



Kampen & IJsselmuiden
1912

JAARVERSLAG 2016

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave.....	2
Voorwoord.....	3
Agenda.....	4
Notulen jaarvergadering 15 juni 2016, over het jaar 2015.....	5
Jaarverslag Dans	11
Jaarverslag Turnen Heren.....	14
Jaarverslag Turnen Dames	19
Jaarverslag Ouder en Kind en Turnfun.....	21
Jaarverslag Meisjes Gymnastiek	22
Jaarverslag Jongens Gymnastiek IJsselmuiden	23
Jaarverslag Springen	24
Jaarverslag 50+.....	26

Voorwoord

Beste (ere)leden van RKDOS,

2016 was niet in alle opzichten een super geslaagd jaar.

Er waren forse exploitatietekorten ontstaan in de wedstrijdsport en daar moest wat aan gebeuren. Een beperkt deel van onze leden werd geconfronteerd met forse contributieverhogingen, terwijl tegelijkertijd een hele strakke begrotings-discipline werd ingevoerd.

We hebben samen door de zure appel heen gebeten. In het voorjaar van 2017 konden we melden dat de maatregelen voorlopig afdoende zijn geweest en dat de exploitatie zich goed heeft hersteld.

Nu is het tijd voor nieuwe plannen, voor verbreding en verbetering van ons aanbod en nog betere en nog leukere lessen. Als bestuur willen we graag met jullie samen investeren in een mooie toekomst voor onze vereniging.

“Stilstand is achteruitgang !”

Is het een motto, een spreekwoord, een visie? Als het maar een naam heeft. Het gaat natuurlijk om het feit dat wij dit als bestuur onderkennen.

Laten we ons niet te buiten gaan aan ‘begrippen’. Het gaat om het idee.

Als bestuur vonden wij dat wij ons zelf, onze leiding, onze vrijwilligers en onze organisatie langs de meetlat moesten leggen. We willen nieuw eigentijds beleid gaan maken.

Uit dat beleid moeten doelstellingen naar voren komen en taken en verantwoordelijkheden. Kleinere, goed te behappen taken die overzichtelijk zijn en een eind kennen. Dit traject hebben we eind 2016 ingezet en hopen we in 2017 vorm te gaan geven.

Betrokken leden hebben we !

Als wij het overzichtelijk weten te houden, dan zijn er genoeg enthousiaste mensen te vinden die bij willen dragen aan onze mooie vereniging.

En als we dan wat samen gaan doen, dan spat het er ook af. Onze fantastisch geslaagde uitvoering, vele wedstrijden en evenementen. We zijn er goed in. 2016 was in dat opzicht een zeer geslaagd jaar.

Ook voor 2017 hebben we weer allerlei leuke dingen gepland staan. Maar het mag nog meer wat ons betreft. We willen graag evenementen en activiteiten organiseren die ons gezamenlijk binden.

Het is goed dat we met zijn allen ‘over de schutting’ kijken en andere afdelingen betrekken in de plannen. Dat maakt het leuk en divers. Want we zijn een hele brede vereniging en willen dat ook graag blijven.

Op naar de 1000 !

In 2017 gaan we voor het eerst over de 900 leden heen. Als we het magische getal van 1000 willen halen, dan moet onze vereniging leuk zijn, warm zijn, uitdaging bieden en een ieder kunnen laten sporten op zijn of haar niveau. Je moet “er bij willen horen”. Dat willen we graag gaan uitdragen in onze nieuwe plannen.

Aankondiging van en uitnodiging tot het bijwonen van de
**Jaarvergadering RKDOS Kampen/IJsselmuiden op:
Donderdag 1 juni 2017**

**Locatie: Kantine RKDOS
Turncentrum Kampen, Horstsingel 3**

Aanvang: 20.00 uur
Inloop met koffie 19.45 uur**

Agenda

1. Opening
 2. Verslag van ledenvergadering woensdag 15 juni 2016
 3. Binnengekomen berichten, mededelingen
 4. Jaarverslag 2016
 5. Financieel jaarverslag resultaten 2016 en begroting 2017
 6. Verslag van de kascontrolecommissie 2016
 7. Contributie seizoen 2017/2018
 8. Missie en Visie 2017-2022
 9. Bezetting bestuur
 10. Jubilarissen
 11. Rondvraag
 12. Sluiting
- U kunt het jaarverslag downloaden op onze site www.rkdos.nl. Ook kunt u een exemplaar afhalen bij het secretariaat: Paula Hollander, Hartogsweg 20, 8271 PE IJsselmuiden, telefoon 038-3446572

** Voorafgaand aan de vergadering is er vanaf 19.15 tot 19.45 gelegenheid tot lezing van het gehele financiële jaarverslag.

