon turnt nog niet lang bij de selectie maar hij hoort er zeker thuis. Ramon werd knap eerste op het onderdeel sprong. Nu op naar de finale.

Goud was er voor Julian Schimmel. Julian werd eerste op rek en tweede op brug en sprong. Het goud over alle zes de toestellen was uiteindelijk voor Julian. In dezelfde categorie als Julian werd Jip Koudijs derde. Jip was eerste op sprong. Daan Gaasbeek werd vierde in deze categorie en hij was samen met Jip eerste op sprong. Ook hij mag naar de finale. Tenslotte was er ook nog goud voor Lars Balint. Lars had goud op ringen, brug, rek, vloer en voltige. Alleen op sprong moest Balint genoegen nemen met het brons. Lars had dan ook een grote voorsprong op de nummer twee.

Trainers Dennis Huisdens, Remco Beukhof en Arne Hennink zijn trots op hun pupillen.
Nu hard trainen voor de finales.

Astrid Groeneveld

meer foto's van deze wedstrijden staan op onze website www.dok-ede.nl

Met de jongste DOK-leden naar Schatkids!

Zaterdag 25 febr. gingen we met 20 kinderen naar schatkids. Een supergaaf overdekt speelparadijs. De eerste kinderen stonden al voor 10 uur klaar om te komen spelen. Om 12 uur werd er een pauze ingelast voor patat en een snack. Ook konden ze altijd bij ons terecht voor ranja. Nadat de patat op was moest de Jeecee ook mee de ballenbak in en mee het springkussen op. De kinderen hebben lekker gespeeld tot alle wangetjes rood gekeurd waren! Net voordat ze naar huis gingen kregen ze ook nog een ijsje. De kinderen hebben zelfs zoveel gespeeld dat er geen tijd was om een groepsfoto te maken. Gelukkig hebben we van andere momenten wel een foto. Na een geslaagd middagje spelen ging iedereen moe en voldaan naar huis.

Daphne Waanders en Esmee van Gemert

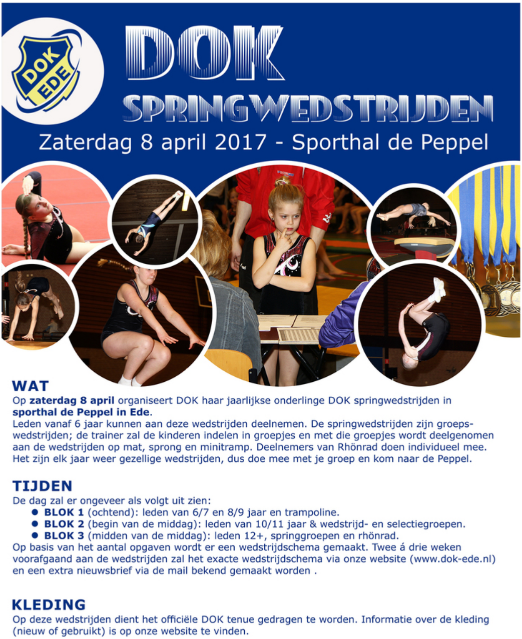
Nieuwe vrijwilliger bij DOK

Sinds begin 2017 ben ik gevraagd om de ledenadministratie bij te staan. Super leuk om mee te maken wat er allemaal komt kijken bij één onderdeel van de organisatie bij DOK. Omdat ik bij iedere in- of uitschrijving of mutatie betrokken kan zijn is mij gevraagd om mezelf even voor te stellen. Ik ben Athalia Groeneveld, getrouwd met Christiaan en moeder van dochter Jasmijn en zoon Gijs. DOK is geen onbekende organisatie binnen de familie, vele familieleden zijn of waren actief betrokken. Samen met Jasmijn ben ik begonnen met peutergym en dit doe ik nog steeds maar nu met Gijs. Jasmijn gaat iedere zaterdagochtend naar Swingkids. Beiden gaan super graag, overslaan is voor hun geen optie. Ik verwacht voorlopig betrokken te blijven bij DOK en daarom vind ik het extra leuk om als vrijwilliger bij de ledenadministratie een bijdrage te kunnen leveren.

