Nieuwsbrief DOK juni/juli 2024

DOK EDE
DOK Nieuwsbrief
TRAINER DOK

Nieuwsbrief DOK Ede, jaargang 10 **Nummer 6, juni/juli 2024**

Nieuwsbrief
juni/juli 2024

- Van de bestuurstafel
- De ondeskundige vader
- Gediplomeerde assistenten
- Nijntje beweegfeest bij DOK
- Diploma turnen
- Dansvoorstelling DOK
- Acro diploma-les
- Meetmoment DOK-jongens
- Brons voor acro op 1/2 N.K.
- Medailleregen voor DOK-dames
- DOK-springers, springen sterren van de hemel
- Acrogym straalt op N.K.
- Veel trampolinespringers in Ahoy
- DOK in Ede Stad
- Activiteiten en vakanties

ADRESSEN

Website
www.dok-ede.nl

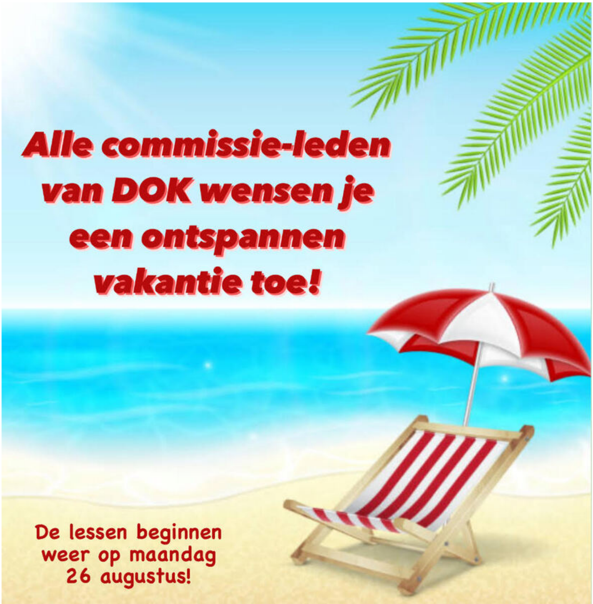
Facebook
Facebook.com/dok1922

Instagram
instagram.com/dok_ede_official

E-mail
info@dok-ede.nl

SOCIAL SITES

QR-code


Alle commissie-leden van DOK wensen je een ontspannen vakantie toe!
De lessen beginnen weer op maandag 26 augustus!

Artikelen voor de nieuwsbrief van september moeten uiterlijk 22 september bij de redactie binnen zijn: rc@dok-ede.nl

Van de bestuurstafel

Terugblik
Wat was juni een maand vol activiteiten! Allereerst een super show op 8 juni in de 'van der Knaaphal'. Wat is er weer hard gewerkt door alle vrijwilligers en leden! Daarna het jongerenkamp, met vijfenvijftig deelnemers, zoals altijd weer heel gezellig. En op 6 juli maar liefst drie activiteiten: Het tweede Nijntje diploma moment waar weer dan dertig leden tussen de 3 en 6 jaar hun eerste of tweede diploma ontvingen. Daarna het eerste diplomamoment van het kleurenturnen. Met deze vorm van recreatie-les gevenzijn we in januari gestart. Bij deze activiteit konden meer dan zestig leden tijdens een mini DOK-dag laten zien wat ze hadden geleerd, voor iedere deelnemer was er een medaille in de kleur van hun niveau, erg leuk. En tot slot een spettende dansshow in Cultura. Alle dansleden hebben fantastisch gepresteerd. Hulde aan de lesgevers!

W.K. rhönrad
We wensen de deelnemers aan het W.K. rhönrad in Almere (28-7 tot 4-8) heel veel plezier en succes. Lekker dichtbij, dus als jullie in Nederland zijn, ga vooral kijken!

Vakantie
En dan nu eerst allemaal zes weken vrij van DOK. We willen nogmaals alle vrijwilligers, assistente, lesgevers, juryleden, commissieleden en ouders bedanken voor alles wat ze dit jaar met elkaar hebben mogelijk gemaakt. Zonder jullie was er geen DOK! We hopen iedereen na de vakantie weer gezond en vol enthousiasme terug te zien!

Ineke Reidsma

De ondeskundige vader

Zaterdag 8 juni moest ik vrijhouden (werd er thuis al máánden geroepen). Dan zouden ze bij DOK weer hun show geven. "Pahaaaap", je moet écht komen kijken hoor! Al vele jaren bezoek ik deze show (maar van turnen nog steeds geen verstand) en nu wilde ik deze natuurlijk ook niet missen. Wat handig dat er een kaartje online gekocht kon worden! Ik had gehoord dat beide shows (vrijwel) waren uitverkocht, dus mijn verwachtingen waren hooggespannen. Ik sprong, de bewuste zaterdag, op mijn fiets en sjeesde naar de "van der Knaaphal". Daar aangekomen stond er al een rij bezoekers te wachten. Ik liet mijn QR-code scannen (moderne boel hoor) en kon al snel naar binnen. De zaal was mooi verlicht en op mijn stoel lag een glowstick. Om 18.30 uur telden we met z'n allen af en de show begon.