Notulen jaarvergadering 15 juni 2016, over het jaar 2015

Datum: 15 juni 2016

Locatie: Kantine TCK – 20.00 uur

1. Opening en mededelingen

De vergadering wordt geopend door Jolanda van de Beek. Zij verwelkomt een ieder en in het bijzonder de ereleden. Ongeveer 40 leden zijn aanwezig.

2. Verslag over het jaar 2015

Jolanda bedankt de schrijvers die input hebben geleverd voor het jaarverslag. In 2015 kwam de tip om een filmpje te tonen i.p.v. bladzijde gewijs het verslag door te nemen. Deze tip hebben we opgepakt en er is een filmpje getoond met daarin verwerkt de diverse afdelingen.

Het verslag kon van te voren worden ingezien en wordt vastgesteld.

3. Financieel verslag 2015

Toelichting penningmeester.

Accountant controleert de jaarrekening. In het verleden werd een goedkeuringsverklaring opgesteld. Dit is nu niet meer aan de orde. Als wij dit willen moet de accountant een risico analyse gaan opstellen. Verenigingen laten dit meestal niet doen. De accountant heeft alle nota's en boekingen ontvangen, alsmede de opgestelde jaarrekening. Deze heeft hij bekeken en hierover een verklaring over opgesteld.

Er wordt aangegeven dat we steeds meer op ons zelf zijn aangewezen. Onze kosten stijgen daardoor. Ook zagen we dat de kosten van de turnafdeling steeds meer gaan stijgen. Uitbreiding van het aantal uren dat er getraind gaat worden. Hoe meer uren er getraind werd des te goedkoper werd de contributie op uur basis, terwijl de kosten van de leiding en de zaal gelijk bleven. Ook hadden hulpleiding een arbeidscontract gekregen.

We hebben tijdens de ledenvergadering 2015 al aangekondigd dat we voor de turnselecties een nieuw tarief gaan invoeren. Dit zou eigenlijk al na de zomervakantie 2015 hebben moeten plaatsvinden. Omdat het opstellen van de kosten/batenanalyse meer tijd vergde, is deze wijziging per december 2015 ingevoerd.

Dit heeft uiterlijk wel gevolgen voor het eindresultaat 2015. We hebben (incl. TCK) een negatief eindresultaat. De oorzaken zijn:

- **Contributie:** Bij het opstellen van de begroting is uitgegaan van een kleine stijging van het aantal leden. Echter na het opstellen van de begroting in april 2014 is het ledenaantal zelfs met 33 leden gedaald.
- **Personeel:** Meer uren bij turnselecties. Hulpleiding die nu zelfstandig les geeft en daarom een arbeidscontract heeft ontvangen.
- **Zaalhuur:** Meer uren trainen betekent ook meer zaalhuur.
- **Diverse:** hogere verenigingskosten omdat er meer gestorneerd wordt en deze personen ontvangen dan een brief. Nu wordt dit middels mail gedaan, hogere accountantskosten, kosten KNGU en bankkosten

Tenslotte is het bestuur décharge verleend door ALV.

4. gevolgen begroting 2016

Omdat er allerlei ontwikkelingen zijn geweest, heeft dit ook gevolgen voor de begroting 2016. Wat het financiële gevolg zal zijn, wordt getoond. Er is nog wel een tekort, maar die zal door onderstaande ontwikkeling wel lager zijn dan wanneer de voorstellen niet doorgevoerd worden.

In het kort wordt weergegeven wat er besproken is tijdens de vergadering met de turnselecties d.d. 30 november 2015.

We hebben inzichtelijk proberen te maken wat de diverse afdelingen kosten en dat er tijdens de ledenvergadering toestemming is gegeven voor een apart tarief van de turnselecties. Het moest wel een marktconform tarief zijn.

Zo zie je dat de turnafdeling veel meer kosten met zich meebrengen dan de andere afdelingen.

