Nieuwsbrief DOK januari 2025

DOK EDE
DOK Nieuwsbrief
TRAINER DOK

Nieuwsbrief DOK Ede, jaargang 11 **Nummer 1, januari 2025**

Nieuwsbrief
januari 2025

- Van de redactie
- Van de bestuurstafel
- Juiste gegevens van groot belang
- DOK op social media
- Eerste plaatsingswedstrijd rhönrad
- Medailles in Didam
- Acro op het podium in België
- Acro-teams reizen naar Lichtenvoorde
- Fleur en Layra turnen in Hoogenveen
- DOK-dag Junior Clinics
- Medailleregen voor acro
- Landelijke wedstrijd in Bergschenhoek
- Heren op podium in Aalten
- Meetmoment
- Acro neemt medailles mee naar Ede
- Heren turnen in Weert
- DOK succesvol in Didam
- DOK in Ede Stad
- 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

Wat zijn uw en jouw goede voornemens voor 2025? Meer sporten? Bij DOK zijn er genoeg lessen.Vast en zeker is er (nog) een leuke les bij DOK waar je al je energie in kunt stoppen. Sport je al genoeg, of is het je 'ding' niet, maar wil je wel graag betrokken zijn bij DOK? Vrijwilligers zijn ook altijd méér dan welkom. DOK kan vrijwilligers gebruiken die af en toe een hand- en spandienstje willen doen, maar wil je graag wat vaker de handen uit de mouwen steken, dan verwelkomen we je ook graag. Voor alle vragen, over vrijwilliger worden bij DOK, mag je mailen naar vrijwilligers@dok-ede.nl.
Dat januari een drukke maand is geweest wat wedstrijden betreft, kunt u hieronder in de nieuwsbrief zien. Bomvol wedstrijdverslagen. Soms waren de wedstrijden lekker dichtbij en soms moesten de leden wat verder reizen. Er kwamen weer veel medailles mee naar Ede. De krant besteedde er ook veel aandacht aan. Maar liefst negen artikelen stonden er afgelopen maand in de krant.

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

Van de bestuurstafel

En voor we het weten is het nieuwe jaar alweer een maand oud!

Ledenadministratie
We zijn erg blij om een vervangend lid van de ledenadministratie te hebben gevonden. Vanaf nu zal Erik Gelderblom de taak van Lara de Groot overnemen. Zij heeft de afgelopen jaren heel veel in- en uitschrijvingen van leden verwerkt. We zijn haar daar heel dankbaar voor.

Sporten voor leden met een laag inkomen
Ook dit jaar doet DOK weer mee aan Ededoetmee. Hier kunnen (ouders van) leden dit jaar €230,00 tegoed aanvragen als hun inkomen niet meer dan 130% van het minimum bedraagt. Via https://www.berekenuwrechtplus.nl/ede.php kunt u meteen berekenen of U recht heeft op deze bijdrage. Dit bedrag wordt dit jaar uitgekeerd in waardebonnen. Na ontvangst kunt u de bonnen opsturen naar secretaris DOK, Zandwater 1, 6732 EJ Harskamp, onder vermelding van voor- en achternaam, adres, mailadres, telefoonnummer en geboortedatum, van u of uw kind. Ook kunt u (als u nog geen lid bent) uzelf of uw kind inschrijven via de website van DOK. Daarna krijgt U bericht van ons over de inschrijving.

Veilig sportklimaat
DOK heeft veiligheid binnen de lessen hoog in het vaandel staan! Mocht U vragen of opmerkingen over de veiligheid binnen de lessen hebben, dan kunt U per mail contact opnemen met onze functionaris Vellig Sportklimaat: vertrouwenspersoon@dok-ede.nl

Ineke Reidsma

Juiste gegevens van groot belang

Wanneer uw telefoonnummer wijzigt, wilt u dit dan alstublieft aan de leiding bekend maken? Het is van **groot** belang dat de leiding in noodgevallen (bijvoorbeeld bij een ongeval tijdens de les) of andere calamiteiten iemand kan bereiken. Geef dus het nummer (of nummers) door waar u tijdens de sportles van uw kind ALTIJD op te bereiken bent. Wanneer u niet zeker weet of de leiding het juiste nummer heeft, vraag dit dan zo snel mogelijk even na bij de leiding.

