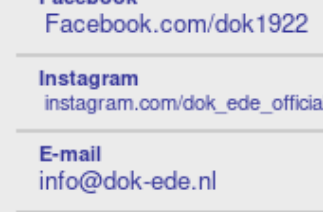




Nieuwsbrief juni/juli 2023

- Van de redactie
- Van de bestuurstafel
- Nieuwe turnhal stap dichterbij
- Ziekenboeg
- DOK-kamp
- Geslaagd voor assistentopleiding
- Geslaagd voor school
- DOK springwedstrijden
- Nijntje Beweegfeest
- Medalleregen voor DOK bij toestelfinales
- Acrogymp op landelijke halve finale
- DOK succesvol in Ahoy!
- Twintig medailles voor groepsspringers
- DOK in Ede Stad
- Vakantie



ADRESSEN

Website
www.dok-ede.nl

Facebook
Facebook.com/dok1922

Instagram
instagram.com/dok_ede_official

E-mail
info@dok-ede.nl

SOCIAL SITES



QR-code



Van de redactie



Artikelen voor de nieuwsbrief van augustus/september moeten uiterlijk 23 september bij de redactie binnen zijn: rc@dok-ede.nl

Van de bestuurstafel

N.K-juni 2023

Elders in deze nieuwsbrief staan de verslagen van het N.K. DOK-leden hebben daar in verschillende disciplines aan mee gedaan. Knap dat zoveel leden dit hebben bereikt!!

K.N.G.U. congres

Vorige week organiseerde de K.N.G.U. een congres voor bestuurders en lesgevers. Naast een aantal lesgevers zijn vanuit het bestuur Ineke en Astrid daarnaartoe gegaan. We hebben nuttige dingen gehoord.

Vakantie

Tot slot wenst het bestuur alle leden, ouders en vrijwilligers een hele fijne zomer. We hopen jullie allemaal over 6 weken weer uitgerust terug te zien.

Ineke Reidsma

Nieuwe turnhal stap dichterbij

Op dinsdag 30 mei j.l. heeft een gesprek plaatsgevonden met wethouder Peter de Pater en ambtenaar sport Dennis Zwartkruis over de bouw van een nieuwe turnhal ter vervanging van Turnstede. Daarmee is een fonkelnieuwe, state-of-the-art turnhal een flinke stap dichterbij gekomen.



Op korte termijn zal de gemeente de keuze van de architect voor de brandweerkazerne en de nieuwe turnhal selecteren en kunnen de eerste tekeningen worden gemaakt.

In het najaar zal er een contactavond gepland worden voor alle toekomstige gebruikers van Turnstede 2.0 om de plannen en voorkeuren te bespreken.

Ziekenboeg

Jammer dat we deze rubriek ook in de nieuwsbrief moeten zetten. Twee DOKkers hebben de pech dat ze niet voor de zomervakantie problemen hebben met hun knie. Trainerster Judith Luchies is kort geleden geopereerd aan haar knie en Iris van den Bos dat binnenkort een knie-operatie moeten ondergaan. We wensen jullie beiden een spoedig herstel toe en dat de klachten daarna helemaal verdwenen zijn.



DOK-kamp

Vrijdagsavond, 9 juni, om 19.00 kwamen er auto's vol enthousiaste kinderen het kamperterrein opgereden. Het kamp werd gehouden op het kamperterrein van de scouting Belmont in Lunteren. 64 kinderen met slaappakken, kussens en een hoop snoepgoed. Toen ze de bedden opgemaakt hadden was het tijd voor de kennismaking spelen. Je moet natuurlijk wel iedereen naam kennen. Daarna stond de spooktocht op de graven. Een bos vol enge griezels die de kinderen goed te zien wilden nemen. De volgende ochtend werden de kinderen gewekt om 07.30 voor de ochtendgymnastiek. Na het ontbijt werd het grote vakantiespel gespeeld, hierbij moesten de kinderen met stokken en bladen een vakantiepark nabouwen. Daarna moesten de kinderen goed gaan mikken, want we gingen boogschieten en laser gamen. Omdat het was had de leiding een buikschutles gemaakt van een antrack, dit was uiteraard een groot succes. We konden niet al te lang buikschuiven, want er moest ook nog ge oefend worden voor de bonte avond. Na alle mooie dansjes, turnoefeningen en quizjes was het alweer tijd om de bedden te gaan opzoeken. De zondag ochtend begon weer vroeg met een Bijbelverhaal. Daarna uiteraard weer buikschuiven en spelen met water. De tijd vloog voorbij en voor dat de kinderen het wisten was het alweer tijd om opgehaald te worden. Het was een wam maar ook zeker een geslaagd kamp!