We hebben van alles berekend en zijn tot de conclusie gekomen dat

1. Voor alle selectieleden 1 tarief → geen onderscheid meer in leeftijd
2. Net als voorheen 1 basistarief en per les een bedrag
3. Dit tot maximaal 15 uur, daarna les moet kostendekkend zijn.
4. In eerste instantie komen we dan uit op een basistarief van € 19,50 en daarna per lesuur 5,50

We hebben altijd aangegeven dat we rond de nullijn willen uitkomen. De commissies TH en TD hebben gezamenlijk de opdracht gekregen om te zoeken naar oplossingen om ook dit verlies omlaag te brengen tot de nullijn. Ook zal het bestuur kritisch moeten gaan kijken naar mogelijke bezuinigingen.

Indien deze opdracht niet lukt, dan zal mogelijk in september nogmaals een verhoging plaatsvinden.

Basistarief blijft gelijk € 19,50 (incl. het 1^e uur) en daarna 6,75 pr lesuur. Hier wordt in de ledenvergadering in 2017 op terug gekomen

De ALV gaat akkoord met de contributieverhoging met terugwerkende kracht en met de gewijzigde begroting voor 2016 (12 waren tegen, de meerderheid was voor).

5. Begroting 2017 en contributie 2017

We willen in ieder geval een akkoord voor de verhoging recreatie, 2,5%. De selectie turnen hebben een apart tarief (zie punt 4)

contributie: De 2,5 % geldt alleen ter dekking van de stijging van de algemene kosten. In de toekomst kan het voorkomen dat de contributies ook apart worden verhoogd.

subsidie: we hebben alleen nog maar recht op subsidie van het groot burger weeshuis. Subsidies van de gemeente zijn er vanaf 2015 niet meer. Rentebaten: lagere rente

personeel: Nu conform 2015 aanhouden. We gaan hier wel kritisch naar kijken of mogelijk bezuiniging kan plaatsvinden, echter oude rechten blijven gehandhaafd. op dit moment bij de selecties allemaal betaalde trainers en een enkele op vrijwilligersvergoeding voor nieuwe medewerkers geldt het nieuwe personeelsbeleid. Daarom iets minder personele lasten maar we willen wel meer reserveren voor opleidingen 3.000,-

zaalhuur: we weten nog niet wat de stijging zal gaan worden we houden rekening met 2,5%

verenigingskosten gaan we uit van voorgaande jaren Hier vallen alle kosten onder die de vereniging maakt. (vergaderkosten, evenementen, vergoeding afdelingen, verzekeringen, representatiekosten etc.

KNGU afdracht werkelijke kosten van 2015 aangehouden voor de begroting van 2017. dit kan overigens nog wijzigen. Komen we in 2017 dan op terug. Het kan zijn dat de KNGU een verhoging doorvoert. Dit betekent dan dat ook deze kosten hoger zullen uitpakken

De ALV gaat akkoord

6. Bestuursverkiezing

Alvorens in te gaan op de bestuursbezetting voor het komende jaar is er nogmaals een noodkreet gegeven.

In het voorwoord van het jaarverslag is het al aangegeven.

Bij individuele evenementen zijn er diverse mensen die willen helpen

Echter.....

Het baart echter meer zorgen dat we aan handen geen gebrek hebben, maar dat onze harde kern in besturen en organiseren langzamerhand uitdunt. We zoeken nog steeds een voorzitter en krijgen deze functie niet ingevuld.

Heel vaak zijn het dezelfde mensen die de verantwoordelijkheid nemen en meerdere zware taken uitvoeren.

De vraag is dan hoe lang men dat nog kan en wil doen.

Het is zaak om nu 'jongere' leden te gaan betrekken bij bestuurstaken en organisatietaken, zodat er een goede basis voor de toekomst ligt. Dat moeten geen onafzienbare langdurige oneindige taken

zijn, maar goed te behappen werkzaamheden die men graag vervult en waarvoor men verantwoordelijk wil zijn. Niet meer, niet minder !

Kortom: Bestuurlijk verbreden, taken verdelen en meer delegeren.
Dan blijft het voor iedereen leuk.

Nu maar kijken wie er in navolgende jaren wil en zijn verantwoordelijkheid neemt.

Onder het motto: "Vrijwillig, te overzien en leuk, maar niet vrijblijvend".