Zorg er **ALSTUBLIEFT** ook voor dat u de telefoon aan hebt staan en kunt horen wanneer uw kind aan het sporten is bij DOK.

Geef wijzigingen van uw adres, telefoonnummer of e-mail **ook** door aan de ledenadministratie via ledenadmi@dok-ede.nl. Hartelijk dank voor uw medewerking!

DOK op social media

Al heel veel jaar maakt DOK gebruik van FACEBOOK, INSTAGRAM en TikTok. De links die hier worden genoemd vallen onder verantwoordelijkheid van DOK. Met name op Instagram zijn er veel andere accounts actief die beheerd worden door de leiding/leden van verschillende disciplines. Deze vallen BUITEN de verantwoordelijkheid van DOK.
Wanneer jij iets post op je eigen social media account, en je vindt het leuk dat dit ook in de story's verschijnt van de DOK-socials, tag ons dan. Houdt wel rekening met de A.V.G. (Algemene Verordening Gegevensbescherming) als er meerdere personen opstaan. Mochten de beheerders van de socials om deze reden twijfelen of het verstandig is om het te delen dan zullen ze dit niet doen.

Eerste plaatsingswedstrijd rhönrad

Op 11 januari stond de eerste plaatsingswedstrijd van dit seizoen op het programma voor de rhönradturners van DOK. Vijf raddraaiers van niveau 1 en 2 deden mee aan de wedstrijd in Krimpen aan den IJssel. Voor bijna alle deelnemers was het een spannende wedstrijd. Ze hebben dit seizoen nieuwe oefeningen en sommigen hadden die oefeningen nog maar weinig kunnen trainen op een houten vloer. Het werd een goede start van het seizoen. De turners lieten zien dat ze hun rad goed onder controle kunnen houden en dat ze mooie nieuwe elementen in petto hebben. Door de gladde vloer waren er een paar uitglijers bij het spiralen, maar de DOK-ers konden daarna hun oefening weer prima vervolgen. Bij sprong waren onze deelnemers goed op dreef; met strakke salto's en overslagen werden hier keurige punten behaald. De rechtuit-oefeningen bleken het meest lastig: het was best een uitdaging om de nieuwe elementen soepel in elkaar over te laten lopen. Er waren ook wat valpartijen, maar gelukkig bleef de schade beperkt tot wat butsen en builen. In niveau 1 behaalde Aquila Ziddah goud, met een spectaculair puntentotaal van 42,85. Jimmy Berkhoff werd 7e en Aymée van Aalst 8e. In niveau 2 werd Laura Kooiker 5e en Vera van den Heuvel 6e. Trainers Saskia en Mei-Yu van Bruxvoort zijn trots op hun raddraaiers en kijken ernaar uit om de volgende wedstrijd nog mooiere oefeningen te zien. Alle deelnemers en hun ouders bedanken de trainers en Karin van der Lingen, die als jurylid vanuit Ede was meegereisd.

Martine Kooiker

Medailles in Didam

Op zaterdag 11 januari was de tweede plaatsingswedstrijd voor onze teams van middenbouw niveau 4 en de teams van bovenbouw supplement E. Het was een geslaagde dag voor DOK. We mochten een hoop mooie medailles mee naar huis nemen.
In de eerste wedstrijd was het team van Marije, Eslem, Sofia, Hannah en Feline. Helaas kon Merel niet meedoen in verband met een blessure. Ondanks een turnster minder lieten de dames een grote verbetering zien. Na een wankele start op balk turnden ze op brug iedereen eruit! Dat resulteerde zelfs in een eerste plaats! Waarbij Sofia zelf individueel eerste was geworden.

In de tweede wedstrijd waren in beide banen een team van middenbouw 4 te zien. In baan één maakte het team van Iris, Danae, Lieke, Erin, Julia en Lynn juist indruk op balk en op sprong was flink geüpgraded. Helaas was er toch nog een team te sterk, maar mochten ze een mooie zilveren medaille mee naar huis nemen. In baan twee had het team van Sarah, Yara, Amy, Tess en Juul een sterke start op brug. En na een hele stabiele wedstrijd geturnd te hebben op alle toestellen, mochten zij het goud in ontvangst nemen. Individueel was Tess 1e en Sarah 2e.
In de derde wedstrijd was het bovenbouwteam van Saar, Cheyenne, Felia, Liz en Marit aan de beurt. De meiden hadden een goede wedstrijddag, waarbij zelfs iedereen op de balk bleef staan. Dit resulteerde in een eerste plek voor het team! Ook individueel gooide ze hoge ogen met Liz werd 1e en Saar en Felia hadden een gedeelde 2e plek.
Om de wedstrijd dag af te sluiten, was in wedstrijdronde vier het de beurt aan het team van Shanna, Britt, Naomi en Demi. Ook zij spatten van de vloer af en lieten mooie oefeningen zien. Bij hen werd het zilver omgehangen. Ook hier mochten er individueel ook medailles mee naar huis: Demi 1e , Naomi 2e en Britt 3e.
Wat een geslaagde dag in Didam. De turnsters hebben hun trainers weer trots gemaakt!