'Juf Roos' komt met haar zwierige jurk en mooie rode haarband de zaal inlopen. Persoonlijk ken ik juf Roos niet. Mijn kinderen zullen wel te 'oud' zijn voor dit programma. Hoe klein de deelnemertjes ook zijn, ze gingen allemaal door een hoepel springen en waren aan het klimmen en klauteren. Sommigen heel enthousiast anderen beheerst en rustig of zelfs wat verlegen. Gijs had nog ongelukje omdat hij op zijn sokken aan het gymmen was. Zelfs ik weet dat dát niet mag! Sokken gingen snel uit en ze dansten vrolijk verder op het welbekende 'hoofd-schouders-knie en teen'.Vervolgens raast de toestellenploeg over de vloer heen en versjouwen allerlei materialen. Plotseling verschijnen er twee dames in pyjama op en balkon, zij willen een avondje film gaan kijken. Ze weten nog niet welk programma ze gaan kiezen. Ze beginnen met de film '**Barbie'**. Er verschijnen allemaal ballerina's die in het roze gekleed zijn. Tijdens een heerlijk rustig muziekje balanceren ze over de balk, springen ze over de mat, en maken een koprol op de rekstok. Een heerlijk 'zoet' nummer dat uitstekend past bij deze meisjes!

De balkondames geven commentaar terwijl de toestellenploeg de toestellen verplaatst. Dat is toch ook een klus zeg. Ik kijk er elke keer met bewondering naar. En dan gaat de tv weer aan en verschijnen er allemaal '**Daltons'** in geel-zwarte shirts. Ze rennen heen en weer, maken koprollen, en springen door de zaal. Dan verschijnen er ineens blauwe shirts. Oei dat zal de politie zijn! Samen draaien ze op de paddenstoel en maken salto's vanaf de rekstok en rennen over de lange mat. En als er een Dalton gevangen is wordt hij aan het touw gelegd. Eéntje wordt zelfs slepend naar het touw gebracht en aan de voeten vastgemaakt. En als ze allemaal gevangen zijn staat de politie blij te springen, maar dat is van korte duur want ineens zijn alle Daltons los en springen verdwijnen ze allemaal. Dan gaan we naar '**het perfecte plaatje'** kijken. Ineens staat de hele zaal vol. Er moeten foto's gemaakt worden. Mmmm, mij zetten ze niet op de foto! Er wordt een modeshow gelopen en zweefstanden gemaakt terwijl een fotograaf foto's maakt. Bij het liedje; 'Schatje, mag ik je foto' wordt de polonaise gelopen. Als finale wordt er een grote groepsfoto gemaakt met menselijke piramides. Poeh, je moet geen hoogtevrees hebben. Nu komt er een spannende film. **'Spiderman versus Batman'** Allemaal Batmannen en Spidermannen rennen de zaal in. Ik ga er eens goed voor zitten. Ik kijk graag naar actie-films. Ze klimmen en klauteren op kasten en blokken. ze springen rond en draaien aan de rekstok. Ze krioelen allemaal door elkaar. Oeps, een Spidermannetje struikelt op de mat, maar er is niets aan de hand, hij gaat gewoon lekker door. Aan het einde staan ze keurig tegenover elkaar en eindigt de spannende film.

We gaan door naar de volgende film; '**de Kleine Zeemeermin'** gaat starten. Ineens is de zaal vol met Zeemeerminnen. Ik wist niet dat het kon bij zeemeerminnen, maar ineens gaat de staart er vanaf. Ze duikelen en klimmen, maken mooie handstanden. Aan het einde verzamelen ze op de grote mat en de staartvin gaat weer aan. Ik verwonder mij erover hoe creatief elke nummer weer bedacht is. Ik vind het knap!

Hé, nu krijgen we **Freek Vonk**, die waaghals met wilde dieren. Hij introduceert zich en iedereen roept een stukje mee. In cirkel dansen de leeuwtjes, tijgers en anti-lopen (ofzo). Aan het einde drijft de groep iedereen naar het midden van de vloer en is er een gillend en brullend einde.

