TEST Nieuwsbrief DOK februari 2025

DOK EDE
DOK Nieuwsbrief
TRAINER DOK

Nieuwsbrief DOK Ede, jaargang 11

Nummer 2, februari 2025

Nieuwsbrief
februari 2025

- Van de redactie
- Van de bestuurstafel
- Agenda Jaarlijkse Algemene Ledenvergadering
- DOK-jeugd naar Monkey Town
- DOK wint in Nijmegen
- Rhönrad brengt medailles mee naar Ede
- Goede wedstrijd in Doetinchem
- Acro succesvol in Apeldoorn
- Springers plaatsen zich voor N.K!
- Zilver voor heren van DOK
- Middenbouw 4 turnt in Didam
- Nog meer medailles in Didam
- Alle kleuren medailles voor springers van DOK
- DG Fundamentals
- Twaald medailles voor acro
- Valentijscup
- SAM beweegfeest
- DOK volleybaltoernooi
- DOK in Ede Stad
- Affiche: Open lesweek
- Affiche: Kleutergym
- Affiche: 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

De voorjaarsvakantie is alweer voorbij. Misschien ben je afgelopen week wel fijn op vakantie geweest. Misschien ben je zelfs wel wezen skiën. Hopelijk heb je dan voldoende sneeuw gehad en ben je weer gezond thuis gekomen. Maandag starten de lessen weer en ook zullen de wedstrijden weer verder gaan tijdens de weekenden.
Wist je trouwens dat er in maart een DOK Volleybaltoernooi is? Ben jij een volleyballid? Geef je op en doe gezellig mee!

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

Van de bestuurstafel

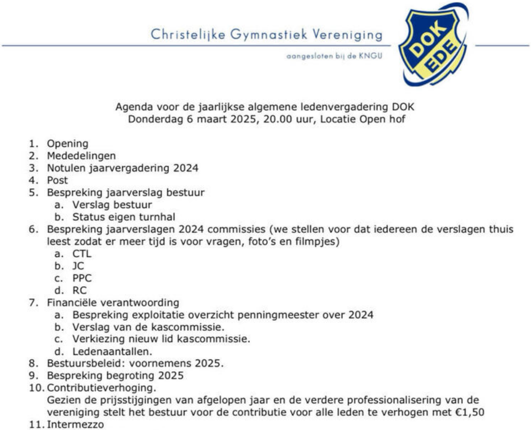
Terwijl ik dit schrijf, schijnt buiten de zon en bloeien in de tuin volop sneeuwklokjes en krokusjes. Heerlijk om te zien dat de dagen weer langer worden.

Jaarvergadering
Als bestuur zijn we deze weken weer druk met de voorbereidingen voor de jaarvergadering. De penningmeester moet een verantwoording en een begroting maken, de secretaris probeert onder andere alle jaarverslagen van de commissies te krijgen.
Elders in de nieuwsbrief staat de agenda, en als je eens wilt weten wat er zoal wordt besproken: na aanmelding zijn alle leden welkom.

Verhoging contributie
In het kader van verdere professionalisering en de gestegen kosten vraagt het bestuur de jaarvergadering om in te stemmen met een noodzakelijke verhoging van de contributie met €1,50 per lid.

Wedstrijden
Zoals altijd staan in deze nieuwsbrief weer heel veel wedstrijdverslagen. We zijn de schrijvers van deze stukjes dankbaar voor hun werk. Zeker als de stukjes zo snel worden ingeleverd dat we zelfs kans maken ze gepubliceerd te krijgen in de krant.

Ineke Reidsma



Christelijke Gymnastiek Vereniging
aangesloten bij de KNGU

Agenda voor de jaarlijkse algemene ledenvergadering DOK
Donderdag 6 maart 2025, 20.00 uur, Locatie Open hof

1. Opening
2. Mededelingen
3. Notulen jaarvergadering 2024
4. Post
5. Bespreking jaarverslag bestuur
   a. Verslag bestuur
   b. Status eigen turnhal
6. Bespreking jaarverslagen 2024 commissies (we stellen voor dat iedereen de verslagen thuis leest zodat er meer tijd is voor vragen, foto's en filmpjes)
   a. CTL
   b. JC
   c. PPC
   d. RC
7. Financiële verantwoording
   a. Bespreking exploitatie overzicht penningmeester over 2024
   b. Verslag van de kascommissie.
   c. Verkiezing nieuw lid kascommissie.
   d. Ledenaantallen.
8. Bestuursbeleid: voornemens 2025.
9. Bespreking begroting 2025
10. Contributieverhoging.
    Gezien de prijsstijgingen van afgelopen jaar en de verdere professionalisering van de vereniging stelt het bestuur voor de contributie voor alle leden te verhogen met €1,50
11. Intermezzo

12. Verkiezing bestuursleden.
    Statutair aftredend en herkiesbaar: Stefan van Oudheusden en Daisy Kamminga
13. Wijziging statuten.
    Ten gevolge van wijzigingen in wetgeving moeten er een paar aanpassingen in de statuten gedaan worden. Het formele voorstel van de notaris wordt ter stemming gebracht.
14. Wijzigingen huishoudelijk reglement: op verzoek van de vergadering is de functie technisch coördinator verwijderd, en zijn de taken ondergebracht bij de CTL. Tevens is een artikel met de omschrijving van de taak van de continuïteits-commissie toegevoegd
15. Eventuele voorstellen van leden (schriftelijk indienen voor 1 maart bij het secretariaat: 't Zandwater 1, 6732 EJ Harskamp of per mail aan bestuurdok@gmail.com
16. Vaststellen datum volgende vergadering: vrijdag 6 maart 2026?
17. Rondvraag
18. Sluiting, waarna napraten onder genot van een hapje en een drankje

De stukken voor de vergadering kunnen worden opgevraagd bij de secretaris: bestuurdok@gmail.com.