Lisa Broman

meer foto's op Istagram DOK-Ede turnen

Acro op het podium in België

Afgelopen weekend waren vier teams van de acroafdeling van DOK te gast op de internationale wedstrijd in De Panne. Zij deden mee aan de Zeestern Trials in België. Maar liefst twee teams stonden op het podium. Quincy Vogelsang, Anne Bos en Jinte Balk hebben in het sterke deelnemersveld bij de C-senioren-trio's een strakke oefening neergezet. Dit werd terecht beloond met een mooie zilveren medaille. In dezelfde categorie misten Marlou Kruizinga, Ruth de Does en Nadé Dorland met 0,03 nét het podium en werden 4e. Bij de C-senioren duo's mochten Sanne Hoogstra en Sophie Vreugdenhil het podium betreden. Zij kregen het brons omgehangen voor hun nette en vrolijke oefening. In dezelfde categorie werden Rik Winters en Zarah Vreugdenhil 4e.
We kijken terug op een gezellig en zeer geslaagd wedstrijdweekend in België.

Jojanneke van den Boom

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

Acro-teams reizen naar Lichtenvoorde

Op zaterdag 11 januari reisden we al vroeg af naar Lichtenvoorde voor de eerste plaatsingswedstrijd acro van District Oost. In totaal waren acht teams van DOK vertegenwoordigd. Marysia, Femke en Isabelle, één van onze D+-seniortrio's, konden vanwege een blessure helaas niet meedoen. Richelle van de Fliert, Jaylee Gerrits en Elise van Oudheusden beten de spits af in wedstrijdronde één. in de categorie E junioren trio. Dit veelbelovende team zette een mooie oefening neer met een hoge artistieke score. Vanwege een kleine technische fout zijn ze net naast het podium beland op plaats 4.

In wedstrijdronde twee waren de E-senioren en D-jeugd en -senioren aan de beurt. Ons D-jeugd mixed pair Marit Gerritse en Iwan van de Meent konden hun zenuwen goed in bedwang houden en hebben een stabiele oefening zonder grote fouten laten zien. Ze mochten verdiend plaatsnemen op het hoogste podium en de gouden medaille mee naar huis nemen. Het D-jeugdtrio, bestaande uit Aafke Spek, Jippe Bouwman en Izaira Koorndijk heeft zichzelf overwonnen door een heel nieuw element te tonen, dat ze pas net hebben geleerd. Ook zij mochten het goud mee naar huis nemen.

Bij de E-seniorenduo's lieten Isa Ruitenschild en Naomé de Lange een mooie en stabiele oefening zien, die beloond werd met een bronzen medaille. Noémi van Nieuwenhuijse en Sanne van de Meent kwamen in dezelfde categorie uit. Ook zij hebben een goede oefening neergezet en eindigden net naast het podium op plaats 4. In de categorie D-senioren trio's zagen we Alisha Bijzet, Sannah Schot en Milou Meijering op de wedstrijdvloer. Dit nieuwe team had er helemaal zin in en het plezier spat er dan ook van af. Vol trots kregen ze verdiend de bronzen medaille omgehangen.

In de laatste wedstrijdronde mochten onze D+-teams de wedstrijdvloer op. De D+-teams moeten twee oefeningen doen, één tempo- en één balansoefening. Bij de junioren gingen twee teams aan de start, namelijk Irma Gerritse, Vera Vermeulen & Salomé van Tienhoven en Famke Opsteeg, Tamira Buijs & Amy Clayton. Beide teams zijn nieuw samengesteld met voor een deel leden die voor het eerst een acrowedstrijd hebben gedaan. Beide teams hebben laten zien dat ze helemaal thuis horen in de categorie D+. Famke, Tamira en Amy werden beloond met de bronzen medaille. Irma, Vera en Salomé eindigden door een kleine vergissing in de tempo-oefening net naar het podium op de vierde plaats. Bij de senioren zagen we Sianna van Leeuwen, Tirza de Groot en Feline Snijders. Dit team had wat pech met de tempo-oefening, maar liet tegelijkertijd ook een mooie, hoge basket-salto zien. Ze eindigden op plaats 5.

