Nieuwsbrief DOK maart 2024

DOK Nieuwsbrief
TRAINER DOK

Nieuwsbrief DOK Ede, jaargang 10 **Nummer 3, maart 2024**

Nieuwsbrief
maart 2024

- Van de redactie
- Van de bestuurstafel
- DOK ondersteuningsteam
- Clubapp
- Interventie nijntje Beweegdiploma erkend op niveau Effectief
- Afscheid volleybaltrainers
- DOK debuteert sterk in eerste divisie trampolinespringen
- DOK teams winnen zilver in Arnhem
- Plaatsingswedstrijd 7 D/E lijn
- Heren van DOK turnen in Didam
- Dansers dansen de sterren van de hemel
- Rhönradgroep rolt in Hengelo
- Successen in Nijmegen
- Heren turnen in Almere
- Trampolinespringers succesvol
- Donar-cup
- Plaatsingswedstrijden acro
- Dansen in een theater
- Laatste landelijke teamwedstrijd
- Meetmoment onderbouw turners
- Turnsters niveau 2 en 3 winnen zilver in Didam
- Turnsters Middenbouw 7 worden beloond
- Drie turnsters van DOK naar halve finale
- Turnsters succesvol in Didam
- Landelijke herenwedstrijd in Best
- Acro-teams in actie
- Brons voor team van DOK
- Affiche: Trampoline springen
- Affiche: Jongensturnen bij DOK
- 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

Van de redactie

Een BOM-volle nieuwsbrief! Het wedstrijdseizoen is op dit moment op zijn drukst. Elk weekend staan er veel leden, leiding en assistenten op de wedstrijdvloer. Soms dichtbij huis, soms moeten er heel wat kilometers afgelegd worden om in de sporthal te komen.

Binnen DOK is er ook een commissie heel druk met het organiseren vcan een show waar vrijwel alle leden aan mee kunnen doen. Die show is op 8 juni in Ede. Noteer je die datum vast? We hopen dat er veel leden aan meedoen!

Artikelen voor de nieuwsbrief van april moeten uiterlijk 27 april bij de redactie binnen zijn: rc@dok-ede.nl

Van de bestuurstafel

Jaarvergadering
Op 6 maart was er de jaarlijkse algemene ledenvergadering.
Daar worden traditiegetrouw altijd een aantal jubilarissen verrast met een bedankje en een bloemetje. Dit jaar waren er bloemen voor:
Daisy Kamminga, 15 jaar lesgever
Marlou Kruizinga 5 jaar lesgever
Rik Winters 5 jaar lesgever bij DOK
Tamara van der Wardt 5 jaar lesgever
Bloemen+ pluim waren er voor:
Melanie Hoogendoorn 5 jaar lesgever
Wilbert Groeneveld 5 jaar lesgever
Pauline Jansen en Anja van Gemert kregen bloemen omdat ze elk jaar de grote clubactie 'organiseren'.
Bloemen en een diner-bon kregen:
Ineke Reidsma 25 jaar bestuurslid
Astrid Groeneveld 10 jaar bestuurslid. Beiden zijn vele uren per week bezig voor onze vereniging.

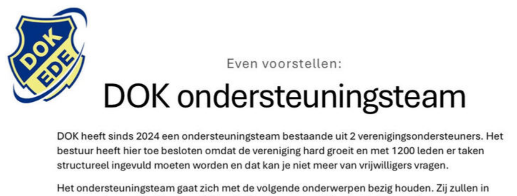
Wijziging in samenstelling bestuur
Afgelopen zomer heeft Ilona Meurs haar bestuursfunctie neergelegd. Op de jaarvergadering is afscheid genomen van Anke vd Wardt die ons het afgelopen jaar als interim-penningmeester uit de brand heeft geholpen. Rina van Hekezen was statutair aftreden en is herkozen als voorzitter. Marlou Kruizingra en Stefan van Oudheusden, die beiden al langere tijd mee dachten als aspirant-bestuurslid zijn officieel verkozen.

Verhoging contributie
Helaas moeten we ook dit jaar de contributie weer iets verhogen. De prijzen zijn enorm gestegen het afgelopen jaar, en ook de beloning van de lesgevers, juryleden en assistenten hebben we opgehoogd.Vanaf 1 mei gaat de prijs van het eerste uur per maand naar € 13,75 voor recreatielessen, en die voor selectielessen naar €14,75. Voor leden van 16 jaar en ouder liggen de bedragen € 3,00 per maand hoger. De prijs voor meer dan 1 uur les blijft onveranderd!

Ledenaantallen
Als bestuur verheugen we ons in een nog steeds verder groeiend ledenaantal: op dit moment heeft DOK 1260 leden, waaronder meer dan 100 vrijwilligers: lesgever, commissieleden, juryleden en assistenten. Al deze mensen steken enkele en soms vele uren in DOK als vereniging. Heel bijzonder!

Veilig sportklimaat
Eén van de speerpunten in het creëren van een veilig sportklimaat bestaat uit het opvragen van een verklaring omtrent gedrag van alle vrijwilligers die contacten met de leden hebben. We zijn trots op het feit dat bijna alle lesgevers en assistenten van 15 jaar en ouder deze verklaring hebben ingeleverd. Voor dit jaar is ons streven deze verklaring van 100% van onze vrijwilligers te ontvangen .

Ineke Reidsma

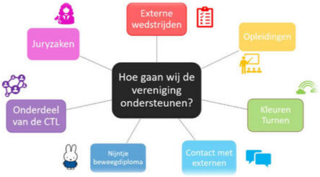


Even voorstellen:

DOK ondersteuningsteam

DOK heeft sinds 2024 een ondersteuningsteam bestaande uit 2 verenigingsondersteuners. Het bestuur heeft hier toe besloten omdat de vereniging hard groeit en met 1200 leden er taken structureel ingevuld moeten worden en dat kan je niet meer van vrijwilligers vragen.

Het ondersteuningsteam gaat zich met de volgende onderwerpen bezig houden. Zij zullen in nauw overleg met het bestuur, CTL en trainers van verschillende disciplines deze onderwerpen oppakken en taken uitvoeren die gedaan moeten worden in het verenigingsbelang.



Het ondersteuningsteam bestaat uit:

Lisa Broman

Lisa is vanaf kleins af aan al betrokken bij DOK en ondertussen selectie trainer van meerdere groepen. Ze kent de vereniging inmiddels goed en kijkt naar wat DOK nodig heeft.

Joachim Klaassen – van den Born

Joachim loopt al een tijd mee bij DOK. Hij geeft in meerdere disciplines training. Hierdoor weet hij met een brede kijk naar DOK te kijken en staat dan ook altijd klaar om te helpen.

Hoe kunnen wij **JOU** ondersteunen?