Wilbert Groeneveld

meer foto's staan [HIER](#) op onze website

Geslaagd voor assistentopleiding



Delana Nab en Inge de Bruin hebben de afgelopen maanden de assistentencursus niveau 2 gevolgd. Bij deze cursus leren de cursisten; assistenten bij het geven van trainingen, begeleiden van sporters bij een activiteit en assistent bij het organiseren van een activiteit. We zijn bijzonder blij dat leden van DOK zich willen inzetten tijdens de lessen van DOK!

Delana en Inge, van harte gefeliciteerd en we wensen jullie veel plezier bij DOK als assistent!

Geslaagd voor school

Ook voor een aantal lesgevers is het een spannende periode geweest. Naast het lesgeven bij DOK moesten ze ook examens doen op school. Gelukkig kon bij Danique Fluit, Anna Tiemens, Stijn Deddens en Sam Onnik de viag uit. Van harte gefeliciteerd en veel succes en plezier bij jullie vervolg opleiding!



DOK springwedstrijden

Op zaterdag 17 juni stond de jaarlijkse springwedstrijd op het programma van DOK. Ruim 400 sporters van onze club deden mee aan deze onderlinge wedstrijd in sporthal De Peppel. Een record aantal deelnemers voor de groeiende vereniging.

Volle tribunes, sportende kinderen en blijde gezichten. Dat is waarvoor je het doet als turner. Iedereen een fijne dag met op ieder niveau waarop je de topsport beoefend. Er werd gestreden in meerdere takken van de turnsport. Trampolinepringen, damesturnen, herenturnen, rhondard en groepsspringen. Tijdens de dag lieten de springgroepen twee keer een demonstratie zien. Het blijft een geweldige sport om naar te kijken.

Voor veel leden was het 17 juni ook wel spannend, echte wedstrijden. Voor de jonge gymnasten de eerste wedstrijd. Dat brengt een gezonde spanning met zich mee. Gelukkig is alles goed verlopen en kan DOK weer terugkijken op een geslaagde dag. Vele vrijwilligers hebben deze dag tot een succes gemaakt.

Astrid Groeneveld



meer foto's staan [HIER](#) op onze website

Nijntje Beweegfeest

Op zaterdag 24 juni werd in de vroege morgen gymzaal Kernhem omgebouwd tot een peuter en kleuterparadijs. De peuter en kleuters van de Nijntje beweeglessen van DOK konden hun diploma 1 of 2 gaan halen. De kinderen die voldoende lessen hadden hadden de diploma's van de docenten behaald. In de lessen worden de doelen afgevolgd en de leden die er dan aan toe zijn mogen hun Nijntje beweegdiploma halen tijdens de Nijntje beweegfeest. Er zijn twee diploma's, diploma 1 en 2, voor de basis van het bewegen en diploma 2 voor de verdieping. De jonge kinderen tussen de 2 en de 6 jaar krijgen zo heel afwisselend alle verschillende basisbewegingen aangeleerd. Op die manier worden ze op een hele leuke manier klaar gestoomd voor alle sporten die ze later willen gaan doen. De kinderen hebben dan al een goede motorische basis. In de lessen wordt er heel spelenderwijs naar de doelen toegewerkt, dit is leuk om te zien. Kinderen op deze leeftijd leren het beste door te spelen. Ruim vijftig leden van DOK waren er op 23 juni klaar voor, zij kwamen spelenderwijs hun diploma halen. Aan het einde van het feest werd het diploma feestelijk uitgereikt door bestuurslid Dasy Kamminga. Ook was er voor iedere gymnast nog een cadeauje. Na het beweegfeest konden de kinderen heerlijk nog een uur sporten, er was ook nog een Nijntje beweegplein. Hier waren ruim zestig kinderen en ouders op afgekomen. Heerlijk om de kinderen lekker en bewegend bezig te zien. Het was echt een feest. Het zou mooi zijn wanneer ieder kind in Nederland naast het zuwendiploma ook het Nijntje diploma behalen. Heeft u vragen over het Nijntje diploma dan kunt u mailen naar cll@dok-ede.nl



Astrid Groeneveld

meer foto's staan [HIER](#) op onze website

Medalleregen voor DOK bij toestelfinales

Op zaterdag 3 juni mochten de dames van DOK voor het laatst stralen op de wedstrijdvloer. De laatste wedstrijd van het seizoen stond op het programma in Nijmegen. Tijdens de plaatsingswedstrijden was er een mogelijkheid om je te plaatsen voor een toestel tijdens de toestelfinale. DOK was er trots op dat zoveel turnsters zich hadden weten te plaatsen voor deze finale. DOK heeft ook met de dames een fantastisch seizoen gedaan!