De trainers kijken met tevredenheid terug op deze eerste plaatsingswedstrijd, ook al is een eerste plaatsingswedstrijd altijd een spannende aangelegenheid. Gaat het allemaal lukken met de oefeningen van de eigen teams en wat doen de andere verenigingen? Er zijn al mooie successen behaald, maar er zijn ook nog verbeterpunten waar de teams de komende weken en maanden aan moeten werken.

Katrin Oltmer

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

Fleur en Layra turnen in Hoogenveen

Welkom
plaatsing

In het weekend van 11 en 12 januari startten de landelijke wedstrijden voor het damesturnen. Voor DOK kwamen Fleur Mulder en Layra Top de wedstrijdvloer op.
Hun zwangere turnmaatje Celine Labrie ging mee als supporter voor Layra en Fleur. Dat maakte de wedstrijd natuurlijk nog leuker. Het landelijke wedstrijdseizoen wordt binnen een maand afgewerkt. Dit komt voor de beide DOKkers minder goed uit. Fleur kampte met een enkelblessure en ook Layra is dit seizoen minder klaar voor de wedstrijden.

De meiden hebben daarom samen afgesproken gewoon lekker te gaan genieten van de wedstrijden. Fleur eindigde in Hoogeveen op plaats 16 en Layra kwam daar met een 17e plek net achteraan.
Fleur turnde zich met haar goede sprong nog naar een 7e plek en zij genoot op de vloer. Layra liet een goede brugoefening zien en dat terwijl brug een lastig onderdeel is.

Echt een gezellige wedstrijd dus voor de dames.

Astrid Groeneveld

DOK-dag Junior Clinics

Op zaterdag 18 januari was de eerste editie van de DOK-dag Junior Clinics. Voor onze allerjongste recreanten waren er die dag verschillende activiteiten gepland. Met een opkomst van ruim 150 leden was het een geslaagde dag! Voor de peuters enkleuters was er een Nijntje Pleintje waarbij peuters en kleuters met hun ouders het gymen kunnen ontdekken. Verschillende beweegvormen zoals klimmen, rollen en balanceren konden ze uitproberen en met echte Nijntje-stickers afvinken. Voor de jongens en meisjes van 6, 7 en 8 jaar waren er KleurenTurnen-clinics. KleurenTurnen is een leerlijn voor de recreant waar verschillende doelen zijn gesteld per kleur. Vandaag kregen alle deelnemers een doelenboekje met de onderdelen: steunen, balanceren, rollen, zwaaien, springen en duikelen. Er zijn al een hoop doelen afgevinkt! Met de overige doelen kunnen de leden in de les verder aan de slag. Tot slot waren de recreanten van het trampolinespringen en acro aan de beurt! Ook zij gingen met doelenboekjes aan de slag. De doelen beginnen bij een goede basis bouwen en zo wordt het stap voor stap verder opgebouwd. De clinics waren alvast een goede oefening voor de DOK-dag Junior op zaterdag 17 mei. Hier kunnen deze jongste leden voor een écht diploma de doelen laten zien! Zien we jullie ook daar?

Lisa Bromam

meer foto's staan op onze WEBSITE

Medailleregen voor acro

Op zaterdag 18 januari was de tweede plaatsingswedstrijd voor de acro-afdeling van DOK in Hardenberg. En op zondag 19 januari was de derde plaatsingswedstrijd. Het waren twee succesvolle dagen en bijna alle teams gingen met een medaille naar huis.

Het goud was deze dag voor Micah Weitz en Olivia Leutscher in de categorie D-jeugd. In diezelfde categorie was het brons voor Manuella en Jubilee Koorndijk. Goud was er ook voor Merel Euyen en Valerie Runhaar bij de E-junioren. Cheyenne Gerritsen en Luna Lourens werden in deze categorie 3e en kregen het brons. Tijdens PW3 was er ook goud voor ons senioren-duo Cécile Hermans en Mirte Post. Officieel waren zij een trio met Annelie Hulleman, maar zij moet door een blessure het wedstrijdseizoen missen.