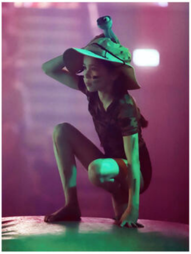
Het is leuk dat de balkondames na elk nummer een praatje houden en hun mening geven over het programma. Zo gaat dat bij ons thuis namelijk ook. Helemaal herkenbaar. Eén van de dames gebruikt graag een make-upje en de jungle is niks voor haar. Tijd voor **'Echte meisjes in de jungle'**. Dan hebben we ineens een zaal vol met meisjes. Dansend en rollend zijn ze te zien op de turnbalken, zwaaien ze aan de rekstok, soms zelfs met twee tegelijk, dan weer snel terug naar de mat, dansen, handstand, koprol, salto's. Ik weet niet waar ik kijken moet, er gebeurt zoveel. Het eindigt met een dansshow in een cirkel.

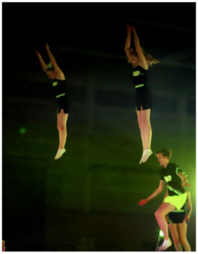
Willy Wonka verschijnt in beeld. Meiden komen allemaal op met een prachtig felgekleurd hoedje. Ze gaan vliegensvlug over allerlei toestellen en maken tussendoor wat handstanden, het lijkt alsof ze door de chocoladefabriek rennen. Als afsluiting dansen ze op het oempa-loempa liedje, een meezinger. Leuk!

Het volgende televisie-programma begint; **'Oh, wat een jaar'**. Dames in een pakje met een klassiek patroontje komen de vloer op. Leuk, dat patroontje staat wel 'symbool' voor de tijd waarin ik opgroeide. Er loopt een gast met een jaartallenbord rond op de vloer: 1975 en 1995 worden ophoog gehouden en er wordt geturnd op de balk (ik zie zelfs een hele mooie koprol op de balk) en rekstok en nadat het bord 2024 omhoog wordt gehouden wordt er gedanst op Europapa op de mat. Ik breek mijn glow-stick en zwiep hem heen en weer in de lucht. Leuk! Ik begin me wel écht oud te voelen want ik ben zelf nog van vóór 1975! We gaan door met het kijken naar '**Cheers'**. De toestellenploeg heeft ineens grote trampolines opgebouwd. Hoe knap is dat! Er wordt hele snelle muziek opgestart en daar gaan ze. Hoog-hoger-hoogst. Soms ook mooi synchroon op twee trampolines. Ik zie veel salto's, maar ook spreidsprongen en gestrekte sprongen. Het ziet er extra leuk uit met de fluoriserende kleding. Aan het einde zie ik zelfs dubbele salto's. Ik vraag me af hoelang ze daar wel niet op moeten oefenen. Het programma **'Heel Holland bakt'** ken ik wel. Daar bakken ze de mooiste taarten. Wat zullen ze er op de vloer van bakken? Daar komen die grote wielen de zaal in. Maar in plaats van rollen maken ze een grote stapel. Dat blijkt een taart te worden. De kinderen met bakkersmutsen scheppen deeg in de grote toren die steeds groter wordt. Dan beginnen anderen in het midden te rollen. Hoe kunnen ze toch blijven staan in zo'n wiel? Soms zitten ze er zelfs met z'n tweeën in. In het wiel, op het wiel, eruit springen....alles is mogelijk. Je moet het maar durven. Mij niet gezien hoor! Ondertussen wordt de taart steeds groter. De wielen wordt neergelegd en draaiend wiebelen ze weer rechtop, het lijkt wel een soort keukenmachine die het deeg roert. En dan is de taart ineens klaar. Applaus.