Springwedstrijden op 8 april

De organisatie van de springwedstrijden krijgt signalen dat er véél meer leden aan het oefenen zijn voor de komende springwedstrijden, dan het nu via onze site opgegeven aantal. Inmiddels hebben zich 180 deelnemers aangemeld, maar volgens ons (ook in vergelijking met andere jaren) zou dit veel meer moeten zijn. De organisatie heeft daarom besloten de inschrijftermijn te verlengen met twee weken en roept iedereen op zich alsnog aan te melden voor deze gezellige wedstrijden via www.dok-ede.nl/springwedstrijden. **Inschrijven kan tot en met zaterdag 11 maart.** Daarna wordt het wedstrijdschema opgesteld, welke vanaf ongeveer 23 maart beschikbaar zal zijn. Naast deelnemers voor de turngroepen worden vooral ook de deelnemers van de trampolinelessen en Rhönradlessen opgeroepen zich aan te melden.
Schrijf je in via http://www.dok-ede.nl/springwedstrijden.

Let op: op het affiche hieronder staat dat je je kunt inschrijven tot 28 februari, dit is dus gewijzigd en kan tot 11 maart!!!



DOK SPRINGWEDSTRIJDEN

Zaterdag 8 april 2017 - Sporthal de Peppel

WAT

Op **zaterdag 8 april** organiseert DOK haar jaarlijkse onderlinge DOK springwedstrijden in **sporthal de Peppel in Ede**.
Leden vanaf 6 jaar kunnen aan deze wedstrijden deelnemen. De springwedstrijden zijn groepswedstrijden; de trainer zal de kinderen indelen in groepjes en met die groepjes wordt deelgenomen aan de wedstrijden op mat, sprong en minitramp. Deelnemers van Rhönrad doen individueel mee.
Het zijn elk jaar weer gezellige wedstrijden, dus doe mee met je groep en kom naar de Peppel.

TIJDEN

De dag zal er ongeveer als volgt uit zien:

- **BLOK 1** (ochtend): leden van 6/7 en 8/9 jaar en trampoline.
- **BLOK 2** (begin van de middag): leden van 10/11 jaar & wedstrijd- en selectiegroepen.
- **BLOK 3** (midden van de middag): leden 12+, springgroepen en rhönrad.

Op basis van het aantal opgaven wordt er een wedstrijdschema gemaakt. Twee á drie weken voorafgaand aan de wedstrijden zal het exacte wedstrijdschema via onze website (www.dok-ede.nl) en een extra nieuwsbrief via de mail bekend gemaakt worden .

KLEDING

Op deze wedstrijden dient het officiële DOK tenue gedragen te worden. Informatie over de kleding (nieuw of gebruikt) is op onze website te vinden.

OPGEVEN

Deelnemers kunnen zich **vóór 28 februari** opgeven via **www.dok-ede.nl/springwedstrijden**.

info: bij je trainer of www.dok-ede.nl

Een cijfer bij het damesturnen

Het cijfer dat door de jury in de turnsport wordt gegeven is af en toe moeilijk te begrijpen. Zeker nu er boven de 10.00 punten gescoord kan worden voor een oefening. Daarom maar eens een korte uitleg over hoe een cijfer tot stand komt.

D-score en E-score

Een cijfer is opgebouwd uit een D-score en een E-score. De D staat voor difficulty wat moeilijkheid betekent. Iedere oefening heeft zijn eigen moeilijkheidsgraad. De E staat voor excercise wat uitvoering betekent. De E-score start in principe vanaf 10 punten. De jury trekt van deze 10 punten de fouten af.

Verplichte/Voorgeschreven oefenstof

Voor de leeftijdscategorieën instap t/m jeugd 1 zijn er verplichte oefeningen. De categorie waar je in zit hangt af van je geboortejaar. De jongsten zijn de pré-instappers, daarna komen de instappers, de pupillen 1 en 2 en de jeugd.

Iedereen van dezelfde leeftijd in hetzelfde niveau turnt dus dezelfde oefening. Doordat de oefeningen verplicht zijn, is de basis D-score van iedere oefening vooraf al bekend. Als de turnster alle onderdelen herkenbaar uitvoert heeft zij bijvoorbeeld een D-score van 4.40 (dit varieert van 3,00 tot 4,80). Zou de turnster alle onderdelen ook nog perfect uitvoeren krijgt zij 10 punten voor de uitvoering (de E-score). De hoogste score die de turnster kan halen is de D en de E score bij elkaar opgeteld, dus een 14.40.

Er zijn vier basisniveaus op districtsniveau: D1, D2, D3 en D4 en vier op Nationaal niveau: N1, N2, N3 en N4. DOK doet mee op districtsniveau. Binnen de vereniging zijn clubwedstrijden op D4 niveau. Voor D1, D2 en D3 niveau zijn er ook regionale wedstrijden (waarbij D1 dus het moeilijkst is).