Op zoek naar mensen die de toekomst van RKDOS vorm willen geven

Aftredend en herkiesbaar:

Paula Hollander en Rian Taihuttu

Nieuw lid van het bestuur:

David Bremer
Emmy Diender
Klaas Kolk
Patrick Vos

Aftredend niet herkiesbaar:

Jolanda van de Beek
Diana Diender
Robert Kalter

Bestuurssamenstelling 2015

- Vacant	Voorzitter
- Paula Hollander	Secretaris
- Jolanda van de Beek	Penningmeester
- Sandra Klappe	Namens Turnen Dames
- Robert Kalter	Namens Turnen Heren
- Rianne Taihuttu	Namens Jazz
- Diana Diender	Namens Springen
- Vacant	Namens Turn Centrum Kampen/accommodaties

7. Jubilarissen

RKDOS huldigt de jubilarissen omdat ze het belangrijk en fijn vindt dat mensen zich zo hecht aan de club verbonden voelen en ook voor langere tijd aan de club gebonden blijven. De jubilarissen ontvangen allemaal een legpenning en een cadeaubon. Voor het eerst hebben we ook leden die 40 jaar lid zijn.

- **40 jaar lid:** Antje Bos en Frank Klappe
- **25 jaar lid:** Annemarie de Boer, Jodie Duijn en Ria van Hooff
- **12,5 jaar lid:** Chantal Buiting, Thijs Bont, Sander Flik, Jilke vd Kolk, Jolien Stuivenvolt en Janita Zegers

8. Rondvraag

- De multiruimte wordt door Wilhelmina vergroot. De afdeling dans heeft ook de wens om een eigen ruimte.
- Nogmaals wordt het bestuur gevraagd om kritisch te kijken naar de contributieverhoging in de toekomst. Dit zou kunnen leiden tot minder vrijwilligers als men meer moet gaan betalen. Bestuur heeft geantwoord dat zij ten allen tijde een hele hoge contributieverhoging wil voorkomen, maar soms is dit niet mogelijk.
- Was het niet mogelijk om eerder een verhoging door te voeren. Bestuur heeft geantwoord dat zij in het verleden geen beeld had wat de diverse afdelingen kosten, dat heeft ze nu wel en daar wordt dan ook op geanticipeerd. In overleg met de turnafdeling vindt er nu een kostenbewaking plaats.
- Onderzoek de subsidiemogelijkheden.

9. Sluiting

De vergadering wordt gesloten

Samenstelling van het bestuur en commissies van RKDOS in 2016

Bestuur

Voorzitter	vacant				
Secretaris	Paula Hollander	Hartogsweg 20	8271 PE	IJsselmuiden	038-3446572
Penningmeester	Klaas Kolk	Concertlaan 15	8265 RD	Kampen	06-83905674
Penningmeester (2°)	Jolanda van de Beek	Zeegravensingel 53	8271 KG	IJsselmuiden	038-3321302
Lid afdeling Dans	Rian Taihuttu	Watersnip 50	8271 GR	IJsselmuiden	038-3311168
Lid afdeling TH	Patrick Vos	Wederiklaan 27	8265 DA	Kampen	06-21710771
Lid afdeling TD	Sandra Klappe	Jacob Catsstraat 6	8265 XX	Kampen	038-3312053
Lid afdeling springen	Eric Koek	Schelp 38	8271 KP	IJsselmuiden	06-29781677
Lid volleybal en 50+	David Bremer	Jan van Arkelstraat 19	8266 CK	Kampen	038-3328114
Algemeen lid	Emmie Diender	Onland 32	8266 KD	Kampen	038-3311010

Ledenadministratie

Sandra Klappe	Jacob Catsstraat 6	8265 XX	Kampen	038-3312053
Emmie Diender	Onland 32	8266 KD	Kampen	038-3311010

Beheer Turncentrum

Andre Hollander	Sterrekroos 30	8265 LT	Kampen	06-55753609
-----------------	----------------	---------	--------	-------------

Kleding

Paulien Diender	Kleding dans	Kreeft 48	8271 KK	IJsselmuiden	038-3316065
Nathalie Koek	Kleding recr. M + J	Schelp 38	8271 KP	IJsselmuiden	06-25115889
Suzanne Rosheuvel	Kleding turnen heren	Krabbescheer 72	8265 JE	Kampen	038-3330317

Coördinator kantinecommissie

Frank Klappe	Jacob Catsstraat 6	8265 XX	Kampen	06-13079943
--------------	--------------------	---------	--------	-------------

Beheerders Website

Sandra Klappe	redactie	WWW.RKDOS.NL	e-mail : info@RKDOS.nl
Kim Taihuttu	redactie	sandra.klappe@gmail.com	
Bert Ridder	redactie	kim_taihuttu@hotmail.com	
Regien van de Kamp		bert.ridder@home.nl	