Zilver was er voor Tirza Kroesbergen, Lieke van Kleef en Amber Volmerink in de categorie D-junior. Charlotte Runhaar, Joy Blokker en Abby Arbouw werden 5e in deze categorie. Helaas moesten zij een val incasseren. Tot slot was er ook brons voor Minka Zivkovic en Jalou van Roon bij de D-senioren en voor Lucy van Laar, Meike Buikema en Angelina Schuurman bij de E-jeugd. Helaas konden Mathilde de Jeu, Merel Klomp en Djenah van Zessen in deze categorie hun oefening niet afmaken.

We hebben weer een mooi wedstrijdweekend met elkaar gehad. Met dank aan de trainers en juryleden voor hun inzet. We kijken uit naar de volgende plaatsingswedstrijden.

De acrotrainers

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

Landelijke wedstrijd in Bergschenhoek

Op zaterdag 18 januari stond de 2e wedstrijd voor Layra Top en Fleur Mulder op het programma. Binnen een week de tweede wedstrijd. Het is wel een bijzondere wedstrijdplanning. Geen tijd dus om verbeteringen op te nemen in de oefeningen.

In Bergschenhoek eindigde Fleur als 20e en Layra daar weer net achter als 21e. Fleur liet dit weekend een geweldige vloeroefening zien, ze straalde van de vloer af en werd knap 7e. Layra had een iets mindere dag. Dat is altijd jammer, zeker omdat iedereen gewoon weet dat er bij Layra veel meer in zit. Dit hoort ook bij de wedstrijdsport. Nu weer opladen voor de laatste wedstrijd op 2 februari.

Astrid Groeneveld

Heren op podium in Aalten

De heren van DOK reisden op zaterdag 18 januari af naar Aalten. De groep turners van Ede wordt steeds groter en daardoor is DOK een grote speler in district Oost, waar DOK onder valt. De heren van DOK deden het heel goed in Aalten. Melle Vreeke won het goud met zijn team. Individueel goud was er voor Levi Menzo. Zilver werd er gewonnen met het team van Finn van Hardeveld, Ivan Abrahamse, Yoris Wagenaar, Jordi Berkhof en Lars van der Klift. Individueel brons werd gewonnen door Bas van Kooten. Op een 5e plaats eindigden Freek van Leeuwen, Thijs Wagenaar, Levi Menzo, Kenji Roozen, Jan van den Berg en Beau Menzo.Luuk Hovestad en Siem Kraaima turnden ook een goede wedstrijd, alle herentrainers zijn trots op hun pupillen.

Astrid Groeneveld

Meetmoment

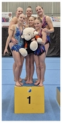
jansen fritsen

Onze selectie onderbouw dames van DOK mochten zaterdag 25 januari laten zien wat ze in huis hadden tijdens het diplomamoment. Aan de jury en het publiek konden ze laten zien hoe ze de onderdelen beheersten! Aan het einde van de dag ging iedereen naar huis met een mooi diploma en een welverdiende medaille. In niveau 4 was er goud voor Vivienne Louwerse, Jorien Dijkstra en Joline Roesink. Zilver ging naar Jade Randewijk, Fiene Fraanje en Stella van Amersfoort. In niveau 5 ging het goud naar Vera de Zeeuw, Manouk Arentsen, Fenna Scheffer, Jet Visser en Liv Bleijenberg. Het zilver ging naar Fenne Piepers, Amélie Derksen, Ella Sarsar Kodmany, Nika Krijbolder en Meike van Hunen. En Brons naar Lisa-Lynn Agteres, Jolie Wesseling, Maud Scheffer en Fenne Dijker. In niveau 6 ging het goud naar Robyn van Veenschoten en Charlotte van der Sluijs en zilver naar Hanne Kroon, Kris Vuren en Francisca van den Berg.
Lisa Broman