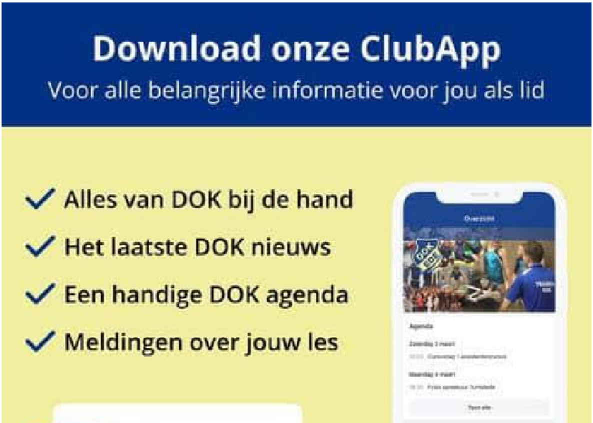
Contactgegevens

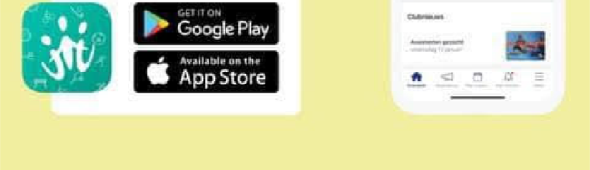
De centrale vraag is "Hoe kunnen wij jou ondersteunen?" Mocht je ons nodig hebben of heb je een vraag, wij zijn te bereiken via:

dot@dok-ede.nl

Clubapp

Tijdens onze Ledenvergadering, op 6 maart j.l., is onze ClubApp in gebruik genomen! Op deze manier word je eenvoudig op de hoogte gehouden van nieuws dat specifiek met jouw les te maken heeft en algemeen nieuws van de vereniging. Download hem snel en mis niets meer!


Download onze ClubApp
Voor alle belangrijke informatie voor jou als lid
✓ Alles van DOK bij de hand
✓ Het laatste DOK nieuws
✓ Een handige DOK agenda
✓ Meldingen over jouw les
Overzicht
Agenda



Interventie nijntje Beweegdiploma erkend op niveau Effectief

Op de website van kenniscentrumsportenbewegen.nl werd op 13 maart 2024 onderstaand artikel gepubliceerd. Omdat we trots zijn dat DOK ook de mogelijkheid biedt om het nijntje Beweegdiploma te halen publiceren we het artikel waaruit blijkt dat het wel degelijk van meerwaarde is wanneer peuters en kleuters al deze bewegingsvormen beheersen.

De erkenningscommissie Sport & Bewegen heeft de interventie nijntje Beweegdiploma erkend op het niveau Effectief: eerste aanwijzingen voor effectiviteit. Het gaat hier om een doorgroei, want tot voor kort was nijntje Beweegdiploma erkend op het niveau Goed Onderbouwd. Doel van de interventie is om de motorische vaardigheden van kinderen (2-5 jaar) te verbeteren.
In minimaal twintig beweeglessen wordt met plezier en op een verantwoorde manier geoefend met tien basisvormen van bewegen. Door deze basisvormen met verschillende materialen en gevarieerde oefeningen en spelletjes aan te bieden, leert een kind veelzijdig te bewegen. Na het doorlopen van de lessen ontvangt het kind een nijntje Beweegdiploma. Daarop staat waarmee het kind allemaal heeft geoefend.
Nijntje Beweegdiploma bestaat uit een serie beweeglessen voor kinderen van 2 en 3 jaar (Beweegdiploma 1), voor kinderen van 4 en 5 jaar (Beweegdiploma 2) en een serie beweeglessen voor buiten (buiten bewegen met nijntje). Na 20 wekelijkse lessen kunnen kinderen het Beweegdiploma halen. De lessen worden alleen gegeven door speciaal opgeleide trainers/lesgevers.

'Goed opgebouwde interventie'
De erkenningscommissie Sport & Bewegen vindt nijntje Beweegdiploma een goed opgebouwde interventie. 'Ook zijn er goed uitgewerkte materialen voor de uitvoerders. De commissie ziet dat de interventie is doorontwikkeld, met nieuwe procesevaluaties en ook een effectevaluatie. De commissie komt tot het oordeel dat er eerste aanwijzingen voor effectiviteit zijn wat betreft het verbeteren van motorische vaardigheden.'
"Het nijntje Beweegdiploma is dé manier om de jongste jeugd kennis te laten maken met sport en bewegen", vertelt Remco Boer, algemeen directeur van de KNGU. "Tijdens het nijntje Beweegprogramma hebben peuters en kleuters wekelijks speelplezier én leren ze tegelijkertijd de essentiële basisvormen van bewegen. De KNGU is trots dat het belang van bewegen en een brede motorische ontwikkeling wordt ingezien met de erkenning van dit programma, dat nu dus z'n eerste aanwijzingen voor effectiviteit telt."

Erkende interventies
Veel organisaties, professionals, willen bewegen stimuleren of sport inzetten om sociaal maatschappelijke doelen te realiseren. Maar hoe weet je welk programma werkt? Erkende interventies zijn goed uitgewerkt, hebben zich in de praktijk bewezen en zijn door professionals beoordeeld.
Interventie-eigenaren kunnen hun programma aanmelden voor het erkenningstraject. Professionals uit wetenschap, beleid en praktijk beoordelen de uitvoerbaarheid van het programma, de relatie tussen doelen, doelgroep en aanpak, en de onderbouwing met theorie of onderzoek.

Afscheid volleybaltrainers

DOK heeft al sinds jaar en dag een tweetal volleybal lessen op de maandag en de donderdag. Vanaf het begin van de volleybal les op maandag werden de trainingen verzorgd door trainer Cees en assistent-trainers Gerda en Loreen met kleine oefeningen, spel tactieken en gezelligheid. In de hoogtij dagen waren maar liefst zo'n 40 volleyballers (van recreatief tot gevorderd) actief op deze les, maar ook nu kunnen we ons nog verheugen op een groot aantal deelnemers. Helaas heeft het trio enkele weken geleden besloten de fakkel over te dragen aan Manfred Sint Nicolaas en afgelopen maandag hebben we daarom onder het genot van een hapje en een drankje afscheid genomen van deze DOK actievelingen. Na een kort praatje door Astrid namens het bestuur en het overhandigen van de nodige presentjes en bloemen hebben we het "Cees, Gerda en Loreen tijdperk" afgesloten. Namens alle leden van de maandaggroep hartelijk dank voor jullie sportieve inzet.