Bonus/malus bij de D-score

Voor sommige onderdelen staat een vervangend onderdeel in de oefenstof. Dit kan een makkelijker of een moeilijker onderdeel zijn wat natuurlijk invloed heeft op de D-score. Voorbeeld: bij balk mag bij sommige niveaus gekozen worden voor een koprol of een radslag op de balk. De koprol wordt gezien als een makkelijker onderdeel en dat betekent dat de D-score met 0.30 omlaag gaat (malus). De maximaal haalbare score voor deze oefening wordt dan 14.10. Het kan uiteraard ook andersom. Als de turnster de overslag op vloer doet in plaats van een arabier die als basis in de oefening staat, gaat de D-score omhoog met 0,30 (bonus).

N-score

Binnen de verplichte oefenstof zijn er een aantal mogelijkheden ingebouwd die een turnster in staat stelt tot een hogere D-score te komen. Wat er ook kan gebeuren is dat een turnster een onderdeel vergeet of bewust niet doet. Als de turnster het onderdeel echt niet heeft geprobeerd dan gaat er 0.3 van de D-score af. (De oefening wordt makkelijker want er wordt een onderdeel niet uitgevoerd). Dat is echter niet het enige. Er gaan dan ook 2 punten van de neutrale aftrek af. Dit is de N-score. Het niet uitvoeren van een element leidt in totaal dus tot 2.30 punten aftrek.

E-score

Terug naar de E-score. Zoals al gezegd worden van de E-score de foutjes afgetrokken. Valt een turnster dan kost dit haar 1,0 punt. Een kleine wiebel op balk is 0,10 punt eraf, een middelmatige wiebel is 0,3 en een hele grote wiebel is een 0,5 punt eraf. Zo zijn er een heleboel dingen waar de jury naar kijkt en waarvoor aftrek geldt als de onderdelen niet correct worden uitgevoerd.

De jury

In geval van twee juryleden jureren zij allebei de oefening. De jury mag een halve punt uit elkaar zitten wat betreft de aftrek van de E-score. Vervolgens wordt het gemiddelde genomen van de aftrek van de juryleden en dit wordt de totale aftrek. Voor elk toestel is er voor elk niveau (in de verplichte oefenstof) een oefening gemaakt met een basis D-score. Hoe hoger het niveau hoe moeilijker de oefening maar ook hoe hoger de basis D-score.

De keuze oefenstof

Vanaf de categorie jeugd 2 is er keuze oefenstof. Dit gaat weer op geboortejaar. En dit begint zo'n beetje vanaf de middelbare school. Daarna zijn de categorieën: junior en senior. Ook hier zijn weer veel verschillende niveaus: A tot en met H. DOK doet mee met niveau D tot en met H, waarbij H het laagste niveau is en A het hoogste niveau.

Samenstellingseisen

Deze oefenstof zit iets anders in elkaar dan bij de verplichte oefenstof wat betreft de D-score. In de keuze oefenstof mag er zelf gekozen worden welke onderdelen in een oefening worden geturnd. Er gelden natuurlijk wel bepaalde samenstellingseisen waaraan de oefening moet voldoen. Dit noemen we afgekort SE. Voor elk niveau zijn er vijf SE, elke SE kan maximaal een halve punt opleveren. Dit betekent dat wat betreft de samenstelling er dus maximaal 2,50 punt kan worden verdiend door alle SE te voldoen. Deze 2,5 punt worden opgeteld bij de D-score. Mis je een SE, dan kost het je een halve punt per eis. Per niveau zijn er andere eisen.

Elementen in de oefening

Naast de samenstelling gaat het natuurlijk om welke elementen er worden geturnd. In het FIG (het regelement met alle bestaande elementen) staan de elementen ingedeeld op moeilijkheidswaarde. De makkelijkste zijn de TA elementen dit zijn Toegevoegde A elementen. Deze leveren 0,1 punt op. Vanaf niveau D zijn TA elementen niets meer waard. Daarna komen de A elementen. Deze zijn ook 0,1 waard. Daarna worden de elementen steeds moeilijker en worden ze steeds 0,1 meer waard. Het gaat zelfs tot G elementen. Maar deze zijn zó moeilijk dat je ze zelfs op de Olympische Spelen bijna nooit ziet. Per niveau loopt het aantal elementen die je moet turnen op. Een turnster moet minimaal 6 of 7 elementen turnen, meer mag. Dit kan bijvoorbeeld worden gedaan om de bepaalde eisen of meer verbindingswaarde (zie onder) te halen. Elk onderdeel wordt overigens wel beoordeeld. Dus ook al tellen alleen de hoogste 7 elementen, als er 14 worden geturnd kan er in alle 14 worden afgetrokken. Als de turnster maar 4 of 5 elementen turnt (te weinig dus) gaat haar E-score met 4 punten omlaag. Zij kan dan dus maar voor de E-score maximaal een 6 halen. Dit gebeurt wel eens als een oefening halverwege door een val wordt onderbroken en de turnster niet meer verder kan.