meer foto's staan op onze WEBSITE

Acro neemt medailles mee naar Ede

Op zaterdag 25 januari was de vierde plaatsingswedstrijd voor de acro-afdeling van DOK in Genemuiden. Drie teams deden deze dag mee. Clemence Spruit en Feline Post mochten de spits afbijten bij de D+-senioren en lieten een mooie tempo-oefening zien. Cheyenne Spruit en Lisette van Ruiswijk waren erna in dezelfde categorie aan de beurt.
Helaas wat kleine foutjes, maar nog steeds een nette score. Danique de Jeu en Elize van Ruiswijk waren in het blok erna aan de beurt en hebben een nette balans oefening neergezet. Daarna waren alle drie de teams, verdeeld over de blokken, nogmaals aan de beurt voor hun tweede oefening. Helaas moeten Clemence en Feline een val incasseren bij hun balans-oefening. Cheyenne en Lisette hadden een keurige oefening en dat werd beloond. Tot slot was het de beurt aan Danique en Elize met hun tempo-oefening. Zij gooiden een hele hoge toss-up en salto af en hun oefening werd beloond met meer dan 24 punten, een zeer hoge score.
Danique en Elize én Cheyenne en Lisette gingen aan het einde van de dag met zilver naar huis en Clemence en Feline met een bronzen medaille. Een succesvolle dag voor deze drie duo's! Met dank natuurlijk aan de trainers, juryleden en trouwens supporters.



De acrotrainers

meer foto's staan op FACEBOOK

Heren turnen in Weert

De turners van DOK reisden op 25 januari voor landelijke turnwedstrijden af naar Weert. Hier werd gestreden voor een plek in de landelijke finales. De heren hebben mooie stappen gemaakt. Er moest gestreden worden tegen dertig tegenstanders, de concurrentie op de landelijke wedstrijden is dan ook erg groot. De heren van DOK hebben een goede wedstrijd neergezet waarbij er tijdens de volgende wedstrijd zeker ook zicht is op het podium voor een aantal heren. Aquila Ziddah werd 5e. Hij turnde een goede wedstrijd en hij werd zelfs 1e op het onderdeel vloer. Het podium is zeker in zicht. Turner Amrit de Kort werd knap 7e. Op drie onderdelen eindigde hij in de top tien. Hij werd 1e op vloer, 2e op sprong en 4e op het onderdeel ringen. Ook Bram Craanen turnde een goede wedstrijd. Helaas verliep één onderdeel minder waardoor hij uiteindelijk 12e werd. De volgende keer een goede sprong uitvoeren en dan is het podium dichtbij. Bram werd 4e op het onderdeel brug. Tenslotte eindigde Stijn Deddens op plek 14. Hij had een hele sterke brugoefening waarbij hij als 4e eindigde. Nu hard trainen voor de volgende wedstrijd.

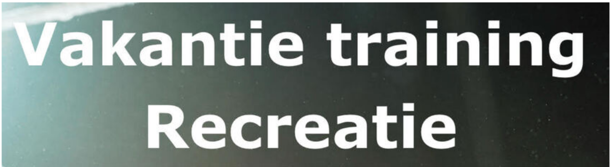
Astrid Groeneveld

DOK succesvol in Didam

De dames van de middenbouw 2 en BB 2 divisie mochten op zaterdag 25 januari aantreden in Didam. De turnsters van DOK hadden veel zin in deze 2e plaatsingswedstrijd. Ze wilden laten zien dat echt thuishoren in dit sterke deelnemersveld en dat hebben ze gedaan.
De dames van MB 2 straalden op de vloer en ze lieten goede oefeningen zien. Ook het onderdeel sprong ging ontzettend goed. Rosa pakte daar zelfs het goud. Brug en rek, hier worden nog wel eens kleine foutjes gemaakt, zo ook vandaag, maar daar tegenover stonden ook weer ijzersterke oefeningen. Op balk begonnen de dames met twee sterke oefeningen en hier sloot uiteindelijk nog een mooie 3e oefening bij aan. Benthe is op dit onderdeel 1e geworden! Wat een toppers deze dames. Bij de prijsuitreiking waren Jasmine Waninge, Rosa van Norden, Sarah Broekhuizen, Amber van Asperen, Benthe van der Kuur en Yana Gijssel dan ook heel blij met het zilver.Ook zijn er individueel mooie plaatsen behaald, Bente Meijer werd heel knap 4e in dit sterke veld. Natuurlijk is een 4e plek zuur maar wat een vooruitgang binnen dit seizoen, echt knap. Helaas moest Diede Kolenbrander vanwege ziekte afmelden voor deze wedstrijd.