We gaan door naar **'Expeditie Robinson'**. Dat programma ken ik wel. Daar kijken onze kinderen ook naar. Er zijn vier kampen. Noord-Oost-Zuid-West. Net al in het echt moeten er proeven worden gedaan. Op balk, vloer, en lange mat en zelfs een echte dansbattle. Bij een andere proef vliegen ze over alle toestellen heen. Er was ook een balanceerproef. Op één been op de balk blijven staan. Aan het einde bouwen ze een menselijk piramide en houden ze hun gewonnen amulet in de lucht. Het is mij niet duidelijk wel kamp nu gewonnen heeft. Dat is ook niet belangrijk! Dan de bekende musical '**Annie en Friends'**. Daar moest ik vroeger heel vaak 'verplicht' naar kijken met mijn dochters. Wat is dit nu, er komen grote kerels met een rode stropdas en kleine turnmeisjes de vloer op. Tijdens welke turnles kunnen leden hun papa meenemen? Ze maken een sierlijk dansje. Niet alle papa's dansen met evenveel souplesse, maar ze dansen allemaal keurig op de maat mee. De Annies boenen de vloer en ondertussen maken ze de nodige danspasjes. Dan begint de muziek uit Friends. Dat herken ik ook nog van vroeger. Ze dansen vrolijk verder op de vloer en ze turnen op balken en rekstokken. Het einde is prachtig. De kleine meisjes staan op de schouders van de grote, stoere, sterke papa's en zo lopen ze de zaal uit. **'MTV'** dat moet dansen worden, toch? Deze zender stond vroeger vaak bij mij aan. Zeven dames, met allemaal een paardenstaart, dansen er lustig op los! Heel mooi! Dan wordt er applaus gevraagd voor de toestellenploeg. Ze komen allemaal snel voorbij rennen want ze moeten weer aan de slag. Ook dat is een top-prestatie. Wat zullen die dames en heren een spierkracht hebben en vooral ook veel vocht nodig hebben. Het is warm in de zaal. Dan komt **'James Bond'**. Een grote groep met Bond-meisjes. Ze zijn in zwart of wit gekleed. Dan komen er twee James Bonds schietend binnen. Dansend gaan ze verder. Er wordt een grote piramide gebouwd. Wit strijdt tegen zwart. Uiteindelijk zwaait zwart de witte vlag en komen de gevangen weer vrij. Samen dansen ze verder. Ineens een spannend geluid. Er wordt geschoten en er vliegen mensen 'over de muur'. Poehpoeh! Het wordt een dramatisch einde. Iedereen wordt neergeknald. Opnieuw verbaas ik me hoe over de creativiteit van de nummers. Je moet maar op de ideeën komen. Ik ga er nu even goed voor zitten als echte Disney-fan. **'The Pirates of Carribean'.** Helemaal mijn film. De rhönraderen zitten op de wilde zee. Daar gaan de piraten. Op - in - naast - bovenop- alles is mogelijk met zo'n rad. Zelfs meegesleurd worden door het rad en dan er bovenop eindigen. Ik snap er niets van. Zelfs over de kop met losse handen. Je moet het maar durven en kunnen. Ze eindigen met de hele groep staand op de raderen, het lijkt allemaal goed gekomen te zijn.Het laatste tv-programma van vanavond; **'High School Musical'**. Er komen basketballers en Cheerleaders met pompons de zaal in. De jongens dunken de bal in de basket, maar wel stiekem met een minitramp. Er worden prachtige capriolen uitgehaald op de vloer. Iedereen doet iets anders. Sommigen springen heel hoog, anderen springen supersnelle overslagen. Aan het einde maken ze allemaal een salto's achterover terwijl ze in een cirkel staan. En vliegt er een meisje uit de menselijke piramide.Dan zit de avond er weer op en volgt de sluiting. De zaal is zonder toestellen, maar vol met leden. De hele zaal danst. Het is een zee van mensen. Wat heeft DOK veel leden. Er wordt nog een soort vuurwerk afgestoken met een confettikanon. En ook alle glow-sticks worden gebruikt. Sfeertje hoor! De balkondames hebben een heerlijke filmavond gehad en ik heb ook genoten van deze prachtige show. Ik fiets naar huis. Wachtend op 'mijn meiden' (die tegen middernacht thuis komen) die alle drie actief zijn geweest de afgelopen dagen. Wat is er een werk verzet door de vele vrijwilligers. Ik denk meer dan dat wij, als publiek, beseffen. BEDANKT ALLEMAAL!

Tot over 2 jaar, de ondeskundige vader (vader van twee dochters en partner van een vrouw die al vele jaren meedraaien binnen DOK).





Op onze website, www.dok-ede.nl, staat de fotoreportage van de MIDDAGSHOW en de AVONDSHOW.

Gediplomeerde assistenten

Op zaterdag 22 juni is Hanneke Bulten geslaagd voor haar cursus assistent-trainer niveau 2. Een week later, zaterdag 29 juni, hebben zeven assistenten hun diploma assistent-trainer niveau 1 in ontvangst mogen nemen.
Wij feliciteren alle gediplomeerden met hun diploma en wensen hen veel plezier bij het assisteren tijdens de lessen en activiteiten bij DOK.

Nijntje Beweegfeest bij DOK

Op zaterdag 6 juli werd in de vroege morgen sporthal De Peppel omgebouwd tot een peuter- en kleuterparadijs. De peuters en kleuters van de Nijntje beweeglessen van DOK konden hun diploma 1 of 2 gaan halen. De kinderen die voldoende lessen hadden gevolgd en die de doelen beheersten konden hun diploma halen.In de lessen worden de doelen afgevinkt en de leden die er dan aan toe zijn mogen hun Nijntje beweegdiploma halen tijdens het Nijntje beweegfeest. Er zijn 2 diploma's, diploma 1 is 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.Zeventien leden van DOK waren er op 6 juli klaar voor, zij kwamen spelenderwijs hun diploma halen. Aan het einde van het feest werd het diploma feestelijk uitgereikt door bestuurslid Daisy Kamminga. Ook was er voor iedere gymnast nog een cadeautje.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 zwemdiploma ook het Nijntje diploma zou behalen. Heeft u vragen over het Nijntje diploma dan kunt u mailen naar ctl@dok-ede.nl

Astrid Groeneveld

Op onze website, www.dok-ede.nl, staat de fotoreportage van het nijntje beweegfeest.