Ook tijdens deze finales op de onderdelen sprong, brug, balk en vloer lieten de turnsters van DOK weer geweldige oefeningen zien. Op het onderdeel sprong was er zilver voor Lynn Borgmeijer, Marlou Kruizinga en Demi van Herwaarden, het goud op brug was er voor Lotte Hartland en Wendy Krautscheid, het zilver voor Marlou Kruizinga en het brons voor Thera Jager en Fen Klinckenberg, bij balk kregen Lieke van Kleef en Marlou Kruizinga het zilver omgehangen, het brons werd gewonnen door Valerie Vos. Tot slot vloer, ook hier weer medailles voor DOK. Het goud was er voor Vera Vermeulen, het zilver voor Janet van den Brink en Marlou Kruizinga en het brons voor Mire van Markestein. Zure vierde plaatsen waren er nog voor Elise Dekker, Sophie van Roekel, Janet van den Brink en Demi van Herwaarden. Mooi dat zoveel turnsters een medaille wonnen. Een hele mooie afsluiting van het seizoen. De trainers zijn trots op al hun gymnasten en op de fijne sfeer tijdens de wedstrijd.

Astrid Groeneveld

meer foto's staan op [Facebook](#) en op [Instagram DOK Ede Turnen](#)

Acrogymp op landelijke halve finale

In het weekend van 3 en 4 juni mochten drie acroteams van DOK vertegenwoordigen op het 1/2 N.K. D- en C-niveau in Oss. Het is voor het eerst dat DOK met drie teams op een halve finale op dit niveau deelneemt. Quincy Vogelzang, Anne Bos en Jintje Balk beten het spits af. Dit team is in de loop van het seizoen enorm gevorderd in prestatie. Zij hebben laten zien dat zij met hun twee goede en stabiel uitgevoerde oefeningen zeker thuisoren in deze 1/2 finale. Ze eindigden op de 6e plaats, een knappe prestatie. Daarna kwamen Mike Heimel en Marith Baan voor DOK de vloer op. Mike en Marith trainen nu voor het tweede seizoen samen als team en ook zij hebben twee nette en strakke oefeningen laten zien. Ze haalden dan ook ruim de limiet voor het Nederlands Kampioenschap en wisten een gouden medaille en een ticket voor het N.K. binnen te slepen. Wat een mooi vooruitzicht op dit hardwerkende mixed pair. Zij moegen op 23 juni stralen in Ahoy met alle Nederlandse toppers.

Ook Marlou Kruizinga, Layra Top en Vera Vermeulen reisden af naar Oss om hun wedstrijd te zien in de categorie C damesgroepen senior. Het was snel duidelijk dat het niveau in deze categorie dit jaar zeer hoog ligt. Met volle concentratie begonnen zij de wedstrijd met hun tempo oefening, die zij naar verwachting heel netjes en strak uit hebben gevoerd. Hun balans oefening was een plaatje om te zien en werd belood met maar liefst 24,60 punten, een heel mooie score voor een oefening op het halve N.K. Zij eindigden op de 11e plaats, helaas kwamen zij net 0,3 te kort om ook te mogen stralen op het N.K. Ze hebben echter geweldige oefeningen laten zien, het was een mooie afsluiting van het wedstrijdsizoen voor dit team. Ook op het gebied van juryzaken was er een primeur voor DOK in Oss. Met Jojanneke van de Boom had DOK voor het eerst een afgevaardigde in het landelijke jurypanel. Jojanneke mocht in Oss de technische uitvoering van de deelnemende teams beoordelen. Een leerrijke ervaring en mooie aanruling op de expertise van onze acrojuryleden.



Astrid Groeneveld

Meer foto's op [Facebook](#) en [Instagram DOK Ede Acro](#)

DOK succesvol in Ahoy

Het weekend van 24 juni stond voor DOK in het teken van het N.K. turnen. In vier disciplines van het turnen hadden turnsters van DOK zich weten te plaatsen voor het N.K. DOK mocht de vloer op bij het herenturnen, acrobatische gymnastiek, trampolinespringen en bij het groepsspringen. Bij het herenturnen was Stijn Deddens zich geplaatst. Hij turnde het N.K. hereen en sloot dit af met een 7e plaats. Het was echt een feest. Het zou mooi zijn wanneer ieder kind in Nederland naast het zuwendiploma ook het Nijntje diploma behalen. Heeft u vragen over het Nijntje diploma dan kunt u mailen naar cll@dok-ede.nl

Ook bij de wedstrijd acrogymp was het goud voor DOK. Marith Baan en Mike Heimel straalden op de vloer in hun twee oefeningen. Het goud was verdiend voor hen.