Astrid Groeneveld

meer foto's staan op Instagram DOK Ede selectie



Kan jij in de vakantie niet wachten om te mogen turnen? Kom dan naar de vakantietraining. We gaan samen gezellig één uurtje turnen, in een turnhal!

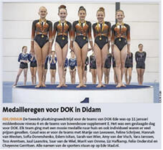
Datum: Woensdag 26-02-2025
Tijd: Blok 1: 09:30 - 10:30 uur
Blok 2: 10:30 - 11:30 uur
Blok 3: 11:30 - 12:30 uur
Deelname: GRATIS

VOL = VOL

Locatie: Turnstede
Peppelensteeg 1A
6715 CV EDE
Inschrijven: Tot 20-02-2025

Inschrijven kan via de site.
www.dok-ede.nl
Vragen? dot@dok-ede.nl

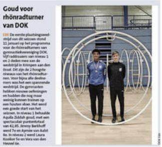
DOK in Ede Stad



Medailleregen voor DOK in Didam

EDE/DIDAM De tweede plaatsingswedstrijd voor de teams van DOK-Ede was op 11 januari middenbouw niveau 4 en de teams van bovenbouw supplement E. Het was een geslaagde dag voor DOK. Elk team ging met een mooie medaille naar huis en ook individueel waren er veel prijzen gevallen. Goud was er voor de teams met Marije van Leeuwen, Feline Schrijver, Hannah van Westen, Sofia Doroshenko, Eslem Iltan, Sarah van Wier, Amy van der Vlsch, Yara Janssen, Tess Arentsen, Juul Laanstra, Saar van de Wiel, Marit van Omme, Liz Hafkamp, Felia Onderstal en Cheyenne Gerritsen. Alle namen van de sporters staan op op Ede Stad.nl.

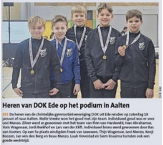
15 januari 2025



Goud voor rhönradturner van DOK

EDE De eerste plaatsingswedstrijd van dit seizoen stond 11 januari op het programma voor de rhönradturners van gymnastiekvereniging DOK. Vijf raddraaiers van niveau 1 en 2 deden mee aan de wedstrijd in Krimpen aan den IJssel. Dit zijn de 2 hoogste niveaus van het rhönradturnen. Voor bijna alle deelnemers was het een spannende wedstrijd. De gymnasten hebben nieuwe oefeningen en hadden die nog maar weinig kunnen trainen op een houten vloer. Het werd een goede start van het seizoen. In niveau 1 behaalde Aquila Ziddah goud, met een spectaculair puntentotaal van 41,85. Jimmy Berkhoff werd 7e en Aymée van Aalst 8e. In niveau 2 werd Laura Kooiker 5e en Vera van den Heuvel 6e.

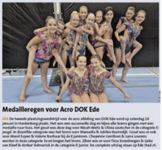
15 januari 2025



Heren van DOK Ede op het podium in Aalten

EDE De heren van de christelijke gymnastiekvereniging DOK uit Ede reisden op zaterdag 18 januari af naar Aalten. Melle Vreeke won het goud met zijn team. Individueel goud was er voor Levi Menzo. Zilver werd er gewonnen met het team van Finn van Hardeveld, Ivan Abrahamse, Yoris Wagenaar, Jordi Berkhof en Lars van der Klift. Individueel brons werd gewonnen door Bas van Kooten. Op een 5e plaats eindigden Freek van Leeuwen, Thijs Wagenaar, Levi Menzo, Kenji Roozen, Jan van den Berg en Beau Menzo. Luuk Hovestad en Siem Kraaima turnden ook een goede wedstrijd.

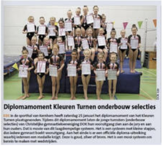
22 januari 2025



Medailleregen voor Acro DOK Ede

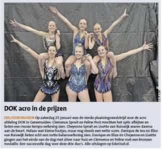
EDE De tweede plaatsingswedstrijd voor de acro afdeling van DOK Ede vond op zaterdag 18 januari in Hardenberg plaats. Het was een succesvolle dag en bijna alle teams gingen met een medaille naar huis. Het goud was deze dag voor Micah Weitz & Olivia Leutscher in de categorie D jeugd. In dezelfde categorie was het brons voor Manuella & Jubilee Koorndijk. Goud was er ook voor Merel Euyen & Valerie Runhaar bij de E junioren. Cheyenne Gerritsen & Luna Lourens werden in deze categorie 3e en kregen het brons. Zilver was er voor Tirza Kroesbergen & Lieke van Kleef & Amber Volmerink in de categorie D junior. De complete uitslag staan op Ede Stad.nl.