Alex Beukhof

DOK debuteert sterk in eerste divisie trampolinespringen

Zaterdag 2 maart was een primeur voor de trampolineselectie van DOK. Voor het eerst sinds DOK meedoet aan de wedstrijden grote trampoline deden wij mee in de eerste divisie, de hoogste reguliere klasse onder de Eredivisie. Lize Segers kwam namens DOK uit in de categorie 1e Junior meisjes, een grote categorie met sterke tegenstanders. Ondanks een kleine fout in de tweede serie wist Segers een knappe 7e plaats te behalen, met een minimaal puntenverschil tot nummer 5 en 6. Trotse trainer Rik Winters kijkt terug op een geslaagde wedstrijd, met knap resultaat en mooie verwachtingen voor de volgende wedstrijden.

Astrid Groeneveld

meer foto's en fimpjes op Instagram DOK Ede Trampoline

DOK teams winnen zilver in Arnhem

Op zaterdag 2 maart gingen de turnsters van de Middenbouw naar Arnhem voor een teamwedstrijd. De wedstrijd was extra leuk omdat er ook plaatsen te verdienen waren voor de individuele wedstrijden. Twee teams van DOK kwamen in Arnhem de vloer op. Beide teams presteerden heel erg goed en voor beide teams was er dan ook de zilveren medaille. Zilver ging mee naar huis met Lieke Vlastuin, Roos kervel, Tess Arentsen, Zoë van Veen, Sofia Doroshenko, Norah Linker, Julia Smink, Erin van der Toorn, Tess van Dam, Fenna Vink, Manuella Koorndijk en Evi Horlings. Evi Horlings, Fenna Vink, Erin van der Toorn, Julia Smink, Norah Linker, Tess Arentsen en Lieke Vlastuin wisten zich ook weten te plaatsen voor de individuele wedstrijden. De trainers zijn trots op alle turnsters.

Astrid Groeneveld

meer fotos's op Instagram DOK Ede Turnen

Plaatsingswedstrijd 7 D/E lijn

Zaterdag 2 maart hadden de instappers (Nishyra Barhoe & Lotte Seelen, Sanne & Iwan van de Meent, Finn Siezen & Luna Lourens) hun 2e wedstrijd en wat hebben ze gestraald! Toppers! Voor de andere teams was het de tweede plaatsingswedstrijd voor het Oost Nederlands Kampioenschap. De E jeugd trio's hebben mooie verbeteringen laten zien ten opzichte van de vorige wedstrijd. Het team Dieke van Laar, Lucy van Laar en Naomé de Lange werd 4e, team Elianne Dees, Merel Zoomers en Abby Arbouw 6e en team Mathilde de Jeu, Alana Conradie en Elise van Oudheusden 7e. Nu gaan we hard trainen voor de laatste plaatsingswedstrijd. Voor team Ipek Yetgin en Jalou van Roon was vandaag pas de 1e plaatsingswedstrijd van het seizoen, omdat ze de vorige keer helaas niet mee konden doen. Met een strakke oefening hebben ze het limiet en een 2e plaats behaald! Team Cécile Hermans, Mirte Post en Annelie Hulleman draaiden ook een hele nette oefening. Ze lieten een grote verbetering zien ten opzichte van de 1e wedstrijd en mochten het hoogste podium beklimmen! Team Joy Blokker, Jaylee Gerrits en Nadé Dorland had artistiek een super oefening en kreeg daarvoor een 8,1. Ook zij werden 1e in hun categorie!

Marlou Kruizinga

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

Heren van DOK turnen in Didam

Op zaterdag 2 maart turnden de heren van DOK in Didam.
De heren van de Edese club turnden een goede wedstrijd.Jordi Berkhof en Ezra van er Have werden net 4e, net naast het podium. Luuk Hovestad en Finn van Hardeveld wonnen deze dag het brons. Een goede prestatie van deze mannen. Brik de Olde greep met een 4e plaats ook net mis. Hij liet wel zien dat wanneer je pas twee jaar turnt, je toch mee kunt doen voor de medailles. Knap gedaan. Ook de andere mannen Thijs Wagenaar, Mees van den Berg, Joris van de Haar, Levi Menzo, Max Soer, Bas van Kooten, Freek van Leeuwen, Thygo Hendriks en Dani Voorneveld lieten goede oefeningen zien.

Astrid Groeneveld

Dansers dansen de sterren van de hemel

Een groep dansers van DOK doet dit seizoen voor het eerst mee met de danscompetitie Midden Nederland. Dit is een hele leuke competitie waarbij het plezier in dansen voorop staat. Dat laatste sluit goed aan bij DOK. Samen heel veel plezier beleven aan dans.Het team wat meedoet aan deze competitie bestaat uit: Jasmijn van Maren, Julia Tiemens, Rachel Streuper, Merel Ruigendijk, Emma Vuijk, Noa van Asselt, Suzanne Kooij en Niene van Leeuwen.

DE DANSCOMPETITIE VAN MIDDEN NEDERLAND

Op 3 februari gingen de dansers van DOK naar Nunspeet om daar te dansen. Ze hebben werkelijk een prachtige dans laten zien in Nunspeet. Geen medailleplaats maar wel een hele leuke ervaring om met deze competitie mee te dansen. Dansers en trainster Anna Tiemens hebben genoten. Ze gaan hard verder trainen voor de volgende wedstrijd.