DOK-jeugd naar Monkey Town

Op zaterdag 1 februari kwamen er 83 kinderen, samen met de Jeugdcommissie van DOK, naar Monkey Town. Vier uur lang konden de kinderen klimmen, klauteren, rennen, springen en glijden. Wanneer ze even moe waren en dorst hadden gekregen, konden ze aan de DOK-tafel uitrusten en wat drinken. De kinderen hebben zich heerlijk vermaakt enook de leiding deed enthousiast mee met de kinderen. Rond het middaguur was het tijd voor frietjes met een snack, want van al dat spelen krijg je trek. Zoals altijd zijn er kinderen die in een recordtempo kunnen eten en weer snel gingen spelen. Zoals elk jaar was deze activiteit ook dit jaar weer een succes. Om 14.00 uur werden de kinderen weer opgehaald. We vonden het leuk dat jullie er waren. Zien we jullie volgend jaar weer?

Tot de volgende activiteit! Groetjes van de Jeugdcommissie!

Een filmpje staat op TikTok

DOK wint in Nijmegen

Op zaterdag 1 februari kwamen de dames van DOK de vloer op in Nijmegen. De turnsters uit Ede straalden deze hele wedstrijd en dat vertaalde zich in een echte medailleregen. Wat een geweldige prestaties van de gymnasten van DOK.
Twee teams streden voor medailles en beide teams kwamen met een medaille terug naar Ede. Goud was er voor het team met: Ymke Steijlen, Anouck Lammers, Sophie van Roekel, Feline van Leent en Lydia Jonkers. De zilveren medaille was voor het team met: Marissa Meerveld, Jaylee Gerrits, Noa Haalboom, Feline Post, Julia van Dam en Femke Dekker.

Ook individueel turnden de turnsters de sterren van de hemel. Goud was er voor: Sophie van Roelel, Floortje den Engelsman. Het zilver ging naar: Lydia Jonkers, Felyne van Leent en Romy Sanders. Met het brons gingen naar huis: Anouck Lammers, Demi van Herwaarden, Julia van Dam en Julia van de Hel.
Individueel wordt er in een groot deelnemersveld geturnd. Dus de 4e en 5e plaatsen zijn ook bijzonder knap. Ymke Steijlen, Rosaley van Oers, Noa Haalboom, Marissa Meerveld en Mirte van Markesteijn werden dan ook knap 4e of 5e.
DOK kijkt terug op een fantastische wedstrijd. Nu op naar de finales. Het is nog even spannend wie zich geplaatst hebben voor de finale, maar dat het veel turnsters uit Ede zullen zijn, is zeker.

Astrid Groeneveld

Rhönrad brengt medailles mee naar Ede

Zaterdag 8 februari was een vroegertje voor een aantal leden van de Rhönradselectie. Om 07.00 uur was het al verzamelen bij de Ridderhof en raderen opladen. Toen die klus geklaard was, ging de stoet richting Hengelo, want daar waren de wedstrijden. Het was de tweede plaatsingswedstrijd voor het N.K. voor niveau 2 en de eerste plaatsingswedstrijd voor niveau 3. Raderen afladen en direct algemene warming-up en daarna inturnen. Voor ieder onderdeel hebben we twintig minuten tijd. Dat lijkt veel, maar in de praktijk blijkt vaak dat dat per kind toch veel minder is. Je moet de ruimte en de raderen delen, en met spiralen zijn er ook maar twee trainers die spiralen kunnen vangen, dus die moeten ook gedeeld worden. Gelukkig verliep het inturnen goed en na een uurtje kon de echte wedstrijd beginnen. Voor het overgrote deel van de kinderen van niveau 3 was het de eerste grote wedstrijd, en dat gelijk op een houten vloer, wat ze niet gewend zijn. We begonnen met spiralen. En we hadden de oefeningen aangepast, zodat de kans van slagen groter werd en dat betaalde zich uit. Bij de meesten ging het best wel goed. Als tweede onderdeel was sprong aan de beurt. Deze vorm van Rhönrad-turnen heeft het minste last van de wisseling van rubberen vloer naar houten vloer en dat kon je dus ook wel zien. Er werd netjes gesprongen en beloond met keurige cijfers.

Als laatste rechtuit en ook daarbij ging het eigenlijk zoals verwacht. Soms ging het juist wat beter en soms wat minder. Uiteindelijk bleek bij de prijsuitreiking dat Quembo Kadionda bij de categorie Jeugd een 3e plek had veroverd, Marit Groen is 4e geworden en Geerte Spek 5e. Ook hebben ze alle drie de norm voor het N.K. gehaald.

Deze norm moet bij een volgende wedstrijd ook gehaald worden en dan mogen ze door naar het N.K.

In de categorie Junior deden Stijn van Geesink 11e, Stella Zeggelaar 14e, Lana Gerritsen 15e, Nicky Heinen 19e en Tamara Bar 20e mee. Stijn en Stella hebben wel de norm voor het N.K. gehaald, maar zitten nog niet bij de beste tien. Dus dat wordt heel hard doortrainen voor de volgende kans op 8 maart.

Voor deze kinderen zat de wedstrijd erop en zij mochten tevreden naar huis. De volgende personen stonden alweer klaar voor hun deel van de wedstrijd. Niveau 2 en senioren niveau 3, en voor ons ook Jimmy met niveau 1, omdat hij de volgende wedstrijd er niet kan zijn.
Ook hierbij eerst inturnen en na een uur gaat dan de echte wedstrijd beginnen. Deze groep begon met sprong en keurig nette cijfers werden er behaald. Op naar rechtuit, altijd spannend door de houten vloer. Je rolt namelijk op een houten vloer veel sneller dan op een rubberen vloer, dus daar moet je goed bij opletten dat je goed je snelheid aanpast, bijvoorbeeld dat je minder hard afzet om een rolletje te doen en hoe hard je dan af afzetten, enz. Dat vergt altijd weer aanpassen van turnsters en turners. Maar goed, het verliep voor de een goed en voor de ander wat minder. Ups en downs, en wat zijn wij dan trots op 'onze' kinderen, omdat ze elkaar daarbij zo goed helpen om daarmee om te leren gaan.

