



Nieuwsbrief
oktober 2024

- Van de redactie
- Nieuwe opzet DOK-dag (JUNIOR)
- Open lesweek
- Geslaagd
- Hulp gevraagd
- Ziekenboeg
- Afliche: DOK-dag
- Afliche: Trampoline springen
- 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

Het wedstrijdseizoen gaat deze maand van start. Dan zullen de eerste wedstrijden gehouden worden waar DOK-leden weer aan mee zullen doen. Dat betekent ook dat de volgende maand weer wedstrijdverslagen in de nieuwsbrief zullen staan. Deze maand lezen jullie nog DOK-nieuws, ook niet onbelangrijk natuurlijk!

Veel leesplezier!

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

Nieuwe opzet DOK-dag (JUNIOR)

Zoals velen van jullie waarschijnlijk gezien hebben, zal de DOK-dag pas zijn voor de recreatieleden geboren in 2015 of eerder. Maar waarom is daarvoor gekozen? Onze club blijft groeien en één dag organiseren voor alle disciplines en leeftijden wordt bijna onmogelijk. Daarnaast heeft de K.N.G.U. (Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie) de laatste jaren het turnsysteem flink omgegooid voornamelijk voor het jonge kind uit de onderbouw (geboren in 2016, 2017, 2018, 2019). De nadruk komt namelijk niet meer te liggen op het wedstrijdturnen en het behalen van punten. In plaats daarvan ligt de nadruk op het plezier, veiligheid en turnen op je eigen niveau. Het is de bedoeling dat een kind een succeservaring heeft en op een fijne dag terugkijkt.

Voor kinderen met minder turnervaring is het onthouden van de oefeningen lastig, is de uitvoering vaak nog niet zo strak, maken de juryleden die de oefeningen beoordelen het allemaal nog spannender en zijn er maar 3 medailles te verdelen. Om deze redenen hebben wij gekozen voor het Diploma Turnen. Dit doen wij tijdens de DOK DAG Junior. Op deze manier kunnen onze leden laten zien wat zij hebben geleerd in de lessen. Het is een positieve, dynamische en vernieuwende clubactiviteit om de ontwikkeling van de kinderen te tonen en te beoordelen. Een leuke, leerzame dag, speciaal ingericht voor het recreatieve lid of voor kinderen met nog relatief weinig turnervaring. Eind vorig seizoen was de eerste editie al een groot succes!

Dit doen wij met behulp van KleurenTurnen, een leerlijn speciaal ontwikkeld voor het recreatief dames turnen. Door middel van verschillende kleuren niveaus worden elementen opgebouwd om zo een goede basis te creëren en het meeste uit jezelf te halen. Om meer te leren over het KleurenTurnen worden er op zaterdag 18 januari DOK-clinics georganiseerd. Hier gaan we alvast aan de slag met doelen die de onderbouw tijdens de DOK DAG Junior in het écht kunnen tonen aan de jury. Ook voor andere disciplines zullen er clinics zijn speciaal voor de onderbouw leden om met de doelen aan de slag te gaan. Ook zij mogen in mei deelnemen aan de DOK DAG Junior om een diploma te behalen.

Voor de leden uit 2015 en eerder, de middenbouw en bovenbouw, zal zoals gebruikelijk de DOK-dag plaatsvinden met een oefenstof die in de les geoeftend wordt. De inschrijvingen openen op 4 november! Dus vergeet je niet op te geven. Mochten er nog vragen zijn, mail dan naar dot@dok-ede.nl

Lisa Broman

Open lesweek

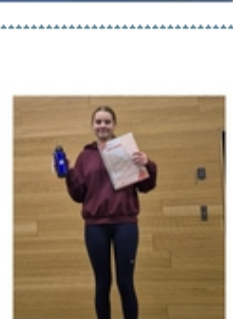
Altijd al eens willen zien wat je (klein)kind wekelijks op de DOK les doet? Zit jij stiekem te denken om ook lid van DOK te worden, maar zou je eerst eens de kat uit de boom willen kijken? Dan is de openbare lesweek bij DOK dé gelegenheid om een kijkje te nemen op de lessen bij DOK. In de week van maandag 4 november tot en met zaterdag 9 november staan de deuren van de gymzalen waar DOK lesgeeft open voor publiek. Vaders, moeders, opa's en oma's maar ook andere belangstellenden zijn in die week van harte welkom.

Voor de hygiëne is het wel van belang dat u de buitenschoenen in de kleedkamer laat staan.