Astrid Groeneveld

Rhönradgroep rolt in Hengelo

Zaterdagochtend om 5.30 uur, (ja je leest het goed) werd ik al opgehaald om samen naar Hengelo te rijden. Precies om 7.00 uur stonden we in de sporthal 'Veldwijk'. Door omstandigheden moest DOK de tweede plaatsingswedstrijd organiseren in Hengelo, dus snel aan de bak. Tafels, stoelen, geluid, dikke matten, banen uitzetten, catering klaar....om 8.00 uur kwamen de eerste deelnemers en raderen binnen. DOK heeft acht deelnemers, vijf in het eerste blok en drie in het tweede blok. Afgelopen week hebben ter voorbereiding van deze wedstrijd nog een extra training op hout in de Ceelman van Ommerenweg gedaan en die blonk uit van slechtheid dus met een beetje zenuwen gingen we het inturnen in. Ieder onderdeel 20 minuten. Het ging redelijk maar toch niet helemaal goed. De wedstrijd van het eerste blok begonnen we met spiralen en wonder boven wonder...het ging heel goed. Dit is het onderdeel waarbij we het meeste last hebben van het verschil van vloer maar nu bleek toch wel dat al die extra trainingen winst opleveren. Met een goed gevoel gingen we naar de tweede ronde, sprong.Met goede cijfers was deze ronde voor ons snel gedaan en de derde ronde was rechtuit. Hierbij werden her en der wat paar kleine foutjes gemaakt maar over het geheel was het heel goed. Het resultaat was dat alle vijf de deelnemers zich geplaatst hebben voor het N.K. op 6 april in Naaldwijk. Daarnaast behaalde Marit Groen een 3e plaats bij de jeugd, Laura Kooiker was 2e in de categorie junior, Aymee van Aalst eindigde op die ondankbare 4e plaats en Vera van de Heuvel was 6e in dezelfde categorie. Kayleigh Duursma behaalde een 2e plaats bij de senioren.In de middag kwamen de andere deelnemers aan bod. Het inturnen ging ook wel redelijk en ook hierbij ging de wedstrijd veel beter dan het inturnen. Vooral dus het spiralen ging supergoed. Foutloze oefeningen. Geweldig, wat maakt het een verschil door die extra trainingen op de houten vloer. Zo trots op alle deelnemers.Ook deze drie deelnemers hebben zich geplaatst voor het N.K. En zelfs twee deelnemers hebben zich geplaatst voor het W.K. in Almere. Dat W.K. is deze zomer van 28 juli t/m 4 augustus. Een hele prestatie. Aquila Ziddah werd 1e in nivo 1 en hij mag naar het N.K. en naar het W.K. Jimmy Berkhoff werd 3e in nivo 1 en ook hij mag naar het N.K. en naar het W.K. Verena van de Garde werd 1e in nivo 2 en zij mag door naar het N.K. Vervolgens hebben we in vliegende vaart alles opgeruimd en moesten we even wachten op de pizza's die we besteld hadden om als afsluiting die gezamenlijk op te eten. Na deze maaltijd vertrokken we richting Ridderhof om de raderen weer af te laden en op te ruimen en zo in de avond weer naar huis te gaan.Het was een leuke, gezellige, spannende en succesvolle dag.

Saskia

Een filmpje staat op Instagram DOK Ede Rhönradturnen

Successen in Nijmegen

De teams E van DOK had op zaterdag 9 maart de tweede plaatsingswedstrijd op het programma. Dit seizoen heeft DOK twee teams E, één DOK team en één team samen met DOTO Harskamp.
De teams E DOK had op zaterdag 9 maart de teede plaatsingswedstrijd op het programma. Dit seizoen heeft DOK twee teams E, één DOK team en één team samen met DOTO Harskamp. Beide teams turnden een goede en stabiele wedstrijd. Op balk wat pech met het tellen van de wijde sprongen maar verder echt een topwedstrijd. Het team van DOK-DOTO won overtuigend het goud. Dit team bestaat uit Shanna Kervel, Liv Meurs, Nova Gulikers, Laura van Luttikhuizen en Ilse van Luttikhuizen. Het andere team kreeg het zilver omgehangen, dit team bestond uit Britt Kervel, Saar van de Wiel, Naomi Verschoor, Liz Hafkamp en Anne-Sophie Plaat. Individueel werden Saar van de Wiel en Liz Hafkamp ook nog 3e, zij kregen dus ook nog een bronzen medaille. Nu op naar alle finales. Er komen nog drukke turnweekenden aan.

Astrid Groeneveld

Heren turnen in Almere

Ook de heren van DOK hadden een landelijke wedstrijd op het programma staan op 9 maart. De heren mochten in Almere de vloer betreden. Zij konden tickets verdienen voor het N.K. Dit is een aantal heren met hun team ook gelukt. Het team met Bram Craanen en Aquila Ziddah werd 3e in het landelijke geweld, wat een top prestatie. Het andere team draaide goed maar kon nog niet meedraaien in de top. In dit team zitten namens DOK Elias Sagstrom, Dani Voorneveld en Micha van Ginkel. Het team met Stijn Berkhof en Silas van Walsem werd 1e bij deze wedstrijd. Deze jongens hebben een veelbelovende toekomst in de turnsport voor zich. Het team met Luuk Hovestad en Finn van Hardeveld werd 4e. Wat een mooie wedstrijd voor de heren en hun trainers van DOK.

Astrid Groeneveld

Trampolinespringers succesvol

De trampolinespringers van DOK reisden zaterdag 9 maart af naar Ruurlo voor de tweede plaatsingswedstrijd voor het N.K. Het werd een goede wedstrijd met tickets voor het N.K. in juni in Ahoy Rotterdam. Bij het synchroon springen, twee springers die sprongen zo gelijk mogelijk uit moeten voeren, was er overtuigend goud. Isa Smits en Imme Oppenhuizen sprongen samen de sterren van de hemel. Zij zijn zeker van een plekje in Ahoy. Individueel wist Smits ook naar het goud te springen, wat een mooie en succesvolle dag voor haar. Zilver was er voor Lorèn Appeldoorn en Jordi Tick. Knap gesprongen. Loïs Zuyderduin en Imme Oppenhuizen sprongen zich naar een 5e plaats. Fleur Hazeleger en Hanna Kooiker naar de 7e plaats. Gerlieke Schaap werd 9e, Saron Nieuwenhuis 10 en Jinte Balk 11e. Trainer Rik Winters is trots op zijn springers en hij mag zich met hen opmaken voor het N.K. in Ahoy.

Astrid Groeneveld

Donar-cup

Op zaterdaf 9 maart begonnen wij al vroeg met onze jongste meisjes in niveau A. In een deelnemersveld met tweeëntwintig meiden uit 2016/2017 meisjes wist onze Olivia '17 met ruim één hele punt boven de nummer 2, goud en dus de beker te winnen! Onze Jade turnt pas net bij de selectie en heeft vooral enorm veel wedstrijd ervaring op gedaan, met een dikke glimlach en mooie overwinningen!

Ronde 2 waren de meisjes niveau B aan de beurt, een stapje hoger qua niveau, maar ook leeftijd 2016/2017. Hier wist Vera '17 een kneiter sterke wedstrijd neer te zetten, en liet als één van de jongste alle veertien deelnemers achter zich en mocht ook de beker mee naar huis nemen. Gevolgd door een mega wedstrijd van Romee '16 die zilver won, en knappe Izzi '16 die het brons mee naar huis mocht nemen. Maar ook net naast het podium waren de plekken voor DOK. Melanie '17 werd 4e en Luna '16 werd 5e. Een mooi rijtje voor DOK.Jolie '16 deed deze ronde ook mee. Zij deed het hoogste niveau (C) en werd met vlag en wimpel eerste met een puntentotaal van ruim 54! En maar liefst vijf punten boven de nr 2. Met een broekzak vol complimenten van de (hoofd) jury tijdens de wedstrijd, bleek jij een terechte winnares.
Ronde drie niveau B 2015.Wederom lieten wij een mooi DOK podium zien hier. Carice '15 als echte strakke wedstrijd turnster mocht de beker in ontvangst nemen. Met een mega knappe prestatie van Lieke B '16 die 2e is geworden tegen allemaal meiden uit 2015. Gevolgd door Merel '15 die 3e werd met een mooie stabiele wedstrijd!In ronde drie waren op de andere baan Benthe '15 en Roos '15 in niveau C. Zij weten inmiddels wat het is om wedstrijden te turnen en lieten zien dat ze dit vaker doen. Met heel veel plezier en toch ook wat gemak, wonnen deze dames. Goud voor Benthe met een mooie score van 52,5 Zilver voor Roos met 50,7 ondanks een val en wat onderdeeltjes te veel.