Het laatste onderdeel: het spiralen. Het spiralen op hout is moeilijker dan op de rubberen vloer, omdat de fouten die een turn(st)er op de houten vloer direct gevolgen heeft namelijk onderuit glijden als je te laag bent of overeind komen als je te hoog bent. Op een rubberen vloer is dat allemaal veel vergevingsgezinder. Je gaat niet direct overeind als je je hoofd in de nek doet of als je wat lager gaat, ga je niet direct onderuit. Maar als het goed is zijn deze personen wat meer gewend, en bleek ook uit hun oefeningen. Hier en daar een klein foutje, maar overall prima. We weten waaraan gewerkt moet worden.

Bij de prijsuitreiking bleek dat Kayleigh Duursma 2e (senioren niveau 3), Laura Kooiker 3e (junior niveau 2) en Vera van den Heuvel 5e (junior niveau 2).

Jimmy Berkhoff deed buiten mededinging mee, maar hij heeft net als Laura de norm voor het N.K. gehaald, dus zij gaan op 5 april door naar het N.K. Kayleigh heeft de norm ook gehaald, maar zij moet nog een wedstrijd op 8 maart doen.

Al met al kijken we tevreden terug op deze wedstrijddag. We weten wat we kunnen verbeteren en we gaan lekker door met trainen.

Mei-Yù van Bruxvoort, Karin van der Lingen en Saskia van Bruxvoort

---

Goede wedstrijd in Doetinchem

De turnwereld zit midden in het wedstrijdseizoen. Ieder weekend gaan er turners van DOK op pad. Zo vertrok een deel van de turnsters op zaterdag 8 februari naar Doetinchem.

Gelijk in ronde één startte het middenbouwteam van niveau 3. De zes dames turnden echt de sterren van de hemel. De Edese turnsters lieten zien echt springers te zijn. Zowel op het onderdeel sprong als op het onderdeel vloer schitterden de dames en werden zij eerste. Brug sloten ze als 2e af en balk als 5e. Bij de prijsuitreiking bleek dat de oefeningen van dit team de beste waren. Het team, dat bestaat uit Floor Soer, Merel Treur, Isabel Sharaga, Carice Van Veldhuijsen, Nade Dorland en Sofia Aubel, won dan ook overtuigend het goud.
Later op de dag kwamen de teams niveau D de vloer op. Ook zij turnden stabiel en netjes. Dit resulteerde in een mooie 6e, 9e en 11e plek. Wat een mooie dag voor DOK.

Astrid Groeneveld

meer foto's staan op FACEBOOK en Instagram DOK Ede selectie

Acro succesvol in Apeldoorn

Op 8 februari was het alweer tijd voor de vijfde plaatsingswedstrijd voor de D+/D/E in Apeldoorn. We hebben genoten van een gezellige, ontspannen en succesvolle dag!
In de eerste ronde waren onze E instap en senioren teams aan de beurt. Voor de instap was dit de eerste wedstrijd van het seizoen en voor sommigen zelfs hun eerste acrowedstrijd ooit! Dat was best heel spannend, maar wat hebben ze het goed gedaan. Finn Siezen en Suzanne Runhaar kregen met 22.880 punten een gouden medaille en met 22.130 punten was er ook een gouden medaille voor Tess Schrijver, Juul Ruigendijk en Charlotte van der Sluijs.
Ook de E-seniorenduo's hebben goede oefeningen laten zien, met mooie verbeteringen ten opzichte van de vorige wedstrijd. Noémi Nieuwenhuijse en Sanne van de Meent werden met 22.530 punten helaas net met 0,1 verschil van de nummer drie, 4e. Isa Ruitenschild en Naomé de Lange mochten met 23.500 punten op het hoogste podium gaan staan. Ook Noémi werd nog even het podium op geroepen, want zij was jarig en dus werd zij door het hele publiek toegezongen.
In de tweede ronde was het de beurt aan de D-teams. Helaas konden Marit Gerritse en Iwan van de Meent niet meedoen, omdat Iwan ziek was. Zij gaan de volgende wedstrijd nog proberen de limiet te halen voor het Oost-Nederlands Kampioenschap. Het jonge D-trio Aafke Spek, Jippe Bouwman en Izaira Koorndijk liet ondanks flinke zenuwen grote verbeteringen zien ten opzichte van de vorige wedstrijd! Nu gaan ze hard verder werken om de volgende wedstrijd de limiet te halen. Zij mochten bij de prijsuitreiking op het hoogste podium gaan staan. Ons D-seniorenduo Minka Zivkovic en Jalou van Roon liet ook een stabiele oefening zien. Ze hebben in de trainingen hard gewerkt om deze wedstrijd verbeteringen te laten zien en dat is zeker gelukt! Voor hen was er een 4e plaats. Als laatste in deze ronde was ons trio D-senior aan de beurt. Zij hadden de limiet voor het O.N.K. de vorige wedstrijd al binnen. Ondanks wat kleine zenuwfoutjes mochten zij dit keer wederom een mooie bronzen medaille in ontvangst nemen!
In de derde wedstrijdronde mochten de D+-seniorentrio's hun oefeningen laten zien. Sianna van Leeuwen, Tirza de Groot en Feline Snijders lieten twee stabiele oefeningen zien en hebben met 45.530 punten de limiet voor het ONK binnen. Zij werden 4e. Voor Marysia Nengerman, Femke Deddens en Isabelle van der Sluijs was dit hun eerste plaatsingswedstrijd, omdat ze de vorige keer helaas niet mee konden doen. Zij lieten mooie oefeningen zien en werden met 46.640 punten 2e!

Marlou Kruizinga

meer foto's staan op FACEBOOK en op Instagram DOK Ede acro

Springers plaatsen zich voor N.K!

In het weekend van 8 en 9 februari waren de Micro Teamgym-plaatsingswedstrijden voor het N.K.! Op zaterdag 8 februari waren de jeugdmeiden aan de beurt. Het was hun allereerste wedstrijd, dus extra spannend! Met een heel groot deelnemersveld werden ze knap 6e van de dertien teams.
Het team bestaat uit: Erin van der Toorn, Lieke Groeneveld, Tess van Dam, Julia Smink en Danae Timmerman.