Geslaagd

DOK is weer een gediplomeerd assistent riker! Lyvana is geslaagd voor de cursus Gymnastiek Assistent niveau 1! Gefeliciteerd, Lyvana! Fijn dat je voor DOK wilt inzetten!



HULP gevraagd!

Hulp bij op- en afbouwen districtswedstrijd turnen heren op 9 november

Op zaterdag 9 november organiseert DOK de eerste districtswedstrijd turnen heren van dit seizoen in de Van der Knaaphal. Voor het op- en afbouwen kunnen we wat extra hulp nog heel goed gebruiken! Met name het op- en afbouwen van de vloer gaat heel snel als we genoeg helpende handen voor het sjouwen hebben. Vrijdagavond 8 november om 22.30 uur kunnen we opbouwen. Zaterdagavond om 18.00 gaan we afbreken. Kun je komen helpen? Klik dan [HIEB](#), of kom gewoon langs en meld je op één van deze tijden in de zaal bij de wedstrijdorganisatie.

Hulp gezocht

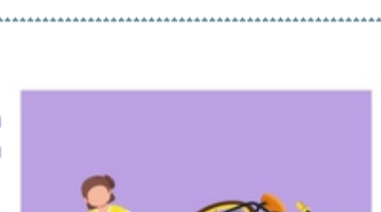


Met elkaar gaan we er een hele leuke wedstrijd van maken voor alle heren uit het district!

Alvast bedankt,
Sam Onnink & Niels Velthuis

Ziekenboeg

Onze trainer Saskia van Bruxvoort is met de fiets gevallen. Hier heeft ze vervelende klachten aan overgehouden. Gelukkig gaat het alweer een klein beetje de goede kant op. Saskia, we wensen je een spoedig herstel!



[SCHRIJF](#) je in voor de DOK-dag

DOK DAG 2024

Zaterdag 14 december

DOE MEE met deze gezellige wedstrijden

De DOK dag is voor leden van de turn, trampoline, rhönrad en acro lessen en wordt gehouden in de van der Knaaphal in Ede. Informatie over aanvangstijden en wedstrijdindeling ontvang je twee weken voorafgaand aan de DOK dag.

Voor wie?
Voor leden geboren in 2015 of eerder

Kosten?
Deelname € 5,00
(Dit wordt met een éénmalige incasso verrekend)

Kleding?
Officieel DOK-tenuue

Opgeven?
kan tot en met 1-12-2024 via het inschrijfformulier
(zie hiervoor onze website)

Info

mail: dokdag@dok-ede.nl
internet: www.dok-ede.nl
facebook: www.facebook.com/dok1922

TRAMPOLINESPRINGEN

HOOG, SNEL & COOL

Ben jij een echte springer? Heb jij een trampoline in je achtertuin? En ben jij een stuiterbal? Kom dan springen bij een van onze trampoline lessen. Leer hier de techniek van een goede springer en de coolste tricks!

✔ Je leert er de coolste tricks!

✔ Aangepast op jouw niveau

✔ Adrenaline kick ervaring!

✔ Turnen op hoogte!

Lesdag: Zaterdag

Tijd(en): 14:15 uur 6 t/m 8 jaar

15:15 uur 9 t/m 11 jaar

16:15 uur 12+ jaar

Meer info?
www.dok-ede.nl

Sportzaal maandereng
Mesdagstraat 5
6417 SE Ede

Activiteiten en vakanties

4 tot en met 9 november 2024	Open lesweek DOK
25 november 2024	Inloepspreukuur fysiotherapie***
14 december 2024	DOK-dag *
25 januari 2025	DOK-dag junior**
3 tot en met 8 maart 2025	Open lesweek DOK
24 mei 2025	DOK-dag junior**
5 juli 2025	DOK Springwedstrijden

Kerstvakantie	23 december 2024 tot en met 3 november 2025
Voorjaarsvakantie	24 februari 2025 tot en met 2 maart 2025
Goede vrijdag	18 april 2025
Tweede Paasdag	21 april 2025
Meivakantie	26 april tot en met 9 mei 2025
Hemelvaartsdag	29 mei 2025
Tweede Pinksterdag	9 juni 2025
Zomervakantie	21 juli tot en met 31 augustus 2025

* Dit zijn onderlinge wedstrijden voor leden die geboren zijn in 2015 of eerder. Vraag aan je juf of meester of jouw discipline ook meedoet aan deze wedstrijden en reserveer de datum.

** Aan het diploma-turnen kunnen leden meedoen die geboren zijn in 2016, 2017, 2018 of 2019. Vraag aan je juf of meester of jouw discipline ook hieraan meedoet en reserveer de datum.

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