Diploma-turnen

Op zaterdagmiddag 6 juli stond het diplomaturnen op het programma van DOK. Sinds dit seizoen draait DOK officieel mee met het programma van het Kleurenturnen. Op die manier worden de lessen nog beter en professioneler. Het systeem is nu voor de meisjes recreatiegroepen en voor de onderbouw selectiegroepen.
Mooi om te zien hoe de trainers van de club enthousiast aan de slag zijn gegaan met dit Kleurenturnen. Op zaterdag 6 juli was er dan diplomamoment voor de dames recreatiegroepen van DOK. Maar liefst zeventig turnsters van DOK deden mee in Sporthal De Peppel. Wat was het een succes en een feest. Alle kinderen laten tijden het diplomaturnen oefeningen zien
waar ze mee bezig zijn geweest in de lessen. Alle kinderen winnen een medaille, een bronzen, zilveren of een gouden. Wat een feest om naar die blijde turnsters te kijken. Voorzitter Rina van Hekezen had de eer om de medailles aan de turnsters uit te reiken.
Grote dank voor alle trainers die zich zo geweldig inzetten voor de recreatie turnsters van Ede. DOK werkt tegenwoordig ook met professionele DOK-ondersteuners. Lisa Broman en Joachim Klaassen- van der Born hebben deze taak op zich genomen. Het hele seizoen heeft dit duo laten zien dat ze een geweldige meerwaarde te zijn voor DOK. DOK is dankbaar voor dit dus en is trots op deze stap in de professionalisering.
Als grote vereniging, met ruim 1200 leden, heb je ook veel professionaliteit nodig.

Astrid Groeneveld

Op onze website website, www.dok-ede.nl, staat de fotoreportage van het diplomaturnen.

Dansvoorstelling DOK

DOK heeft het seizoen knallend afgesloten. De vereniging heeft het seizoen dansend afgesloten. Op zaterdag 6 juli hebben de dansers van DOK de sterren van de hemel gedanst in Cultura.

Hallucinate was de titel van deze jaarlijkse dansvoorstelling. Hallucinate dan met de postieve kant daarvan, dat je lekker bezig kan zijn met dansen en daarvan geniet. Alle dansers van DOK stonden te trappelen in om het podium te betreden. De dansen wisselden elkaar in hoog tempo af, net als de leeftijden van de dansers. Voor een ieder wat wils dus. Het publiek kon ook nog meedoen met een dans. De sfeer was echt geweldig.
Het werd echt een spetterende show waarvan het publiek absoluut genoten heeft. Leuk ook dat er zoveel verschillende dansen werden geshowd. De dansen waren erg goed getraind en de dansers hadden er duidelijk heel veel plezier in. Het was leuk om naar te kijken.

DOK is trots op de trainers Celine Slui, Danique Fluit en Anna Tiemens die zich zo fantastisch hebben ingezet. Zonder vrijwilligers geen vereniging.

Astrid Groeneveld

Op onze website, www.dok-ede.nl, staat de fotoreportage van deze dansvoorstelling.

Acro diploma-les

Tijdens de laatste instap acroles van dit seizoen hebben twintig acroleden alle elementen waarop ze de laatste weken hebben geoefend aan hun ouders laten zien. Iedereen ontving aan het eind een diploma. Van harte gefeliciteerd voor Luna, Finn, Sanne, Nishyra, Romijn, Naomi, Julia, Iwan, Djenah,Djaira, Sophie, Sterre, Zoë, Angelique, Romee, Isabeau, Lenne, Nora, Laurine en Charlotte!! Iedereen heeft het op zijn eigen niveau heel knap gedaan. Een aantal leden zit al langer op acro. Bij hen gingen alle elementen heel netjes en zonder hulp. Een aantal andere leden zit nog maar heel kort op acro. Bij hen lukten een paar elementen met een beetje hulp. Het was een gezellige les, waarin aan het eind ook de ouders nog in actie mochten komen!! Hartelijk dank aan de juryleden Irma, Anne, Ruthen Danique en aan Joy, Noemi, Lieke en Rianne voor het begeleiden van een groepje. Vanaf volgend seizoen wordt de acro instap-les de “acro recreatie-les” omdat het bij instap in wezen om een leeftijdscategorie op officiële K.N.G.U.-wedstrijden gaat. De acro recreatie groep gaat volgend seizoen meedoen met de DOK-dag, de DOK-dag junior en eventuele onderlinge wedstrijdjes met bevriende acro verenigingen.Fijne zomervakantie!!