Op zondag 9 februari was het aan de junior- en seniorteams!
In de ochtend waren Marit van Ommen, Nikkie Groenendijk, Jannah Stoter en Liv Meurs aan de beurt. Zij werden 7e in een sterk deelnemersveld in de categorie junior C-niveau.
Op het junior A-niveau deden Siphe Vols, Benthe van der Poel, Babet Helming, Novalee Deuning en Lotte Hartland mee. Met hun stabiele sprongen wisten ze een tweede plek te bemachtigen! Dit is dan ook genoeg om door te stromen naar het N.K.

Er waren ook nog drie seniorteams die meededen. De B-niveauteams moesten tegen elkaar en het deelnemersveld was groot en sterk!
De senior dames B-niveau, bestaande uit Fleur Mulder, Iris van den Bos, Imke Kessel en Ilse Luttikhuisen, mochten de spits afbijten op de airtrack. De sprongen waren netjes, maar het was helaas net niet genoeg voor een plaatsing. Ze werden 11e.
Het seniormix B-team was ook al snel aan de beurt. De sprongen werden gemaakt door Jayden Vols, Biense Wielstra, Elise Dekkers, Damian van den Broek en Laura Luttikhuisen. Helaas moesten ze een val incasseren, maar toch plaatsten ze zich als 7e voor het N.K!
Het senior A-team werd gemaakt door Wilbert Groeneveld, Jesme Dokter, Lotte Merkies en Sam Onnink. Door een blessure waren er last minute-aanpassingen nodig. Maar toch konden ze als 1e geplaatst worden voor het N.K!

Voor nu mogen drie teams DOK gaan vertegenwoordigen op het N.K. in AHOY!
Sommige teams hebben alsnog kans om zich te plaatsen voor het N.K. Maar dat is nog even afwachten.

De trainers Nicole Oudsen, Bob Louwerse en Esmee van Gemert zijn, hoe dan ook, trots op deze prestaties!

Zilver voor de heren van DOK

Ook de heren van DOK hadden wedstrijden in de agenda staan op zaterdag 8 februari. Zij reisden af naar Nijmegen en met succes.

Er turnden turners in teams en individueel. Het weekend werd beloond met heel veel zilver. Wat een knappe prestatie vande Edese gymnasten.
Het team met Tobias Cramer en Noah Hendriksen won heel knap het zilver. Zilver was er ook voor het team met Finn van Hardeveld, Ivan Abrahamse, Jordi Berkhof, Yoris Wagenaar en Lars van der Klift.
En er was nog meer zilver. Het team met Bas van Kooten, Luuk Hovestad, Stijn Berkhof, Brik de Olde en Pepijn Lagerwey kreeg ook het zilver omgehangen.
Max Soer sloot de dag af met het brons. Individueel werd er ook heel sterk geturnd. Mooie, strakke oefeningen kwamen voorbij. Stijn Deddens werd 6e, Micha van Ginkel en Amrit de Kort 7e, Aquila Ziddah 8e en Bram Caanen 11e.

Astrid Groeneveld

Middenbouw 4 turnt in Didam

Op 15 februari was de laatste plaatsingswedstrijd voor de middenbouw niveau 4 in Didam. De dag begon met alle drie de teams, niveau 4, van DOK. Waarbij er dus ook twee teams tegen elkaar moesten. Het hoogst mogelijke resultaat is behaald! Het team van Sarah van Wier, Amy van der Visch, Yara Janssen, Tess Arentsen en Juul Laanstra werd namelijk ruim 1e met zes punten verschil! Waarbij Sarah zelfs individueel goud had en Amy brons.

Op de andere baan werd het team van Danae Timmerman, Lieke Groeneveld, Iris Hummelen, Erin van der Toorn, Julia Smink en Lynn Elbertsen ook 1e en het team van Marije van Leeuwen, Feline Schrijver, Hannah van Westen, Sofia Doroshenko en Eslem Isitan mocht op de 2e plek plaatsnemen. Hierbij deed DOK individueel mee in de top, met goud voor Iris, zilver voor Julia en brons voor Hannah. Wat zijn de trainers Fleur Mulder, Elise Dekker en Lisa Broman trots op dit resultaat. Nu wachten we af wie er individueel geplaatst is voor de finale!

Lisa Broman

meer foto's op Instagram DOK Ede turnen

Nog meer medailles in Didam

Op 15 februari was ook de twee bovenbouwsupplement E van DOK aan de beurt. Het team van Britt Kervel, Naomi Verschoor, Shanna Kervel, Manou Maliepaard en Demi Buis liet alle concurrentie ruim achter zich en mocht goud in ontvangst nemen! Bij de jeugd werd Britt individueel 1e en bij de senioren was de 1e plek voor Demi en de 2e plek voor Manou.

In de andere ronde lagen de scores van alle teams erg dicht bij elkaar en ging uiteindelijk het brons naar het team van Saar van de Wiel, Marit van Omme, Liz Hafkamp, Felia Onderstal en Cheyenne Gerritsen. Individueel werden er ook nog prijzen behaald. In de jeugd werd Felia 2e en bij de junioren werd Liz 3e. Alle turnsters mogen trots zijn op wat ze tijdens de wedstrijd hebben weten neer te zetten!

Lisa Broman

meer foto's staan Instagram DOK Ede turnen

Alle kleuren medailles voor springers van DOK

Zaterdag 15 februari vond de eerste plaatsingswedstrijd van de trampolinespringers van DOK plaats in Ermelo. Op deze wedstrijd waren de springers aan de beurt die uitkomen in de 2e en 3e divisie, en niet zonder succes! Bij de 3e divisie Jeugd 2 meisjes was er individueel brons voor Fleur Hazeleger en een finaleplaats zonder podium voor Zarah Vreugdenhil, en bij het synchroonspringen goud voor het koppel Fleur Hazeleger en Lois Zuyderduin. Tamara Joosten sprong bij de 3e Senior dames knap naar de finale, maar eindigde helaas niet op het podium. In de 2e divisie was er bij de Jeugd 1 meisjes zilver voor Jinte Balk, en bij de senior heren goud voor Jordi Tick. De overige deelnemers sprongen mooie oefeningen, maar mochten helaas niet uitkomen in de finale: Hanna Kooiker (8e), Lorèn Appeldoorn (6e) en Lois Zuyderduin (6e).

