

Nieuwsbrief februari 2018

- Van de redactie
Van de bestuurstafel
Agenda Jaarlijkse Algemene Ledenvergadering
Tweede plaatsingswedstrijd heren voorgeschreven oefenstof
Tweede plaatsingswedstrijd vierde divisie
Groepsspringen C-lijn
Tweede plaatsingswedstrijd rónrad
Medailles voor trampolinespringers
Ziekenboeg
Open lesweek
Wij een DOK-ld, is een DOK-tas
Agenda en vakantie



ADRESSEN
Website: www.dok-ede.nl
Facebook: Facebook.com/dok-ede

SOCIAL SITES
Facebook icon, Twitter icon, LinkedIn icon, Instagram icon



Van de redactie

Deze week was het koud buiten, heel koud. Voor de Edese jeugd was het maar fijn dat ze vakantie hadden en niet door de kou hoefden om naar school te gaan.

Volgende week staan alle deuren van de gymzalen tijdens de DOK-lessen open. Je bent van harte uitgenodigd om een les bij te wonen. Zo kun je een idee krijgen wat de leden bij DOK doen tijdens een les.

Artikelen voor de nieuwsbrief van maart moeten uiterlijk 19 maart bij de redactie binnen zijn: rc@dok-ede.nl

Van de bestuurstafel

Jaarlijkse Algemene Ledenvergadering
Op 10 februari heeft DOK rónradwedstrijden georganiseerd in de Reehorst. Zoals altijd was het veel werk, waar heel veel vrijwilligers bij nodig zijn.

Contributieverhoging
Helaas ontkomen we er niet aan de contributie dit jaar te verhogen. Elk jaar stijgen de kosten van de zaalhuur, de contributie aan de K.N.G.U., en de overige kosten.

Rónradwedstrijden
Op 10 februari heeft DOK rónradwedstrijden georganiseerd in de Reehorst. Zoals altijd was het veel werk, waar heel veel vrijwilligers bij nodig zijn.

Medailles
En zoals elke maand waren er ook in de afgelopen weken veel wedstrijden met veel medailles! Alle winnaars van harte gefeliciteerd en voor degenen die er niet naast zaten: succes met de volgende poging.

Agenda Jaarlijkse Algemene Ledenvergadering DOK

Dinsdag 6 maart 2018 20.00 uur, het Kernhuis, Parkrand 60 Ede

- 1. Opening
2. Mededelingen
3. Jaarvergadering 2017
4. Posten
5. Bespreking jaarverslagen commissies 2017
6. Bespreking exploitatie overzicht penningmeester over 2017
a. Verslag van de kascommissie.
b. Verkiezing nieuw lid kascommissie. Dolf Smits mag nog een jaar lid blijven, Cees Gouw stopt.
c. Ledenaantallen.
7. Bestuursbeleid 2018
8. Bespreking begroting 2018
9. Verhoging contributie. Het bestuur stelt voor om de contributie voor het eerst uur met € 0,50 te verhogen naar € 12,50 voor leden tot en met 15 jaar, en naar € 15,50 voor leden van 16 jaar en ouder, en tevens de contributie per volgind lesuur te verhogen met € 0,25 naar € 8,75 voor gewone leden en naar € 9,75 voor selectielessen
10. Intermezzo
11. Verkiezing bestuursleden
Statutair altredend en herkiesbaar: Jeroen Telders, Altredend: Anke van de Wardt
Het bestuur afdrengt Marja de Vries en Rien van Maanen voor als nieuw bestuurslid.
12. Eventuele voorstellen van leden
13. Vaststellen datum volgende vergadering: 6 maart 2019
14. Rondvraag
15. Sluiting, waarna napraten onder genot van een hapje en een drankje

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

Tweede plaatsingswedstrijd heren voorgeschreven oefenstof

DOK doet mee aan alle wedstrijden binnen de turnsport. Dit betekent dat DOK midden in het wedstrijdeizoen door heel Nederland rest om te laten zien waar er hard voor wordt getraind. Op zaterdag 03-02-2018 reisden de gymnasten en trainers van DOK af naar Dinslaken, Nijmegen, Lichtenvoorde en Utrecht.