Katrin Oltmer

Meetmoment DOK-jongens

Dit is altijd een leuke activiteit voor de jonge gymnasten. Een uur lang kunnen ze lekker bewegen en oefeningen laten zien. Een jurylid kijkt mee en deelt een gouden, zilveren of bronzen smiley uit. Deze smileys worden op een diploma geplakt en dit diploma krijgen ze bij de prijsuitreiking. Alle jongens krijgen dan ook dezelfde medaille omgehangen. Het is gewoon een feestje voor de jonge turners en hun ouders. De ouders kunnen de vooruitgang zien en genieten van hun sportende kinderen. De gymnasten wennen op een laagdrempelige manier aan wedstrijden.
DOK mocht deze ochtend organiseren voor de verenigingen uit de omgeving. Voor DOK deden Jan van den Berg, Kenji Roozen, Melle Vreeke, Twan Vreeke, Milos van der Hek, Beau Menzo, Noah Hendriksen, Tobias Craamer, Owen van der Have en Floris van Vliet mee. Mooi om te zien dat er weer een nieuwe generatie turners aankomt en gelukkig ook een nieuwe generatie enthousiaste trainers. DOK is dan ook trots op haar grote herenafdeling.

Astrid Groeneveld

world
gymnaestrada
2007
DIPLOMA

Brons voor Acro op 1/2 N.K.

Zaterdag 1 juni was de 3e halve finale acrogym voor het D+, D en E niveau. Cécile Hermans & Mirte Post & Annelie Hulleman hebben deze dag een mooie oefening neergezet en dit werd beloond met een prachtige bronzen medaille. Daarnaast hebben zij zich geplaatst voor het N.K. acro E niveau op 15 juni te Kampen.
Verder deden deze dag ook het jeugdteam Marit Gerritse & Amber Volmerink mee. Ze hadden zich als laatste geplaatst voor deze halve finale, maar wisten met hun vrolijke oefening maar liefst vijf teams achter zich te laten en werden 8e. Sianna van Leeuwen & Tirza de Groot & Feline Snijders sloten de dag af in het D+ niveau en werden ook 8e.

Tijdens de halve finales op 25 en 26 mei deden ook nog vier teams van DOK mee. Laura Hoekstra & Richelle van de Fliert werden 6e bij de D senioren. Isa Ruitenschild & Aafke Spek werden 7e bij de E senioren. Micah Weitz & Meike Buikema werden 10e bij de E jeugd en in dezelfde categorie werden Ipek Yetgin & Jalou van Roon 11e. Bijna alle teams haalden het N.K. limiet, maar staan daarmee reserve.
We zijn als vereniging trots op al onze leden die deze halve finales hebben behaald! Met dank ook aan alle lesgevers en juryleden die zich weer dagen hebben ingezet. We kijken uit naar het N.K. en kijken terug op een succesvol acroseizoen!

Sanne Veldhuizen

Meer foto's op Facebook DOK Ede en op Instagram DOK Ede Acro

Medailleregen voor DOK-dames

Bij de toestelfinale in Nijmegen was er sprake van een echte medailleregen voor DOK. De beste turnsters uit de voorrondes kwamen op zaterdag 1 juni naar Nijmegen om daar te stralen op hun beste onderdeel. Je plaatsen voor deze wedstrijden is al een hele knappe prestatie. Het werd dan ook een hele gezellige dag in Nijmegen. Voor de turnsters en de trainers een echt feestje.
Goud was er voor Marissa Meerveld op vloer, voor Nova Gulikers op vloer.
De zilveren medailles gingen naar Anouck Lammers op vloer, Lynn Borgmeyer op sprong, Nova Gulikers op sprong, Liz Hafkamp op vloer, Demi van Herwaarden op sprong, Wendy Krautscheid op brug en voor Sharon van der Ziel op balk en vloer.
Brons was er voor Lydia Jonkers op balk, Demi van Herwaarden op brug.
Bij de toestelfinale wordt er gekeken naar de E score. Heb je dus hetzelfde eindcijfer maar een lagere E-score dan win je geen bronzen medaille. Dit gold helaas voor Noa Haalboom en Demi van Herwaarden op de balk. Dit is toch altijd zuur maar zij hebben dan ook zeker een geweldige oefening neergezet. Wat een mooie seizoen afsluiting van de wedstrijden.

Astrid Groeneveld

DOK-springers, springen de sterren van de hemel

Het weekend van 22 en 23 juni stond voor DOK in het teken van het N.K. in AHOY. Ieder jaar is dit weer de top afsluiting van het turnseizoen. Via voorwedstrijden kun je jezelf plaatsen voor het N.K. Ook dit jaar hebben veel gymnasten van DOK zich weten te plaatsen voor het N.K.
De springers van DOK keerden met vijftien individuele medailles en drie teambekers weer terug naar Ede. Wat een topprestatie van de turners en hun trainers.