Rik Winters

DG Fundamentals

Afgelopen zaterdag turnden de onderbouwjongens ook hun eigen wedstrijd, de DG Fundamentals. Dit is een laagdrempelige wedstrijd die speciaal bedacht is voor de jongste turners. Ditmaal vond deze plaats in onze eigen zaal in Ede. Er deden zaterdagochtend negen jongens van dok mee aan deze wedstrijd, die in samenwerking met de Hazekamp Gymsport uit Nijmegen werd georganiseerd. De jongens turnden stuk voor stuk mooie oefeningen en zowel de jongens als de ouders hebben genoten van de ochtend.

Julian Schimmel

meer foto's staan op onze WEBSITE

Twaalf medailles voor acro

Het weekend van 15 en 16 februari was DOK met maar liefst zestien teams vertegenwoordigd op de plaatsingswedstrijd van District Oost in Ruurlo. Het was de tweede plaatsingswedstrijd voor deze teams. Veel teams hebben net als op de eerste plaatsingswedstrijd een goede prestatie geleverd; een aantal hebben zichzelf kunnen verbeteren. De mooieoefeningen werden beloond met een ware medailleregen van in totaal twaalf medailles: drie keer goud, vijf keer zilver en vier keer brons. Goud was er voor het trio Lieke van Kleef, Tirza Kroesbergen en Amber Volmerink (D junior) en de twee duo's Micah Weitz en Olivia Leutscher (D jeugd) en Merel Euijen en Valerie Runhaar (E junior). De zilveren medailles gingen naar de twee trio's Irma Gerritsen, Vera Vermeulen en Salomé van Tienhoven (D+ junior) en Richelle vd Vliert, Jaylee Gerrits en Elise van Oudheusden (E junior), en de drie duo's Danique de Jeu en Elize van Ruiswijk (D+ junior), zusjes Manuella en Jubilee Koorndijk (D jeugd) en Alana Conradi en Julia Doroshenko (E jeugd). Het brons mochten de volgende teams mee naar huis nemen: Clemence Spruit en Feline Post (D+ senior), Tamira Buijs, Famke Opsteeg en Amy Clayton (D+ junior), Mirte Post en Cecile Hermans (E senior) en Cheyenne Gerritsen en Luna Lourens (E junior). Cheyenne Spruit en Lisette van Ruiswijk (D+ senior) belandden door wat pech in hun tempo-oefening net naast het podium op de vierde plaats. Ook bij het team van Charlotte Runhaar, Joy Blokker en Abby Arbouw (D junior) verliep niet alles naar wens. Zij eindigden op plaats 5. De twee jonge E-jeugd-trio's Mathilde de Jeu, Merel Zoomers en Djenah van Zessen en Lucy van Laar, Meike Buikema en Angelina Schuurmans hebben stabiele oefeningen laten zien. In een groot veld werden ze 5e en 6e.
De trainers zijn trots op alle teams en kijken uit naar de derde plaatsingswedstrijd, waar duidelijk wordt welke teams zich plaatsen voor de districtfinale, het Oost-Nederlands Kampioenschap.

Katrin Oltmer

meer foto's staan op FACEBOOK en op Instagram DOK Ede acro

Valenijnscup

Zaterdag 22 en zondag 23 februari reisden we met een deel van de acrogroep af naar Holwerd om mee te doen aan het gezelligste acrotoernooi van het hele jaar: de Valentijnscup.

Op vrijdagavond vertrokken de meesten al naar het hoge noorden. De juryvergadering én het inturnen startten namelijk al om half acht 's morgens! Om acht uur begon de eerste wedstrijdronde. Tirza, Sianna en Feline mochten de spits afbijten. Ze draaiden een strakke oefening, maar misten op 0,1 het podium. Ze werden met hun balansoefening netjes 4e in het sterke deelnemersveld van de D+-senioren. In wedstrijd twee waren nog twee D+-teams aan de beurt. Cheyenne en Lisette hadden wat kleine foutjes bij hun balansoefening en werden 6e bij de senioren. Tamira, Famke en Amy pakten bij de junioren het brons met hun tempo-oefening. In wedstrijd drie mochten twee seniorentrio's hun tempo-oefening laten zien. Marysia, Femke en Isabelle draaiden een strakke oefening en dat werd - ondanks dat Femke eigenlijk nog ziek was - terecht met een zilveren medaille bij de D+ beloond. Quincy, Anne en Jinte sloten de wedstrijdronde af: "Last best!" Met de complimenten voor de zeer hoge en strakke salto's mochten ze op het hoogste podium klimmen en het goud in ontvangst nemen. Voor Danique en Elize werd het een late wedstrijd. Maar ook zij mochten de wedstrijd afsluiten met een gouden medaille bij de D+-junioren balans.

Om negen uur was de laatste prijsuitreiking. Het was een gezellige en succesvolle, maar ook een lange dag. Vooral voor de trainers en juryleden die al vanaf zes uur 's morgens op pad waren. Gelukkig sliepen we deze keer vlakbij, zodat we zondagochtend ietsje later weg konden. Al waren we om kwart voor acht weer present in de sporthal.

Sanne en Sophie mochten zondagochtend de spits voor DOK afbijten. Ze werden 6e bij de C-senioren met hun vrolijke tempo-oefening. Rik en Zarah waren daarna aan de beurt. Ook Zarah was de hele week ziek geweest en nog niet fit, maar ze liet dat tijdens de oefening niet merken. Met een mooie hoge score verdienden ze het goud. Marlou, Ruth en Nadé sloten de dag af voor DOK met hun balansoefening bij de C-senioren. Ze namen risico met hun nieuwe elementen en werden hiermee 4e.

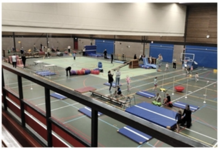
We kijken terug op een gezellig en succesvol wedstrijdweekend met alle teams. Een mooie voorbereiding voor de C-teams op hun eerste plaatsingswedstrijden komende maand en een leuke extra wedstrijd voor de D+-teams. Lichtelijk vermoeid van het lange weekend reden we weer tweeënhalf uur terug naar Ede. Met dank aan alle trainers en juryleden die ook dit hele weekend weer geheel vrijwillig meegingen met de teams.