Verbindingswaarde

In de niveaus kun je ook nog punten halen door elementen aan elkaar te koppelen. Als een turnster bijvoorbeeld een B element in combinatie met een A element turnt krijgt ze hier ook nog 0,1 punt extra voor. Stel dat een turnster nog tweemaal een verbindingswaarde (vw) heeft gehaald dan krijgt ze dus hier nog 0,2 extra voor.

Ik hoop dat het zo iets duidelijker is over hoe een cijfer tot stand komt. Er is een altijd een tekort aan juryleden. Dus mocht u na dit verhaal denken dat wil en kan ik ook, dan worden er worden met enige regelmaat cursussen georganiseerd. U start altijd met de TD1 cursus als u deze heeft gehaald kunt u al verplichte oefenstof jureren. Voor de andere niveaus kunt u daarna nog de TD2 en de TD3 cursus volgen. Ook zijn er jurycursussen voor TH (turnen heren), trampoline springen, groepsspringen, rhonrad en acro.

Mocht u interesse hebben dan is er meer info te vinden op de KNGU site of kunt u mailen met jojannekevanderboom@gmail.com voor meer informatie.

Jojanneke van der Boom

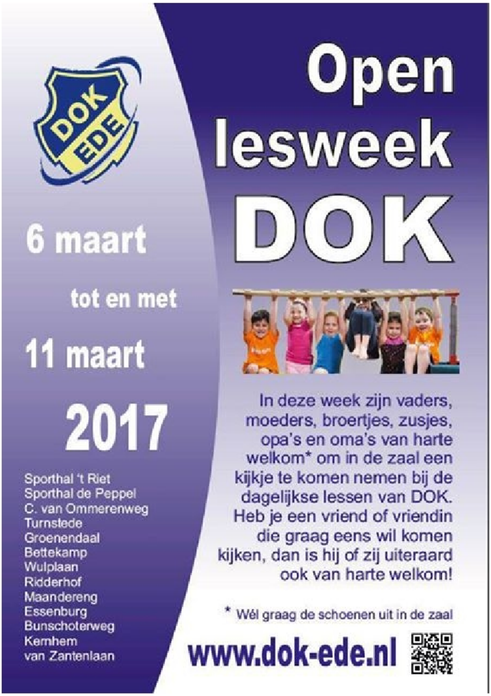
DOK reist rond de wereld op 1 juli 2017

DOK reist rond de wereld op 1 juli 2017

13 februari is de VocU weer bij elkaar geweest. Voor elke groep is inmiddels bekend wat zij gaan doen tijdens de uitvoering. De mensen van het licht en geluid hebben al toegezegd dat ze ons kunnen helpen die dag. Er worden mensen geregeld voor de kaartverkoop, voor de toestellenploeg, voor de E.H.B.O. en B.H.V., er wordt nagedacht over het decor en het logo. Binnenkort gaan een aantal DOK-mensen een zaterdag knutselen. Er moeten veel attributen worden gemaakt. Heel voorzichtig begint de uitvoering dus al wat vorm te krijgen. Het mag ook wel, want over 4 maanden is de uitvoering al.
Weet jij al wat je ga doen tijdens de uitvoering? Vraag er anders eens naar bij je leiding!