Op het onderdeel airtrack ging het goud naar Jayden Vos en Sven Dekker. Het zilver ging naar Marit van Ommen en Jonas Idema. Het brons was voor Robbin Kruizinga.
Bij de minitrampoline kreeg Robbin Kruizinga het goud omgehangen. Sven Dekker en Jayden Vos kregen het zilver. Het brons werd omgehangen bij Sam Onnink. Er waren hier twee zure vierde plekken voor Benthe van de Poel en Ilse Luttikhuizen.
Tot slot de pegasus. Hier was het goud voor Jonas Idema. Sam Onnink, Fleur Mulder en Erin van der Toorn wonnen het zilver. Brons was hier voor Siphe Vols en Sven Dekker.

Bij het micro groepsspringen had DOK zich met vier teams weten te plaatsen voor het N.K. Drie teams kwamen met een beker thuis.
Het mixteam Senior B won de gouden beker: dit team bestond uit: Damian van der Broek, Janet van den Brink, Biense Wielstra en Laura Luttikhuisen
De zilveren beker was voor het mixteam Junior A: dit team bestond uit: Lotte Merkies, Siphe Vols, Novalee Deuning en Amber Koudijs
De bronzen beker was voor het mixteam senior A: dit team bestond uit: Fleur Mulder, Sam Onink, Ilse Luttikhuisen, Susan Withaar
Het mixteam Junior B moest genoegen nemen met de zure vierde plaats: dit team bestond uit: Benthe van der Poel, Lotte Hartland, Jayden Vos, Jonas Idema.

Trainers Bob Louwerse, Esmee van Gemert en Nicole Oudsen zijn trots op hun springers. Het was een geweldig weekend

5
3
CHRISTELIJKE GYMNASTIEK VERENIGING
DOK
EDE

Acrogym straalt op N.K.

Zaterdag 15 juni en zaterdag 22 juni sloot de acro afdeling van DOK Ede het wedstrijdseizoen af met twee teams op de Nederlandse Kampioenschappen. Een geweldige prestatie!

In het bijzijn van een grote groep DOK-supporters stond het team van Marlou Kruizinga, Ruth de Does en Vera Vermeulen op het N.K. in Ahoy. Met hun hoogste score van het hele seizoen (24.170), inclusief de complimenten voor de gracieuze uitvoering van hun balansoefening en met een strakke tempo oefening sloten de dames ook hun tijd als team af. Ondanks een klein foutje in hun tempo oefening zijn ze maar liefst 9e van Nederland geworden in de C-lijn!
Een week eerder stond het team van Cécile Hermans, Mirte Post en Annelie Hulleman in de finale bij de senioren E-lijn. Zij hadden de primeur: voor het eerst stond er een damesteam van DOK in de D/E finale! Ze draaiden hun beste oefening van het hele jaar. Zelfs met een nieuw onderdeel: basket tot ruglig. Met een mooie score van 22.000 werden zij 11e van Nederland!

We zijn als trainers trots op al onze teams! Een prachtig wedstrijdseizoen, een super acroteam, twee geweldige uitvoeringen en een top-afsluiting in Ahoy.

De Acrotrainers

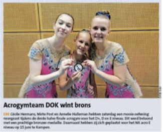
Meer foto's op Facebook DOK Ede en op Instagram DOK Ede Acro

Veel trampolinespringers in Ahoy

Zaterdag 22 juni deden ook de trampolinespringers van DOK mee aan DG The Finals in Ahoy Rotterdam. We begonnen de dag 's ochtends met het synchroonspringen, waar het duo Isa Smits en Imme Oppenhuizen DOK vertegenwoordigde bij de 2e divisie junior meisjes. Met twee strakke oefeningen wisten ze zich als 2e te plaatsen voor de dagfinale. In de finale, waar de scores weer vanaf 0 begonnen, sprongen zich naar een knappe 4e plaats, helaas net 0.37 punten naast hetpodium.Na de lunch waren de individuele deelnemers aan de beurt. In het eerste middagblok waren Jordi Tick (2e senior heren) en Lorèn Appeldoorn (3e instap gemengd) aan de beurt. Lorèn sprong sterke oefeningen en wist zich als 4e te plaatsen voor de finale, een extra grote prestatie als je bedenkt dat ze nog geen jaar bij de trampolineselectie springt! Jordi is een echte veteraan met meerde N.K.-deelnames, en liet dat ook deze keer weer goed zien. Hij plaatste zich zonder problemen voor de finale, en behaalde daar uiteindelijk de 3e plaats. Jordi, gefeliciteerd!In het laatste middagblok mochten Isa en Imme nog een keer de trampoline op, ze hadden zich beide ook individueel geplaatst. Daarnaast was het na lang wachten ook de beurt aan Hanna Kooiker (3e senior dames). Hanna sprong stabiele oefeningen maar wist in een sterk deelnemersveld helaas niet de finale te behalen, ze werd 12e. Bij de 2e junior meisjes viel Imme met een knappe 11e plaats net buiten de finale, en wist Isa met slechts 0.35 punten verschil de finale net wél te halen. Ze beet zich door de vermoeidheid heen, en behaalde met een nette oefening uiteindelijk de 6e plaats.Al met al kijken wij terug op een mooie wedstrijddag, met veel finaleplaatsen en natuurlijk als kers op de taart de medaille van Jordi. Een eervolle vermelding is er voor Gerlieke Schaap, die ondanks een recente blessure de hele dag aanwezig was om ons te ondersteunen, en Lize Segers, die zich wél gekwalificeerd had (1e divisie junior meisjes) maar door omstandigheden helaas niet kon deelnemen aan de wedstrijd. Troste trainer Rik Winters kijkt tevreden terug op een mooi seizoen, en met mooie verwachtingen uit naar volgend jaar.