De volgende ochtend, zondag 10 maart, was het de beurt aan onze instappers niveau A. Zij zette een hele nette wedstrijd neer. Ze laten zien dat ze klaar zijn om naar de middenbouw te gaan. Eef werd zelfs 1e en ging met de beker naar huis. Ilse en Norah vielen net buiten een podium met een prachtige 4e en 5e plaats in een deelnemers veld van maar liefst vijfentwintig instappers.
Het was een geslaagd en lang wedstrijd weekend maar wat zijn de trainers Ruby en Lisa toch trots op hun kleine meiden.

Ruby Eichelsheim

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

---

Plaatsingswedstrijden acro

Zaterdag 9 en zondag 10 maart was voor een aantal teams hun laatste kans om te laten zien wat ze konden, voordat de doorstroming bekend wordt.

Als eerste waren Marit en Amber (E-jeugd) aan de beurt. Ze zetten een hele mooie strakke oefening neer, maar moesten helaas wat punten inleveren door een kleine val en eindigden daarmee op de 6e plaats. In dezelfde categorie werden Micah en Meike knap 2e met 21.36 punten. Isa en Aafke (E-senior) zetten wederom een stabiele oefening neer die werd beloond met 23,47 punten, wat een mooie 2e plek opleverde!

In de 2e wedstrijd beten Danique en Jippe de spits af met hun tempo oefening (D+ junior). Zowel hun tempo- als balansoefening (later in de wedstrijd) werden door de jury hoog beoordeeld en ze kregen een gouden medaille omgehangen.
Onze twee D-senior teams waren in hetzelfde blok aan de beurt. Zowel Rozemarijn en Tirza, als Laura en Richelle, zetten een mooie en stabiele oefening neer. Met 22,65 punten werden Laura en Richelle 1e, op de voet gevolgd door Rozemarijn en Tirza met een puntentotaal van 22,15. Zij wonnen daarmee een bronzen medaille .

In de 3e wedstrijd was het de beurt voor onze D+ senioren. Marysia, Femke en Charlotte hadden hard gewerkt aan hun choreo en dat werd beloond! Ze werden 3e en kregen het brons omgehangen. In dezelfde categorie werden Minka, Clemence en Feline 6e. Helaas werd bij hun tempo oefening een element afgekeurd. Maar hun balans oefening scoorde maar liefst 23,400 punten. Een prachtige score.

Tirza, Sianna en Feline (D+ junior) waren een dag later aan de beurt. Hun beide oefeningen zagen er strak uit en behaalden daarmee de 1e plaats!

Al deze teams hebben het limiet gehaald voor de Oost Nederlandse Kampioenschappen, wij zijn trots op ze! Dit geeft echter geen garantie om door te stromen, dus we wachten nog even vol spanning af wie er 6 en 13 april mogen deelnemen aan de kwartfinales.

We kijken terug op een mooi wedstrijdweekend!

Sanne Veldhuizen

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

Dansen in een theater

Op zaterdag 9 maart was het een dansfeest in het Schaffelaartheater in Barneveld. De tweede wedstrijd van de danscompetitie Nederland werd daar gedanst.

Opnieuw was het ontzettend goed georganiseerd en gezellig. Het is een hele goede keuze om met deze wedstrijd mee te doen. Het team onder leiding van Anna Tiemens bestaat uit: Jasmijn van Maren, Julia Tiemens, Rachel Streuper, Merel Ruigendijk, Emma Vuijk, Noa van Asselt, Suzanne Kooij en Niene van Leeuwen.
Deze dames lieten zien dat ze genoten van hun ingestudeerde dans. Ze genoten van het dansen en dat zag het publiek ook. De dans werd enthousiast ontvangen door het publiek en de dansers kwamen met een grote glimlach het podium af. Nu op naar de laatste wedstrijd op 20 april.

Astrid Groeneveld

Meer foto's op Instagram DOK Ede Dance

Laatste landelijke teamwedstrijd

Op zondag 10 maart stond de landelijke teamwedstrijd in Nunspeet op het programma. Dit jaar bestond het team uit Fleur Mulder, Rianne Hamelink, Layra Top, Nicole Boogert, Celine Labrie en Lotte Merkies. Op 10 maart konden Nicole Boogert en Lotte Merkies helaas niet van de partij zijn.
De overige vier turnsters hadden zin in deze uitgestelde wedstrijd. Ze hadden als doel om meer punten te behalen dan tijdens de andere twee wedstrijden. Groei in het seizoen zien is altijd goed, daar wordt hard voor getraind.

De dames hebben dit doel ruimschoots behaald. Met ruim twee punten meer sloten ze deze wedstrijd af. Layra Top is een goede meerkampster met balk als favoriet. Rianne Hamelink doet het ook goed op alle onderdelen. Rianne straalt echt op de vloer. Ook het gevreesde onderdeel brug gaat steeds beter. Celine Labrie turnt stabiele oefeningen en laat zien dat ze vaak in de top 5 mee kan draaien. Fleur Mulder is een echte springer. Zij vlamt dan ook echt op vloer en sprong. DOK kreeg ook complimenten over de geweldige vloeroefeningen en dan hadden ze het ook echt over de uitstraling. Fleur heeft ook op de balk nu alle eisen doordat zij nu een flikflak turnt.
De dames hebben vooral veel plezier samen tijdens de wedstrijden en dat is natuurlijk ook heel erg belangrijk. Samen plezier maken en presteren, een top combinatie.

Astrid Groeneveld

Meetmoment onderbouw turners

Op zaterdag 16 maart stond het tweede meetmoment voor de jongens op het programma. De wedstrijd werd gehouden in Beekbergen. De jonge mannen reisden dus met hun ouders en trainers af naar Beekbergen.In de nieuwe visie van de K.N.G.U. zijn de officiële wedstrijden eigenlijk pas geschikt voor kinderen vanaf 9 à 10 jaar. Voor de turnsters van 6 t/m 8 is daarom een nieuw systeem bedacht. In plaats van wedstrijden een meetmoment waarbij de gymnasten een diploma verdienden met gouden, zilveren, bronzen of oranje stickers. Allemaal op een eigen niveau oefeningen kunnen laten zien. Minder wachten tijdens wedstrijden en meer turnen. Het klinkt als muziek in de oren en dat was het ook.Wat was het een feestje in Beekbergen. De turners lieten mooie oefeningen zien. Voor sommigen toch nog spannend omdat het voor hen pas de eerste keer was dat ze oefeningen aan hun ouders konden laten zien. Het was in ieder geval heel gezellig op de turnvloer, de sfeer was geweldig. DOK is trots op alle vrijwilligers die dit festijn mogelijk maakten. Alle verenigingen in Ede draaien op vrijwilligers, mensen die zich voor niets maar vol liefde inzetten voor de sportende jongeren. Wat een feest dat dit voor turnend Ede ook mogelijk is.