Bij het trampolinespringen wisten zes springers zich te plaatsen voor het N.K. Gerlieke Schaap, Jordi Tick, Imme Oppenhuizen en Isa Smits wisten de finale te halen op het N.K. Schaap werd 8e, Imme en Isa mochten een synchroon oefening laten zien, zij sloten het N.K. af met een 7e plaats. Tot slot wist Jordi Tick de finale te verzilveren. Hij sprong met geweldige sprongen naar een 2e plek. Wat een geweldige prestaties!

Astrid Groeneveld

meer foto's staan [HIER](#) op onze website en filmpjes van de acro-wedstrijd op [Instagram DOK Ede Acro](#)

TWINTIG medailles voor groepsspringers

24 springers van DOK hadden zich weten te plaatsen voor het N.K. springen in het weekend van 24 en 25 juni. Een weekend springfeest op de hoogste niveaus van Nederland. Het werd een ware medalleregen voor de turners van DOK. DOK kwam terug naar Ede met 17 medailles en 3 bekkers. Wat een geweldige prestatie van de springers en de trainers. Op zaterdag stond het individuele springen op het programma: Op het onderdeel airtrack wonnen de leden van DOK zeven medailles: Goud was er voor: Biense Wielstra en Sam Onnik. Het zilver ging naar Wilbert Groeneveld en het brons werd gewonnen door Lodewijk Waanders, Bas Slemmer en Jonas Idema. Sipeh Vols werd hier 5e en Lotte Merkie's 6e, altijd jammer om net naast het podium te eindigen. Minitramp leverde ook vijf medailles op. Het goud ging naar Jonas Idema en Wilbert Groeneveld. Het brons werd om de nekken van Lotte Vos, Sipeh Vols en Sam Onnik gehangen. Jesmé Dokter werd zilver vierde en Marit van Onnne 5e. Pegasus werd knap gewonnen door Sam Onnik, Biense Wielstra en Sipeh Vols. Het brons ging hier naar Amber Kouijds en Wilbert Groeneveld. Bas Slemmer, Lodewijk Waanders en Lotte Merkie's werden hier 4e en Fleur Mulder 5e. Op de zondag stonden de microteam wedstrijden op het programma. Hier wisten de DOKkers drie bekkers te winnen. De gouden beker was voor het team wat Wilbert Groeneveld in sprong. De zilveren beker was voor het team van Lodewijk Waanders, Fleur Mulder, Jesmé Dokter, Tessa van Loenen en Imke Kessal. Het brons ging naar het team van Iris van den Bos, Amber Kouijds, Lotte Merkie's, Sipeh Vols en Sam Onnik. Het andere jeugteam sloot de wedstrijd af met een 5e plaats. Dit team bestond uit Berthe van der Poel, Novalee Deuring, Lotte Hartland, Ilse Luttkhuizen en Jonas Idema. Trainers Bob Louwse, Eemee van Gemert en Nicole Oudsen kijken terug op een heel geslaagd N.K.

Astrid Groeneveld



meer foto's staan [HIER](#) op onze website

DOK in Ede Stad



Medalleregen bij toestelfinales voor dames DOK
Op zaterdag 3 juni mochten de dames van DOK voor het laatst stralen op de wedstrijdvloer. De laatste wedstrijd van het seizoen stond op het programma in Nijmegen. Tijdens de plaatsingswedstrijden was er een mogelijkheid om je te plaatsen voor een toestel tijdens de toestelfinale. DOK was er trots op dat zoveel turnsters zich hadden weten te plaatsen voor deze finale. DOK heeft ook met de dames een fantastisch seizoen gedaan!

Mike Heimel en Marith Baan door naar finale N.K.
In het weekend van 3 en 4 juni mochten drie acroteams van DOK vertegenwoordigen op het 1/2 N.K. D- en C-niveau in Oss. Het is voor het eerst dat DOK met drie teams op een halve finale op dit niveau deelneemt. Quincy Vogelzang, Anne Bos en Jintje Balk beten het spits af. Dit team is in de loop van het seizoen enorm gevorderd in prestatie. Zij hebben laten zien dat zij met hun twee goede en stabiel uitgevoerde oefeningen zeker thuisoren in deze 1/2 finale. Ze eindigden op de 6e plaats, een knappe prestatie. Daarna kwamen Mike Heimel en Marith Baan voor DOK de vloer op. Mike en Marith trainen nu voor het tweede seizoen samen als team en ook zij hebben twee nette en strakke oefeningen laten zien. Ze haalden dan ook ruim de limiet voor het Nederlands Kampioenschap en wisten een gouden medaille en een ticket voor het N.K. binnen te slepen. Wat een mooi vooruitzicht op dit hardwerkende mixed pair. Zij moegen op 23 juni stralen in Ahoy met alle Nederlandse toppers.

7 juni 2023

7 juni 2023