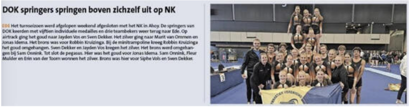
Rik Winters

DOK in Ede Stad



Acrogymteam DOK wint brons

EDE Cécile Hermans, Mirte Post en Annelie Hulleman hebben zaterdag een mooie oefening neergezet tijdens de derde halve finale acrogym voor het D+, D en E niveau. Dit werd beloond met een prachtige bronzen medaille. Daarnaast hebben zij zich geplaatst voor het NK acro E niveau op 15 juni te Kampen.

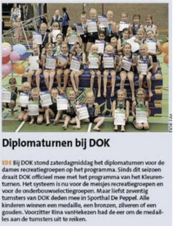


DOK springers springen boven zichzelf uit op NK

EDE Het turnseizoen werd afgelopen weekend afgesloten met het NK in Ahoy. De springers van DOK keerden met vijftien individuele medailles en drie teambekers weer terug naar Ede. Op airtrack ging het goud naar Jayden Vos en Sven Dekker. Het zilver ging naar Marit van Ommen en Jonas Idema. Het brons was voor Robbin Kruizinga. Bij de minitrampoline kreeg Robbin Kruizinga het goud omgehangen. Sven Dekker en Jayden Vos kregen het zilver. Het brons werd omgehangen bij Sam Onnink. Tot slot de pegasus. Hier was het goud voor Jonas Idema. Sam Onnink, Fleur Mulder en Erin van der Toorn wonnen het zilver. Brons was hier voor Siphe Vols en Sven Dekker.

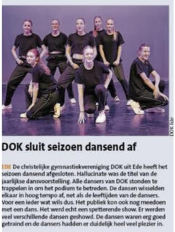
5 juni 2024

26 juni 2024



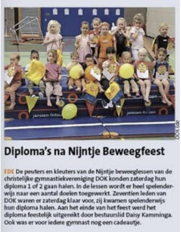
Diplomaturnen bij DOK

EDE Bij DOK stond zaterdagmiddag het diplomaturnen voor de dames recreatiegroepen op het programma. Sinds dit seizoen draait DOK officieel mee met het programma van het Kleurenturnen. Het systeem is nu voor de meisjes recreatiegroepen en voor de onderbouwselectiegroepen. Maar liefst zeventig turnsters van DOK deden mee in Sporthal De Peppel. Alle kinderen winnen een medaille, een bronzen, zilveren of een gouden. Voorzitter Rina vanHekezen had de eer om de medailles aan de turnsters uit te reiken.



DOK sluit seizoen dansend af

EDE De christelijke gymnastiekvereniging DOK uit Ede heeft het seizoen dansend afgesloten. Hallucinate was de titel van de jaarlijkse dansvoorstelling. Alle dansers van DOK stonden te trappelen in om het podium te betreden. De dansen wisselden elkaar in hoog tempo af, net als de leeftijden van de dansers. Voor een ieder wat wils dus. Het publiek kon ook nog meedoen met een dans. Het werd echt een spetterende show. Er werden veel verschillende dansen geshowd. De dansen waren erg goed getraind en de dansers hadden er duidelijk heel veel plezier in.



Diploma's na Nijntje Beweegfeest

EDE De peuters en kleuters van de Nijntje beweeglessen van de christelijke gymnastiekvereniging DOK konden zaterdag hun diploma 1 of 2 gaan halen. In de lessen wordt er heel spelenderwijs naar een aantal doelen toegewerkt. Zeventien leden van DOK waren er zaterdag klaar voor, zij kwamen spelenderwijs hun diploma halen. Aan het einde van het feest werd het diploma feestelijk uitgereikt door bestuurslid Daisy Kamminga. Ook was er voor iedere gymnast nog een cadeautje.

10 juli 2024

10 juli 2024

10 juli 2024

© Anja van Gemert - RC

Powered by YMLP.com