Astrid Groeneveld



meer foto's van deze wedstrijd staan op onze facebookpagina https://www.facebook.com/DOK1922

Tweede plaatsingswedstrijd vierde divisie

DOK had een zeer druk bezette wedstrijd vrijdag op 3 februari. Het seizoen is in volle gang en iedereen is in de weekenden op pad voor de prachtige turnsport.

De turnsters van de vierde divisie turnden de tweede plaatsingswedstrijd in Nijmegen. Dit verliep zeer goed voor DOK. Er was een prachtig DOK podium en een vierde plaats! De meiden van de 4e divisie hebben een mooie wedstrijd neergezet. De senioren niveau D bezetten samen het hele podium. Goud was er voor Layra Top. Voor de tweede keer kreeg zij deze kleur medaille omgehangen, dit betekent dat zij echt in de top van de vierde divisie turt. Het zilver was voor Demi van Herwaarden. Van Herwaarden was er de vorige wedstrijden niet bij door het N.K. springen. Demi overwon zichzelf en won de zilveren medaille. Brons was voor Mirte van Markesteijn, ook al haar tweede medaille. Wat een prestatie. Ook de vierde plaats was voor DOK. Fleur Mulder werd niet vierde. Naomi Kats turt voor de eerste keer in de vierde divisie, zij zal zeker nog klimmen in de uitslagen.



Dan was er nog brons voor de jonge Novalee Deuning. De vorige keer was ze al dichtbij maar dit keer mocht ze het podium betreden, super. Zij werd derde in de categorie pupil 1 D1. Ook Puck de Boer en Lotte Hartland turnden op dit niveau en lieten nette oefeningen zien. Manuella Speijers greep net naast de prijzen door een foutje op brug. Ze werd vijfde over de vier toestellen maar ze was eerste op sprong en vloer en tweede op balk, fantastisch.

Samme van Heusden en Fleur den Boer hebben dit seizoen ook de overstep gemaakt naar de vierde divisie. Zij turnden stabiele oefeningen. Een zeer goed resultaat voor de turnsters en voor DOK.

Astrid Groeneveld

meer foto's van deze wedstrijd staan op onze facebookpagina https://www.facebook.com/DOK1922 en op onze website www.dok-ede.nl

Groepsspringen C-lijn

Ook op 3 februari reisde de C-lijn van groepsspringen af. Zij reisden naar Utrecht voor hun eerste wedstrijd. Voor iedereen was het de eerste officiële wedstrijd groepsspringen af. Zij hadden al vaak gekoken bij de les in de hant trainet, de B- en A-lijn springers.

Het team bestond uit: Melissa, Laura, Lotte, Iris, Amber, Roan, Sam, Ramon en Imke. Femke kon helaas niet meedoen omdat haar voet in het gips zat.

Ze begonnen op Minitrampoline-Pegasus. Helaas vielen een paar springers, maar de meerderheid van de sprongen werden netjes uitgevoerd. Ze werden op dit onderdeel vierde. Er kan hier nog veel verbeterd worden! Daar gaan we tijdens de trainingen dan ook mee aan het werk.

Daarna gingen ze door naar Minitrampoline. Hier was de concurrentie sterk. De lag dus erg hoog voor het DOK-team. Maar ze vochten zichzelf er goed doorheen met als afsluiting een mooie schroef van Sam en een dubbelsalto van Ramon. Ze werden op dit onderdeel ook vierde.

Als laatste onderdeel gingen ze naar airtrack. Ze hadden een redelijk lage moeilijkheidsgraad dus ze moesten het op dit toestel vooral hebben van netheid. Ze hebben laten zien dat ze heel netjes kunnen springen! Wat de springers niet hadden verwacht gebeurde. Ze werden op dit onderdeel tweede!

De volgende wedstrijd is 2 juni in Rotterdam, dus er is nog voldoende tijd voor verbeteringen en uitbreidingen. De punten van de volgende wedstrijd tellen twee keer mee, dus een zeer belangrijke wedstrijd. Het gemiddelde aantal punten van deze wedstrijd en de wedstrijd op 2 juni laat zien wie de uiteindelijke winnaar is! De wedstrijd op 2 juni laat zien wie de uiteindelijke winnaar is! Julie hebben een fantastische eerste wedstrijd gedaan! De trainers zijn trots op hun team.