De acrotrainers

meer foto's staan op FACEBOOK

SAM beweegfeest

Op dinsdag 25 februari was het SAM beweegfeest. In samenwerking met Sportservice geef ik de leiding aan dit beweegfeest. Ik maak een 'bouwtekening' waarin alle vormen van bewegen in voorkomen en om 7.45u waren we al bij de Peppel hard aan het werk om alle situaties op te zetten. Het is altijd wel een karwei om alles op te bouwen, maar de mensen van Sportservice raken er steeds meer aan gewend hoe ze dit alles voor elkaar moeten krijgen.



Om 8.45 uur kwamen de eerste kinderen (en ouders) binnendruppelen en zetten wij de puntjes op de i. Zestig kinderenkonden, na het welkomstwoord, lekker gaan gymmen. Wat een gezellige drukte. Terwijl de kinderen alles aan het ontdekken waren,werd er fruit klaargemaakt. In de kring konden de kinderen kiezen tussen een stukje appel of banaan. Van wat er overbleef, mochten de kinderen daarna zelf pakken. Twee schalen vol met fruit werden vol enthousiasme leeggegeten en zodra de mond leeg was, mochten ze weer gaan gymmen. Om 10.10 uur weer met z'n allen in de kring en sloten we gezamenlijk af met een doeliedje, een liedje met bewegingen, om vervolgens samen in de 'trein' te gaan. Zingend 'een treintje ging uit rijden' liepen we naar de kleedkamers en zo kwam er een einde aan het eerste blok van dit beweegfeest.

Een half uur later was het tweede blok, dat ongeveer hetzelfde verliep. Ook hier weer volle bak met leuke, gezellige, enthousiaste kinderen. Na dit blok was er voor ons even een pauze en om 15.00 uur startte het laatste blok.

Jammer genoeg kwamen lang niet alle kinderen opdagen, maar dat mocht voor de aanwezigen de pret niet drukken. De kinderen hebben alle drie de blokken genoten van het bewegen in zo'n grote ruimte.

En ja, toen het opruimen. Maar ook dat was door de vele handen zo gepiept. Met een half uurtje stond alles weer op z'n plek. Het SAM beweegfeest was voorbij, op naar de volgende vakantie voor weer een beweegfeest.

Saskia van Bruxvoort

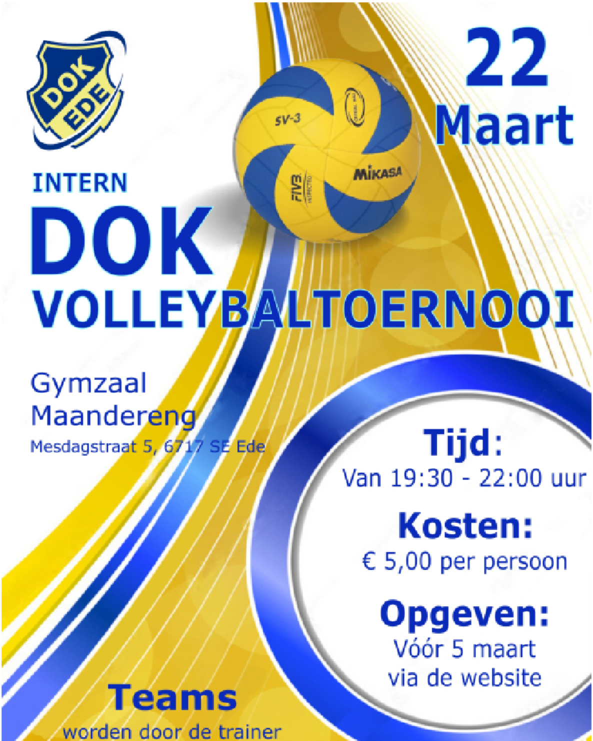
DOK Volleybaltoernooi

❗ LET OP: dit toernooi is alleen voor de leden van de volleyballessen van DOK ❗

De DOK volleyballessen op de maandag en donderdag mogen zich verheugen in een groot aantal actieve volleyballers. De meesten van deze volleyballers doen op recreatieve basis mee met deze lessen. Toch is het leuk om af en toe eens een wedstrijdballetje te spelen met elkaar. Reden waarom DOK een intern volleybaltoernooi organiseert op zaterdagavond 22 maart aanstaande van 19:30-22:00 uur in sporthal de Maandereng (Mesdagstraat 5 te Ede). Deelname: € 5,00 per persoon.

Om één en ander zo spannend mogelijk te maken, zal de trainer de teams samenstellen, zodat er zoveel mogelijk gelijkwaardige teams ontstaan.

Het belooft een gezellige avond te worden. Inschrijven voor het volleybaltoernooi kan HIER



22
Maart

INTERN
DOK
VOLLEYBALTOERNOOI

Gymzaal
Maandereng
Mesdagstraat 5, 6717 SE Ede

Tijd:
Van 19:30 - 22:00 uur

Kosten:
€ 5,00 per persoon

Opgeven:
Vóór 5 maart
via de website

Teams
worden door de trainer

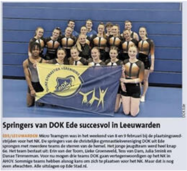
DOK
EDE
SV-3
MIKASA
FIVB

samengesteld

Vragen: trainer of dot@dok-ede.nl

© AB31012025

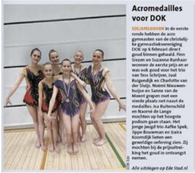
DOK in Ede Stad.nl


DOK Ede

Springers van DOK Ede succesvol in Leeuwarden

EDE/LEEUWARDEN Micro Teamgym was in het weekend van 8 en 9 februari bij de plaatsingswedstrijden voor het NK. De springers van de christelijke gymnastiekvereniging DOK uit Ede sprongen met meerdere teams de sterren van de hemel. Het jonge jeugdteam werd heel knap 6e. Het team bestaat uit: Erin van der Toorn, Lieke Groeneveld, Tess van Dam, Julia Smink en Danae Timmerman. Voor nu mogen drie teams DOK gaan vertegenwoordigen op het NK in AHOY. Sommige teams hebben alsnog kans om zich te plaatsen voor het NK. Maar dat is nog even afwachten. Alle uitslagen op Ede Stad.nl.