Dit zijn onze sponsors voor de uitvoering.....

	www.gastouderanja.nl www.**facebook**.com/GastouderAnja



DOK EDE

Open lesweek DOK

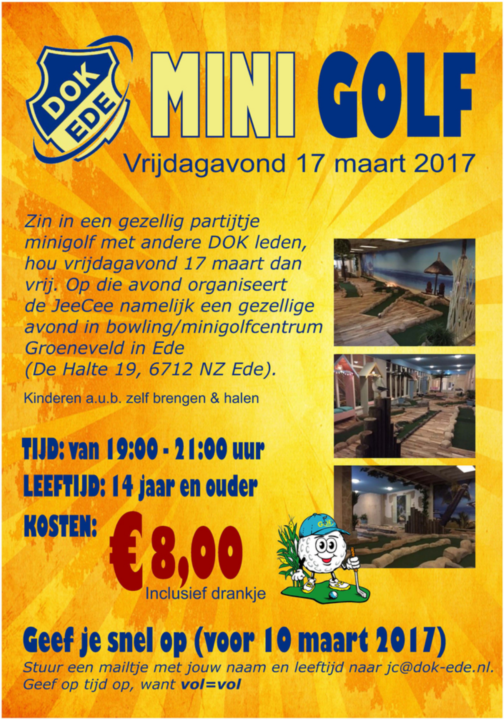
6 maart tot en met 11 maart 2017

Sporthal 't Riet
Sporthal de Peppel
C. van Ommerenweg
Turnstede
Groenendaal
Bettekamp
Wulplaan
Ridderhof
Maandereng
Essenburg
Bunschoterweg
Kernhem
van Zantenlaan

In deze week zijn vaders, moeders, broertjes, zusjes, opa's en oma's van harte welkom* om in de zaal een kijkje te komen nemen bij de dagelijkse lessen van DOK. Heb je een vriend of vriendin die graag eens wil komen kijken, dan is hij of zij uiteraard ook van harte welkom!

* Wél graag de schoenen uit in de zaal

www.dok-ede.nl



MINI GOLF

Vrijdagavond 17 maart 2017

Zin in een gezellig partijtje minigolf met andere DOK leden, hou vrijdagavond 17 maart dan vrij. Op die avond organiseert de JeeCee namelijk een gezellige avond in bowling/minigolfcentrum Groeneveld in Ede
(De Halte 19, 6712 NZ Ede).

Kinderen a.u.b. zelf brengen & halen

TIJD: van 19:00 - 21:00 uur

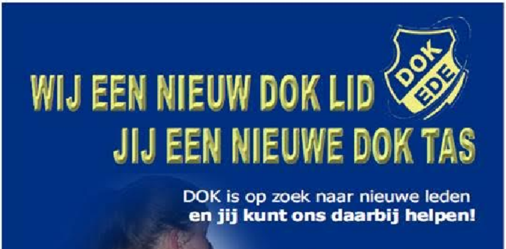
LEEFTIJD: 14 jaar en ouder

KOSTEN: € 8,00

Inclusief drankje

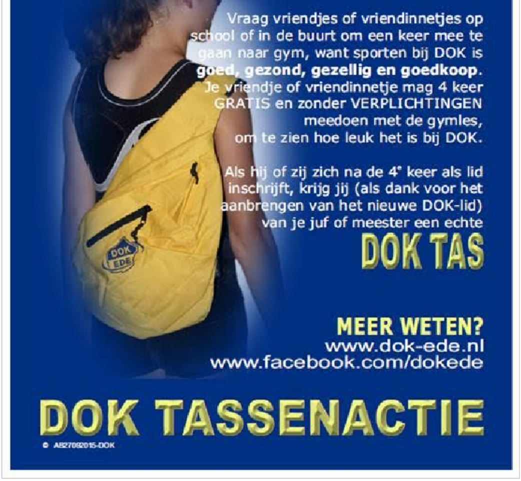
Geef je snel op (voor 10 maart 2017)

Stuur een mailtje met jouw naam en leeftijd naar jc@dok-ede.nl.
Geef op tijd op, want ***vol=vol***



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 gymles, om te zien hoe leuk het is bij DOK.

Als hij of zij zich na de 4e 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

© AB27092015-DOK

Agenda en vakanties

Jaarlijkse Algemene Ledenvergadering 06-03-2017
Openbare lesweek 06-03-2017 t/m 11-03-2017
Minigolf voor kinderen vanaf 14 jaar 17-03-2017
DOK springwedstrijden 8-04-2017
DOK-kamp (voor kinderen van de middelbare school) 12-05-2017 t/m 14-05-2017
DOK-kamp (voor kinderen van de basisschool) 16-06-2017 t/m 18-06-2017
UITVOERING 01-07-2017

Voorjaarsvakantie 27-02-2017 t/m 05-03-2017
Paasvakantie 14-04-2017 t/m 17-04-2017
Meivakantie 24-04-2017 t/m 30-04-2017
Hemelvaart 25-05-2017
Pinksteren 05-06-2017
Zomervakantie 10-07-2017 t/m 20-08-2017

Powered by YMLP.com