Elissee van Gemert



meer foto's staan op onze facebookpagina https://www.facebook.com/DOK1922/

Tweede plaatsingswedstrijd rónrad

DOK had op zaterdag 10 februari de eer om een rónradwedstrijd te mogen organiseren in sporthal de Reehorst. Na weken van voorbereiding was het op zaterdag de liende dan zover. 's Morgens om 8.30u moesten er eerst nog een paar raderen naar de Reehorst gebracht worden zodatde waren de Dokkers alweer vroeg op pad. Veel vrijwilligers waren er om ons door deze wedstrijd heen te helpen, zonder vrijwilligers geen wedstrijden. Om 9.00u begon iedereen zón beetje binnen te druppelen en rond 9.45u begon de eerste inturndede.

Jonne en Majdouline waren de dames die voor DOK uitkwamen. Het inturnen ging goed zodat we met een opgewekt gevoel begonnen aan de rechtloefening. Jonne moest al eerste en je zult altijd zien dat wat in het inturnen goed ging gaat bij de wedstrijd verkeerd. Dat overkwam Jonne ook. Maar met de eerste ronde van de eerste ronde de dupe van. Het cijfer was erg laag. Majdouline turnde naar verwachting. Zij heeft een moeilijke periode achter de rug en was er eigenlijk nog niet helemaal klaar voor en daardoor kon zij zich zenuwen turnden. We wisten van te voren dat zij haar oefening al moest breken en dat gebeurde ook. Toch heb ik grote bewondering voor haar doorzettingsvermogen de laatste tijd.

Sprong was het laatste onderdeel voor hen. Ook dat ging heel goed. Ook de cijfers waren naar behoren en daardoor bleek dat Jonne tweede was geworden in het deelnemersveld.

Vervolgens waren de dames van niveau 1 aan de beurt. Ook zij moesten beginnen met het inturnen en hun volgorde was ook rechtuit, spiralen en sprong. Gelukkig was de jury bij rechtuit ondertussen beter geïnstrueerd en was het jureren wat rechtvaardiger geworden. Gardien en Naomi en Yara hadden hele goede rechtloefeningen. Heel wat beter dan de vorige wedstrijd. Helaas viel Marje met een dubbel knierolletje waarbij het rad zelfs over haar heen reed. Ze had zich natuurlijk pijn gedaan en was heel erg geschrokken maar maakte haar oefening toch af met een ondersprong wat door de jury werd gewaardeerd met een applaus.

De tweede wedstrijdronde was het spiralen. Ook dat ging goed en waren de cijfers hoger dan verwacht.

Wat ik al eerder heb gezegd het vele en harde trainen op de houten vloer is niet voor niets geweest. Het is nog niet wat het moet zijn maar toch.

Dan de derde ronde. Sprong. Ja, wat kan je er van zeggen. Met dertien seconden is het voorbij. Je hebt dus dertien seconden de tijd om het goed te doen. En dat deden ze. Gardien en Naomi met een mooie hoeksalto en Yara en Marje met een salto.

Wat bleek bij de prijzuitreiking? Naomi en Yara hadden een vermoeden dat ze beiden derde waren geworden maar helaas Naomi werd vierde met 0,10 verschil op Yara, die derde werd. Gardien werd tweede en Marje die in een andere categorie valt werd zevende.

Daarnaast wil ik alle vrijwilligers van jong tot oud, die meegeholpen hebben, hartelijk bedanken. Doordat jullie zo fijn hebben geholpen kon ik me volledig focussen op de turnsters die deze dag de wedstrijden hadden. Zonder jullie had ik nooit kunnen doen. Mijn dank is groot.

We blijven goed doortrainen want de volgende wedstrijd voor alle niveaus is 10 maart.