Astrid Groeneveld

Turnsters niveau 2 en 3 winnen zilver in Didam

Op zaterdag 16 maart stond de derde en laatste plaatsingswedstrijd op het programma. De dames van niveau 2 en 3 van DOK streden in Didam voor een finaleplaats. Eerst was het team van niveau 2 aan de beurt. Dit team komt dit seizoen voor het eerst uit in niveau 2. Dit laat de mooie groei van de vereniging zien. De trainers kunnen trots zijn op hun turnsters.
Het team bestond dit seizoen uit Diede Kolenbrander, Sifra Musch, Bente Meijer, Kailynn Berendsen, Rosa van Norden en Jasmine Waninge. De dames lieten geweldige oefeningen zien, ze straalden van de vloer af. Deze oefeningen werden beloond met een zilveren medaille. Daarna kwam niveau 3 de vloer op. Dit team bestond uit Amber van Asperen, Felia Onderstal, Merel Treur, Sarah Broekhuizen, Amy Clayton en Liv van der Have. Ook deze dames lieten zien dat ze dit niveau goed aankunnen. Ook dit team kreeg de zilveren medaille omgehangen.Nu is het nog even afwachten welke teams er door zijn naar de finales en welke turnsters individueel door zijn naar de finales.

Astrid Groeneveld

meer fotos's op Instagram DOK Ede Selectie

Turnsters van middenbouw 7 worden beloond

Op zaterdag 16 maart mochten de dames van niveau 7 van DOK stralen op de vloer in Barneveld. Danique Roozen, Rosa Venhuizen, Nadine Compaan en Sarah-Lynn Hildering mochten laten zien wat ze in hun mars hadden. Zij hebben nette oefeningen geturnd. Het team was vooral sterk op sprong en vloer. Dit werd dan ook beloond met een bronzen medaille. De turnsters zijn individueel ook op een mooie plek geëindigd. Het was een leuke en gezellige dag voor de turnsters van DOK. Het is nu voor de turnsters en hun trainers afwachten of het voldoende is voor een finaleplaats.

Astrid Groeneveld

Drie turnsters van DOK naar halve finale

Op zondag 17 maart stonden Layra Top, Rianne Hamelink en Celine Labrie in de landelijk halve finale C-niveau. DOK is trots op deze dames en ook trots dat het niveau in de Bovenbouw zo mooi groeit. De dames hadden als doel het behalen van de halve finale en dat is gelukt. Vorig jaar wist Layra Top al de halve finale te behalen en nu kwamen daar Rianne en Celine bij. Ook Fleur Mulder had deze finale kunnen behalen maar zij moest één wedstrijd aan zich voorbij laten gaan vanwege het groepsspringen.De turnsters hadden als doel voor deze wedstrijd eindigen in de bovenste helft. Meedoen met de top 10 zou het mooiste zijn. Layra Top eindigde op een geweldige 7e plaats. Met haar haar geweldige balkoefening werd Layra 2e, daarmee staat ze reserve voor de finale. Wat een topprestatie. Rianne Hamelink werd vlak daarachter 8e. Wat ontzettend knap wanneer je voor het eerst de halve finale behaald. Rianne straalde vooral op de vloer, daar werd zij 4e. Celine werd 12e. Op sprong werd ze 5e en op vloer 8e. Celine kan ook een geweldige brug en balkoefening draaien maar dat ging deze dag even iets minder. De turnsters zijn heel trots op de prestaties en de trainers natuurlijk ook op de turnsters.

Astrid Groeneveld

Turnsters succesvol in Didam

De dag begon op zaterdag 24 maart vroeg in Didam voor de turnsters van DOK. Het was tijd voor de derde plaatsingswedstrijd voor de middenbouw 4. Het team van Yana Gijssel, Yara Janssen, Amy van de Visch, Julia van Dam, Isabel Dekker mocht de spits afbijten. Ze startten in ronde één op sprong. Hier lieten ze gelijk zien wat ze waard zijn. Op brug werden nieuwe doelen behaald en de knikkende knietjes waren ver te zoeken op balk. Vloer was zoals gewoonlijk een ware show. Uiteindelijk mochten ze de gouden medaille in ontvangst nemen met maar liefst negen punten verschil met de nummer 2.

In middag was het de beurt aan het team van Floor Soer, Femke Dekker, Isabel Sharaga, Iris Hummelen, Danae Timmerman en Feline Schrijver. Ze hebben knappe oefeningen op brug en balk laten zien, ondanks de steekjes die ze hebben laten vallen. Op vloer herpakten ze zichzelf en lieten ze zeker zien wat ze waard zijn. Tot slot waren er op sprong vele upgrades zichtbaar. Hiervoor hebben ze een welverdiende zilveren medaille in ontvangst mogen nemen.

Beide teams hebben zichzelf ten opzichte van de vorige wedstrijd met ruim vijf punten verbeterd. Wat zijn de trainers Fleur Mulder, Elise Dekkers en Lisa Broman toch trots op hun meiden!

Astrid Groeneveld

meer fotos's op Instagram DOK Ede Turnen

Landelijke herenwedstrijd in Best

In het weekend van 23 en 24 maart konden de turners van DOK plaatsen verdienen voor de landelijke finale.
Max Soer, Bas van Kooten en Freek van Leeuwen hebben erg goed turnen laten zien en ze zijn flink vooruit gegaan. Ze komen dit seizoen nog net te kort om door te kunnen gaan, maar het beloofd zeker wat voor de toekomst.
Stijn Deddens en Micha van Ginkel plaatsten zich wel voor de bondskampioenschappen. Beiden voor de meerkamp en Micha ook nog op het onderdeel brug en Stijn op de onderdelen voltige en ringen.
Ook Silas van Walsem en Stijn Berkhof zijn door met hun team. Zij presteerden opnieuw zo goed dat ze wederom het goud omgehangen kregen. Wat een topprestaties van de turners van DOK.