12 februari 2025

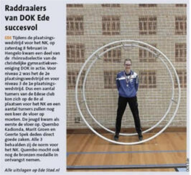

Acromedailles voor DOK

EDE/APELDOORN In de eerste ronde hebben de acro gymnasten van de christelijke gymnastiekvereniging DOK op 8 februari direct goud binnen gehaald. Finn Siezen en Suzanne Runhaar wonnen de eerste prijs en er was ook goud voor het trio van Tess Schrijver, Juul Ruigendijk en Charlotte van der Sluijs. Noëmi Nieuwenhuijse en Sanne van de Meent grepen met een vierde plaats net naast de medailles. Isa Ruitenschild en Naomé de Lange mochten op het hoogste podium gaan staan. Het jonge jeugd trio Aafke Spek, Jippe Bouwman en Izaira Koorndijk lieten een geweldige oefening zien. Zij mochten bij de prijsuitreiking het goud in ontvangst nemen.

DOK Ede

Alle uitslagen op Ede Stad.nl

12 februari 2025

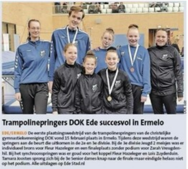

Raddraaiers van DOK Ede succesvol

EDE Tijdens de plaatsingswedstrijd voor het NK, op zaterdag 8 februari in Hengelo kwam een deel van de rhönradselectie van de christelijke gymnastiekvereniging DOK in actie. Voor niveau 2 was het de 2e plaatsingswedstrijd en voor niveau 3 de 1e plaatsingswedstrijd. Dus een aantal turners van de Edese club kon zich op de 8e al plaatsen voor het NK en een aantal turners zullen nog een keer de vloer op moeten. De jeugd kwam als eerste de vloer op. Quembo Kadionda, Marit Groen en Geerte Spek deden direct goede zaken. Alle 3 behaalden zij de norm voor het NK. Quembo mocht ook nog de bronzen medaille in ontvangst nemen.

Alle uitslagen op Ede Stad.nl

DOK Ede

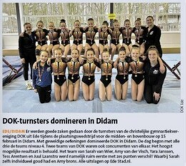
12 februari 2025


DOK Ede

Trampolinepringers DOK Ede succesvol in Ermelo

EDE/ERMELO De eerste plaatsingswedstrijd van de trampolinespringers van de christelijke gymnastiekvereniging DOK vond 15 februari plaats in Ermelo. Tijdens deze wedstrijd waren de springers aan de beurt die uitkomen in de 2e en 3e divisie. Bij de 3e divisie Jeugd 2 meisjes was er individueel brons voor Fleur Hazeleger en een finaleplaats zonder podium voor Zarah Vreugdenhil. Bij het synchroonspringen was er goud voor het koppel Fleur Hazeleger en Lois Zuyderduin. Tamara Joosten sprong zich bij de 3e Senior dames knap naar de finale maar eindigde helaas niet op het podium. Alle uitslagen op Ede Stad.nl

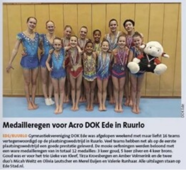
19 februari 2025


DOK Ede

DOK-turnsters domineren in Didam

EDE/DIDAM Er werden goede zaken gedaan door de turnsters van de christelijke gymnastiekvereniging DOK uit Ede tijdens de plaatsingswedstrijd voor de midden- en bovenbouw op 15 februari in Didam. Met geweldige oefeningen domineerde DOK in Didam. De dag begon met alle drie de teams niveau 4. Twee teams van DOK waren ook concurrenten van elkaar. Het hoogst mogelijke resultaat is behaald. Het team van Sarah van Wier, Amy van der Visch, Yara Janssen, Tess Arentsen en Juul Laanstra werd namelijk ruim eerste met zes punten verschil! Waarbij Sarah zelfs individueel goud had en Amy brons. Alle uitslagen op Ede Stad.nl.

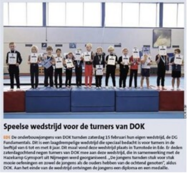
19 februari 2025


DOK Ede

Medailleregen voor Acro DOK Ede in Ruurlo

EDE/RUURLO Gymnastiekvereniging DOK Ede was afgelopen weekend met maar liefst 16 teams vertegenwoordigd op de plaatsingswedstrijd in Ruurlo. Veel teams hebben net als op de eerste plaatsingswedstrijd een goede prestatie geleverd. De mooie oefeningen werden beloond met een ware medailleregen van in totaal 12 medailles: 3 keer goud, 5 keer zilver en 4 keer brons. Goud was er voor het trio Lieke van Kleef, Tirza Kroesbergen en Amber Volmerink en de twee duo's Micah Weitz en Olivia Leutscher en Merel Euijen en Valerie Runhaar. Alle uitslagen staan op Ede Stad.nl.

19 februari 2025

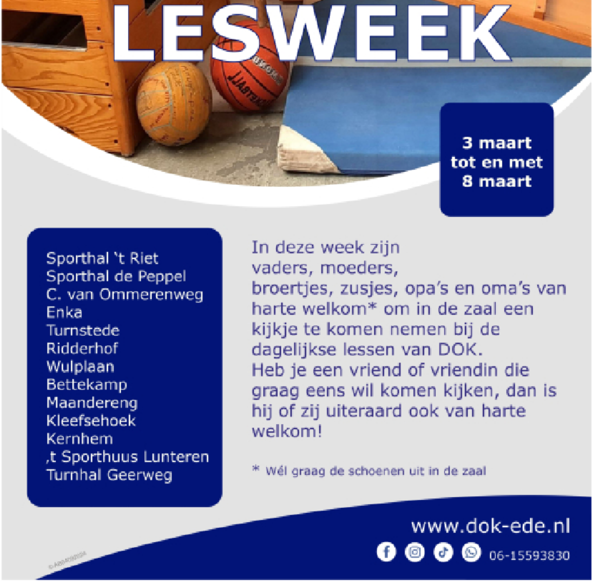

DOK Ede

Speelse wedstrijd voor de turners van DOK

EDE De onderbouwjongens van DOK turnden zaterdag 15 februari hun eigen wedstrijd, de DG Fundamentals. Dit is een laagdrempelige wedstrijd die speciaal bedacht is voor turners in de leeftijd van 6 tot en met 8 jaar. Dit maal vond deze wedstrijd plaats in Turnstede in Ede. Er deden zaterdagochtend negen turners van DOK mee aan deze wedstrijd, die in samenwerking met de Hazekamp Gymsport uit Nijmegen werd georganiseerd. „De jongens turnden stuk voor stuk mooie oefeningen en zowel de jongens als de ouders hebben van de ochtend genoten", aldus DOK. Aan het einde van de wedstrijd ontvingen de jongens een diploma en een medaille.