Saskia van Bruxvoort

meer foto's staan op onze facebookpagina https://www.facebook.com/DOK1922/ en op onze website www.dok-ede.nl

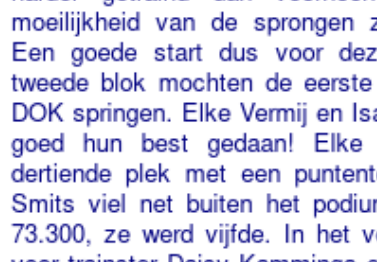
Medailles voor trampolinespringers

Trampoline springen, je hebt het niet bij alle turneveningen maar bij de DOK weten we er wel wat van! De selectie was zaterdag 10 februari al vroeg klaar om iedereen in Ermelo eens te laten zien wat de turners kunnen. Ze hebben afgelopen jaar namelijk nog harder getraind dan voorheen en de netheid en moeilijkheid van de sprongen zijn flink toegenomen. Een goede start dus voor deze wedstrijden. In het tweede blok mochten de eerste twee deelnemers van DOK springen. Elke Vermij en Isa Smits. Beide hebben goed hun best gedaan! Elke is geëndigd op een dertiende plek met een puntentotaal van 65,100. Isa Smits viel net buiten het podium met een score van 73,300, ze werd vijfde. In het volgende blok werd het voor transier Datsy Kamminga even flink aanpoten. Er moesten dit blok namelijk vier springers op drie verschillende trampolines. Jordi Tick, Hanna Koopker, Serra Surendonk en Gerlieke Schaap. Voor Jordi waren het de eerste regionale wedstrijden, hij heeft hij supergoed gedaan! De zilveren medaille was voor Tick. Doordat bij Serra helaas de laatste oefening mis ging is ze geëndigd op de eldte plek. Hanna haalde met 70,400 een achtste plaats. Door een knieblessure was er twijfel of het Gerlieke ging lukken om haar wedstrijden te gaan springen. Toch is ze de uitdaging aangegaan en heeft ze al haar oefeningen uitgesprongen, zelfs zo goed dat ze een plekje op het podium verdiende. Ze mocht de mensen medaille meenemen naar huis met een score van 76,850. Maar naast de springers waren er deze wedstrijden nog meer bronzen namens DOK actief. Als vereniging moet je namelijk zelf zorgen voor juryleden. Hier zijn verschillende niveaus in. Niveau 1 voor de netheid en niveau 2 voor de moeilijkheid. Johan Vermij en Doraline Schaap hebben deze wedstrijden geleerd op de netheid en Bas Koopker heeft vandaag meegekoken en geoeend op dit onderdeel zodat hij binnenkort ook hiervoor zijn jurybrevet in ontvangst mag nemen. Doraline is naast netheid vandaag ook bezig geweest met de moeilijkheid beoordelen en is op weg naar haar niveau 2 brevet. DOK is trots op alle inzet!

Gerlieke Schaap

meer foto's staan op onze facebookpagina https://www.facebook.com/DOK1922/ en op onze website www.dok-ede.nl

Ziekenboeg



Mike Heimé staat deze maand helaas in de ziekenboeg. Mike is in december geopereerd aan zijn knie. Inmiddels is hij alweer in de gymzaal gesignaleerd! Mike we hopen dat de operatie volledig is geslaagd en je geen last meer hebt van je knie.

Dennis Hendriks Herstel en hoopjeer op een blindendamontsteking. Ook jouw wensen we een speediks herstellen is gelukkig met de snel weer beginnend met turnen!

Open lesweek DOK 5 maart tot en met 10 maart 2018
Sporthal 't Riet, Sporthal de Peppel, C. van Ommerenweg, Turnstedde, Ridderhof, Groenendaal, Bijljdestein, Wulplaan, Bettekamp, Maandereng, Essenburg, Bunschotenweg, Kernhem
www.dok-ede.nl

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 4* keer als lid inschrijft, krijg jij (als dank voor het aanbrengen van het nieuwe DOK-ld) van je juf of meester een echte DOK TAS
MEER WETEN? www.dok-ede.nl www.facebook.com/dok-ede.nl
DOK TASSENACTIE

Agenda en vakanties

- 5 maart tot en met 10 maart 2018 Open lesweek
6 maart 2018 Jaarlijkse Algemene Ledenvergadering
16 juni 2018 DOK Springwedstrijden (onderlinge wedstrijden voor leden vanaf 6 jaar)
Tweede paasdag 2 april 2018
Meivakantie 30 april tot en met 12 mei 2018
Tweede Pinksterdag 21 mei 2018
Zomervakantie 16 juli tot en met 28 augustus 2018