Astrid Groeneveld

Acro-teams in actie

Zaterdag 23 maart was het alweer tijd voor de laatste plaatsingswedstrijd van het seizoen. Zeven acroteams van DOK deden mee aan deze wedstrijd. En wat een topdag was het! Zes van de zeven teams mochten het podium beklimmen.In de eerste ronde was de beurt aan de E jeugd en junioren teams. Het team van Mathilde de Jeu, Alana Conradie en Elise van Oudheusden heeft dit seizoen een enorme groei doorgemaakt en dit resulteerde deze dag in een hele mooie bronzen medaille en met afstand de hoogste artistieke score in hun categorie. Zij hebben de limiet gehaald en mogen doorstromen naar het Oost Nederlands Kampioenschap (O.N.K.) voor het E niveau op 6 april. In dezelfde categorie deed het team van Elianne Dees, Merel Zoomers en Abby Arbouw mee. Zij lieten een mooie oefening zien, maar kwamen helaas net te kort voor de limiet. Zij mogen 20 april nog een keer hun oefening laten zien op de Gelderland-Overijssel cup, net als het team van Dieke van Laar, Lucy van Laar en Naomé de Lange, die helaas de laatste plaatsingswedstijd niet mee konden doen. Het team van Ipek Yetgin en Jalou van Roon liet net als de vorige keer een hele stabiele oefening zien en werd daarvoor beloond met een gouden medaille! Ook deze meiden stromen door naar het O.N.K. Het E junioren team Joy Blokker, Jaylee Gerrits en Nadé Dorland kreeg voor hun prachtige oefening wederom een gouden medaille omgehangen en mag ook door naar het O.N.K.!In de tweede ronde waren Cécile Hermans, Mirte Post en Annelie Hulleman aan de beurt, ons E senior trio. Ook zij lieten wederom zien dat ze een mooie, stabiele oefening kunnen draaien op wedstrijden en mochten het hoogste podium beklimmen. Zij hebben hiermee ook een plekje op het O.N.K. veroverd. Onze D junior duo's mochten in de laatste ronde laten zien waar ze zo hard voor gewerkt hebben en ze maakten het héél spannend. De teams van Noémi Nieuwenhuijse en Elize van Ruiswijk en Irma Gerritse en Sophie Vreugdenhil lieten beide prachtige oefeningen zien en verschilden onderling maar 0.05 punten van elkaar. De teams mochten op het podium op nummer 1 en 2 gaan staan en hiermee zijn deze twee teams door naar het ONK voor het D en D+ niveau op 13 april! Ook zijn er nog O.N.K.-plekken voor Isa Ruitenschild en Aafke Spek (E senior), Marit Gerritse en Amber Volmerink, Micah Weitz en Meike Buikema (E jeugd), die twee weken geleden al hun laatste plaatsingswestrijd hadden.Al met al was het tot nu toe een zeer geslaagd seizoen en we zijn als trainers super trots op al onze teams! We kijken uit naar de komende finales op 6 en 13 april, waar de teams gaan strijden om een plekje in de landelijke halve finale en de GO-cup waar de overige teams nog één keer mogen stralen.

Marlou Kruizinga

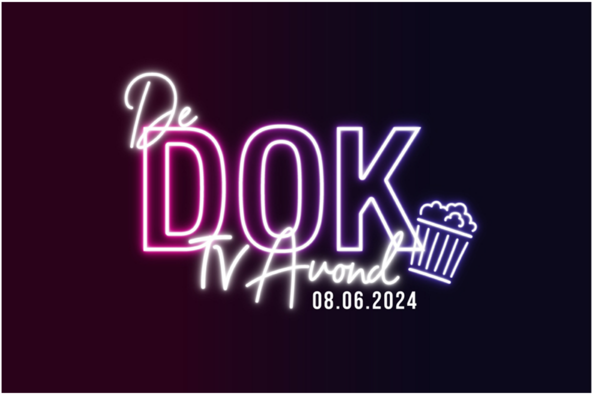
Meer foto's op Facebook DOK Ede en op Instagram DOK Ede Acro

Brons voor team van DOK

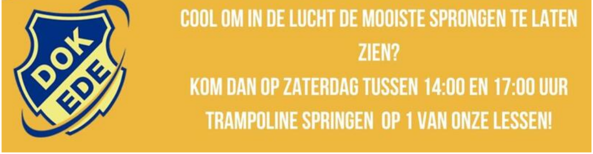
Op zaterdag 23 maart vond de laatste plaatsingswedstrijd plaats voor de turnsters van niveau G. De dames van DOK turnden in Arnhem. Het team dat bestond uit Manou Weij, Lisa Zaal, Caithlynn Keizer, Lydia Jonkers en Lois Zuyderduin mochten starten. Alle dames hebben mooie oefeningen laten zien. Hiermee zijn zij als team geëindigd op een 4e plaats. Helaas vielen ze niet binnen de prijzen, maar de gymnasten mogen trots zijn op het eind resultaat. In wedstrijdronde drie was het team dat bestond uit Selina de Boer, Esther de Weert, Esmee-Rose Mulder, Robin van de Bospoort, Lieke Bos en Suzanne Elferink aan de beurt. De turnsters hebben een goede en stabiele wedstrijd geturnd. Esmee-Rose had de pech tijdens haar vloeroefening dat halverwege het muziek ermee stopte. De DOKkers wisten een plekje te veroveren op het podium met een mooie 3e plaats.

Astrid Groeneveld

meer fotos's op Instagram DOK Ede Turnen

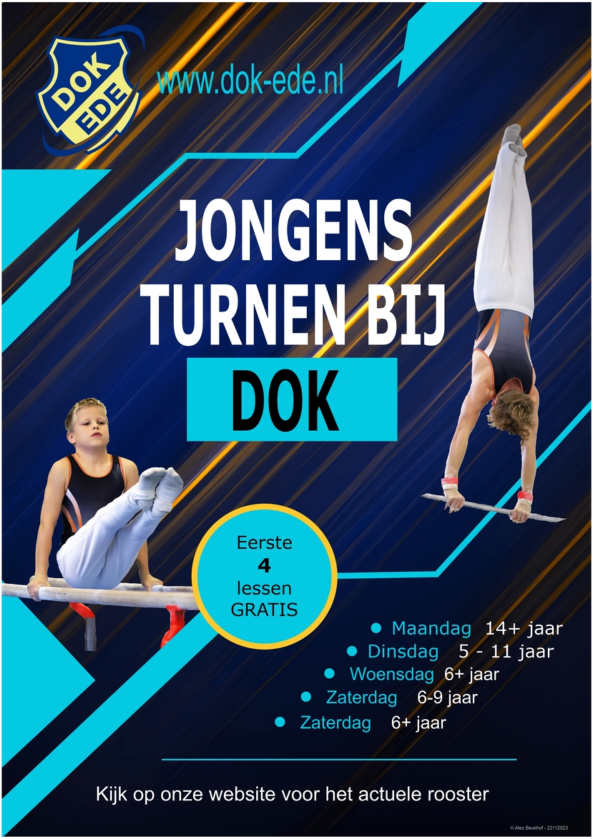


MEER INFORMATIE:
WWW.DOK-EDE.NL
START MET
TRAMPOLINE
SPRINGEN
Bij ons
HEB JIJ EEN TRAMPOLINE IN DE ACHTERTUIN? VIND JIJ HET



COOL OM IN DE LUCHT DE MOOISTE SPRONGEN TE LATEN ZIEN?