22 januari 2025



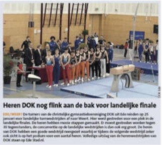
Diplomamoment Kleuren Turnen onderbouw selecties

EDE In de sporthal van Kernhem heeft zaterdag 25 januari het diplomamoment van het Kleuren Turnen plaatsgevonden. Tijdens dit diplomamoment laten de jonge turnsters (onderbouw selecties) van Christelijke gymnastiekvereniging DOK hun vooruitgang zien aan de jury en aan hun ouders. Dat is mooie van dit laagdrempelige systeem. Het is een systeem met kleine stapjes, dus iedere gymnast boekt vooruitgang. Aan het einde is er een officiële diploma-uitreiking waarbij iedereen een medaille krijgt. Deze is goud, zilver of brons. Het is een mooi systeem om kennis te maken met wedstrijden.



DOK acro in de prijzen

EDE/GENEMUIDEN Op zaterdag 25 januari was de vierde plaatsingswedstrijd voor de acro afdeling DOK in Genemuiden. Clemence Spruit en Feline Post mochten het spits afbijten en lieten een mooie tempo-oefening zien. Cheyenne Spruit en Lisette van Ruiswijk waren daarna aan de beurt. Helaas wat kleine foutjes, maar nog steeds een nette score. Danique de Jeu en Elize van Ruiswijk lieten echt een nette balansoefening zien. Danique en Elize én Cheyenne en Lisette gingen aan het einde van de dag met zilver naar huis en Clemence en Feline met een bronzen medaille. Een succesvolle dag voor deze drie duo's. Alle uitslagen op EdeStad.nl.



Heren DOK nog flink aan de bak voor landelijke finale

EDE/WEERT De turners van de christelijke gymnastiekvereniging DOK uit Ede reisden op 25 januari voor landelijke turnwedstrijden af naar Weert. Hier werd gestreden voor een plek in de landelijke finales. De heren hebben mooie stappen gemaakt. Er moest gestreden worden tegen 30 tegenstanders, de concurrentie op de landelijke wedstrijden is dan ook erg groot. De heren van DOK hebben een goede wedstrijd neergezet waarbij er tijdens de volgende wedstrijd zeker ook zicht is op het podium voor een aantal heren. Volledige uitslag van de herenwedstrijden van DOK staan op Ede Stad.nl.

29 januari 2025

29 januari 2025

29 januari 2025

Succes voor DOK in Didam

29 januari 2025

KLEUTERGYM

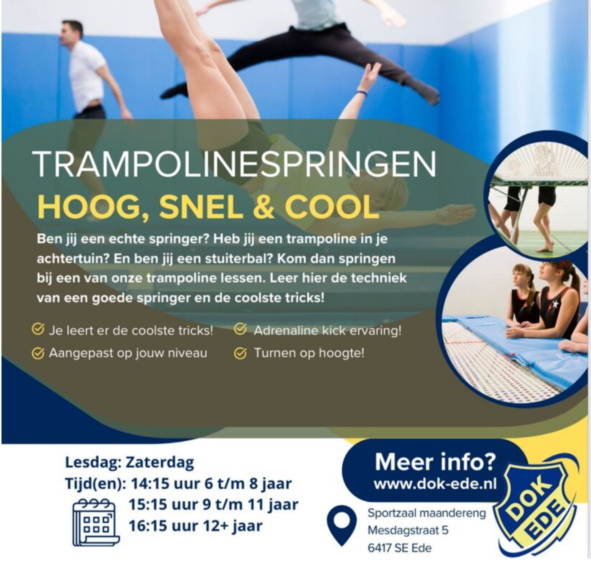
Zit jouw zoon/dochter in groep 1 of 2 van de basisschool? En zoek je een sport waar spelen en leren hand in hand gaan? Kom naar één van onze kleuterlessen.

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

DOK EDE

Activiteiten en vakanties

17 februari 2025	Inloopspreekuur fysiotherapeut
3 tot en met 8 maart 2025	Open lesweek DOK
10 maart 2025	Inloopspreekuur fysiotherapeut
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