19 februari 2025

DOK
EDE
WELKOM
OPEN



LESWEEK

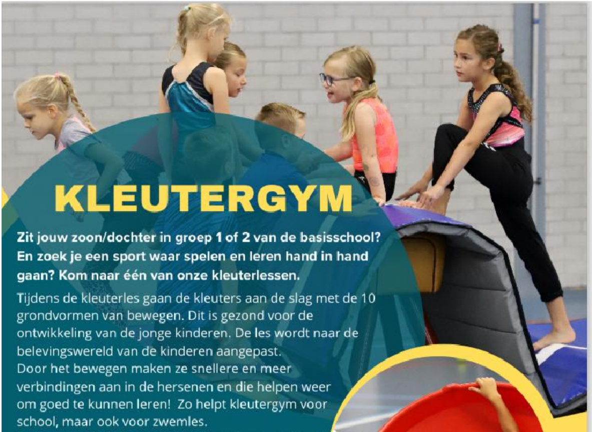
3 maart tot en met 8 maart

Sporthal 't Riet
Sporthal de Peppel
C. van Ommerenweg
Enka
Turnstede
Ridderhof
Wulplaan
Bettekamp
Maandereng
Kleefsehoek
Kernhem
,t Sporthuus Lunteren
Turnhal Geerweg

In deze week zijn vaders, moeders, broertjes, zusjes, opa's en oma's van harte welkom* om in de zaal een kijkje te komen nemen bij de dagelijkse lessen van DOK. Heb je een vriend of vriendin die graag eens wil komen kijken, dan is hij of zij uiteraard ook van harte welkom!

* Wél graag de schoenen uit in de zaal

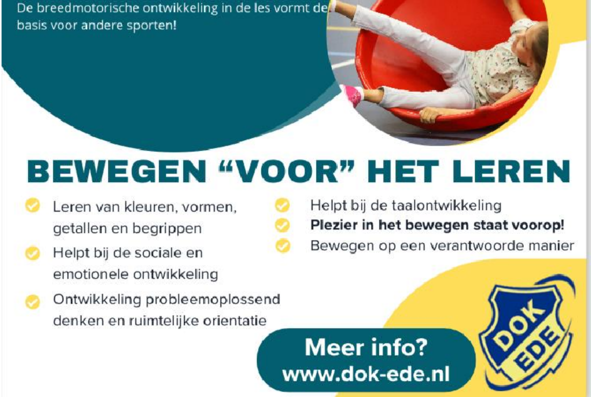
www.dok-ede.nl
06-15593830



KLEUTERGYM

Zit jouw zoon/dochter in groep 1 of 2 van de basisschool? En zoek je een sport waar spelen en leren hand in hand gaan? Kom naar één van onze kleuterlessen.

Tijdens de kleuterles gaan de kleuters aan de slag met de 10 grondvormen van bewegen. Dit is gezond voor de ontwikkeling van de jonge kinderen. De les wordt naar de belevingswereld van de kinderen aangepast.
Door het bewegen maken ze snellere en meer verbindingen aan in de hersenen en die helpen weer om goed te kunnen leren! Zo helpt kleutergym voor school, maar ook voor zwemles.

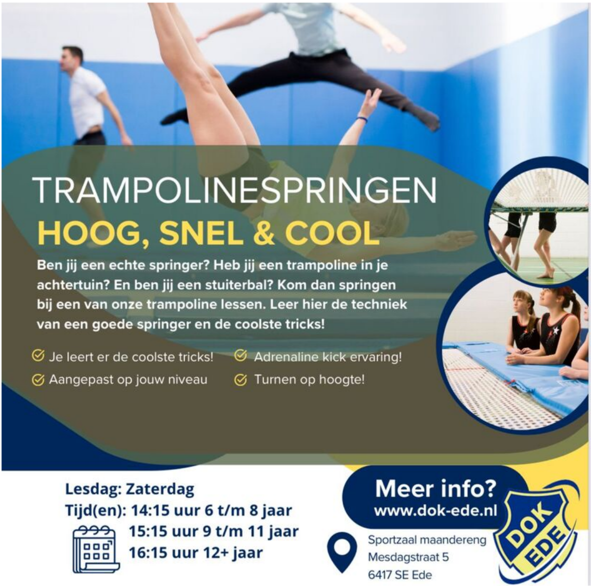


De breedmotorische ontwikkeling in de les vormt de basis voor andere sporten!

BEWEGEN “VOOR” HET LEREN

- Leren van kleuren, vormen, getallen en begrippen
- Helpt bij de sociale en emotionele ontwikkeling
- Ontwikkeling probleemoplossend denken en ruimtelijke orientatie
- Helpt bij de taalontwikkeling
- **Plezier in het bewegen staat voorop!**
- Bewegen op een verantwoorde manier

Meer info?
www.dok-ede.nl



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

17 februari 2025	Inloopspreekuur fysiotherapeut
3 tot en met 8 maart 2025	Open lesweek DOK
10 maart 2025	Inloopspreekuur fysiotherapeut
22 maart 2025	DOK Volleybaltoernooi
31 maart 2025	Inloopspreekuur fysiotherapeut
24 mei 2025	DOK-dag junior**
5 juli 2025	DOK Springwedstrijden*

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. Vraag aan diegene de je lesgeeft 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 diegene de je lesgeeft of jouw discipline ook hieraan meedoet 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 maken is niet nodig.

Powered by YMLP.com