KOM DAN OP ZATERDAG TUSSEN 14:00 EN 17:00 UUR TRAMPOLINE SPRINGEN OP 1 VAN ONZE LESSEN!



www.dok-ede.nl

JONGENS TURNEN BIJ DOK

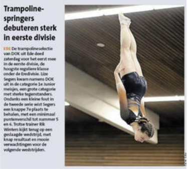
Eerste 4 lessen GRATIS

- Maandag 14+ jaar
- Dinsdag 5 - 11 jaar
- Woensdag 6+ jaar
- Zaterdag 6-9 jaar
- Zaterdag 6+ jaar

Kijk op onze website voor het actuele rooster

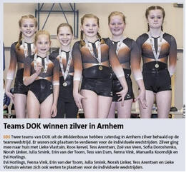
© Alex Beukhof - 22112023

DOK in Ede Stad.nl



Trampolinespringers debuteren sterk in eerste divisie

EDE De trampolineselectie van DOK uit Ede deed zaterdag voor het eerst mee in de eerste divisie, de hoogste reguliere klasse onder de Eredivisie. Lize Segers kwam namens DOK uit in de categorie 1e Junior meisjes, een grote categorie met sterke tegenstanders. Ondanks een kleine fout in de tweede serie wist Segers een knappe 7e plaats te behalen, met een minimaal puntenverschil tot nummer 5 en 6. Trotse trainer Rik Winters kijkt terug op een geslaagde wedstrijd, met knap resultaat en mooie verwachtingen voor de volgende wedstrijden.



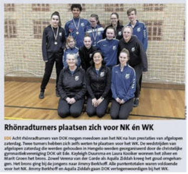
Teams DOK winnen zilver in Arnhem

EDE Twee teams van DOK uit de Middenbouw hebben zaterdag in Arnhem zilver behaald op de teamwedstrijd. Er waren ook plaatsen te verdienen voor de individuele wedstrijden. Zilver ging mee naar huis met Lieke Vlastuin, Roos kervel, Tess Arentsen, Zoë van Veen, Sofia Doroshenko, Norah Linker, Julia Smink, Erin van der Toorn, Tess van Dam, Fenna Vink, Manuella Koorndijk en Evi Horlings.

Evi Horlings, Fenna Vink, Erin van der Toorn, Julia Smink, Norah Linker, Tess Arentsen en Lieke Vlastuin wisten zich ook weten te plaatsen voor de individuele wedstrijden.

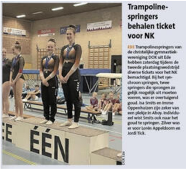
6 maart 2024

6 maart 2024



Rhönradturners plaatsen zich voor NK én WK

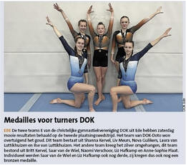
EDE Acht rhönradturners van DOK mogen meedoen aan het NK na hun prestaties van afgelopen zaterdag. Twee turners hebben zich zelfs weten te plaatsen voor het WK. De wedstrijden van afgelopen zaterdag die werden gehouden in Hengelo werden georganiseerd door de christelijke gymnastiekvereniging DOK uit Ede. Kayleigh Duursma en Laura Kooiker wonnen het zilver en Marit Groen het brons. Zowel Verena van der Garde als Aquila Ziddah kreeg het goud omgehangen. Het brons ging bij de jongens naar Jimmy Berkhoff. Alle puntentotalen waren voldoende voor het NK. Jimmy Berkhoff en Aquila Ziddah gaan DOK vertegenwoordigen bij het WK.



Trampolinespringers behalen ticket voor NK

EDE Trampolinespringers van de christelijke gymnastiekvereniging DOK uit Ede hebben zaterdag tijdens de tweede plaatsingswedstrijd diverse tickets voor het NK bemachtigd. Bij het synchroon springen, twee springers die sprongen zo gelijk mogelijk uit moeten voeren, was er overtuigend goud. Isa Smits en Imme Oppenhuizen zijn zeker van een plekje in Ahoy. Individueel wist Smits ook naar het goud te springen. Zilver was er voor Lorén Appeldoorn en Jordi Tick.

DOK Ede



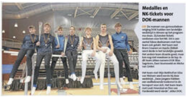
Medailles voor turners DOK

EDE De twee teams E van de christelijke gymnastiekvereniging DOK uit Ede hebben zaterdag mooie resultaten behaald op de tweede plaatsingswedstrijd. Het team van DOK-Doto won overtuigend het goud. Dit team bestaat uit Shanna Kervel, Liv Meurs, Nova Gulikers, Laura van Luttikhuizen en Ilse van Luttikhuizen. Het andere team kreeg het zilver omgehangen, dit team bestond uit Britt Kervel, Saar van de Wiel, Naomi Verschoor, Liz Hafkamp en Anne-Sophie Plaat. Individueel werden Saar van de Wiel en Liz Hafkamp ook nog derde, zij kregen dus ook nog een bronzen medaille.

13 maart 2024

13 maart 2024

13 maart 2024



Medailles en NK-tickets voor DOK-mannen

13 maart 2024

Activiteiten en vakanties

13 april 2024	DOK springwedstrijden*
25 april 2024	Inloopspreekuur fysiotherapeut**
27 april tot en met 4 mei 2024	Tekenwedstrijd
25 mei 2024	Vossenjacht
8 juni 2024	DOK tv-show***
28 tot en met 30 juni 2024	Jongerenkamp

27 april tot en met 10 mei 2024	Meivakantie
20 mei 2024	Tweede Pinksterdag
15 juli tot en met 26 augustus 2024	Zomervakantie

* Dit zijn onderlinge wedstrijden voor veel leden vanaf 6 jaar en ouder. Vraag aan je juf of meester of jouw discipline ook meedoet aan deze wedstrijden en reserveer de datum.

** Het inloopspreekuur, welke wordt aangeboden door een fysiotherapeut van 'Mijn FYSIOPRAKTIJK', is gratis voor alle DOK-leden. Je kunt advies vragen bij een (beginnende) blessure. Het spreekuur is van 19.30-20.15 uur in Turnstede. Een afspraak is niet nodig.

*** Tweejaarlijkse show waar vrijwel alle leden van DOK aan kunnen deelnemen.

Powered by YMLP.com