Jubilarissen

40 jaar lid

Dinie Beuling

Tonneke Schrijer

25 jaar lid

Michael Hollander

Leonie Kalter

Brigitte Klement

12,5 jaar lid

Pascale v.d. Berg

Mirthe Diender

Lisanne Diender

Esmee van Dijk

Annerie Esselink

Jeroen Feenstra

Isabella Jurcic

Lindy Koek

Lotte Koers

Lieke v.d. Kolk

Myrthe v.d. Kolk

Maurice Klappe

Romme Seinen

Demi Schuitemaker

Anne-Ruth Snoeijer

Lyan Tjeerdsma

Lars Vos

Iris IJzerman

Ereleden van RKDOS sinds 1912

Thijs H. Warnars	1928	†	Cathrien Wilmink	1993
Jan ter Horst	1928	†	Kas Klappe	1994 †
Nicolaas Karel	1934	†	Hans van Weenen	1996 †
Martinus van Mierlo	1954	†	Reinier Krediet	1996
Jan L. Lorist	1954	†	Henk Bremer	1997
Lucas Karel	1958	†	Nico Klappe	1997 †
Piet L. van Mierlo	1958	†	Hans Adema	2000
Jan Schampers	1972	†	Eric Hollander	2001
Henk Tromp	1982	†	Harrie Schrijer	2002
Thérèse Wilmink	1985		Julia Bont	2008 †
Sannie Roosink	1993		Jan Kneppers	2011

Aantal Leden per 1 januari 2016: 766

Leden 16 jaar en ouder

42	Meisjes 16 t/m 18 jaar
11	Jongens 16 t/m 18 jaar
39	Dames 19 t/m 49 jaar
26	Heren 19 t/m 49 jaar
89	Dames 50 jaar en ouder
26	Heren 50 jaar en ouder

233 Totaal

Jeugdleden t/m 15 jaar

67	Meisjes 12 t/m 15 jaar
43	Jongens 12 t/m 15 jaar
187	Meisjes 7 t/m 11 jaar
78	Jongens 7 t/m 11 jaar
77	Meisjes 4 t/m 6 jaar
18	Jongens 4 t/m 6 jaar
31	Meisjes t/m 3 jaar
32	Jongens t/m 3 jaar

533 Totaal

Jaarverslag Dans

(half)Jaarverslag Talentgroep

Na de zomervakantie zijn we bij RKDOS gestart met de Talentgroep. Deze dansgroep is voor kinderen die in groep 4 & 5 zitten van de basisschool of geboren zijn tussen juli 2007 en januari 2010. Zij zijn gekozen uit de recreatiegroepen om nog een extra uur te komen trainen bij deze groep. Deze 16 kinderen mochten na de zomervakantie komen dansen: Thirza, Jasmijn, Isha, Sara, Emilia, Jillian, Kylan, Joy, Lisette, Mare, Zara, Ise, Leone, Leoni, Mette & Isha.

We begonnen meteen met het oefenen van onze dans 'Simple melody' waar we mee gaan optreden tijdens de VoorsterDansDag in januari en tijdens de rest van de optredens.



Het was wel onwijs gaaf dat we familieleden hadden die ons wilden sponsoren, waardoor we meteen gawe shirts, vesten en een tas kregen.



Door de topverkopers uit deze groep, hebben wij de meeste loten verkocht van de hele dansafdeling!!! Wel 190. Jillian had het record aantal verkochte loten uit onze groep.



Ons eerste optreden was het optreden voor Sinterklaas in IJsselmuiden. Hier traden we op met de dans 'Sinterklaas wil dansen'. Het was een leuk eerste half jaar met Juf Kim en Juf Maud!



Jaarverslag Razzmatazz 2016

Op **zaterdag 20 maart** deed het grootste gedeelte van Razzmatazz mee aan de dans van de Zaterdaggroep (combinatie van leden uit Inpetto, Razzmatazz). Samen met de jongste zaterdaggroep onder leiding van Tessa Paassen deden zij mee aan de Dance2Demo in Emmen. Met hun dans 'Light after Darkness' lieten zij het publiek versteld staan! Ze wonnen zelfs de Dance2Impress award! Wat waren wij trots op jullie!



Op **zondag 25 april** liet Razzmatazz voor het eerst hun dans 'Fix you' zien op de Dance2Demo in Markelo. Naast Razzmatazz liet ook Padans hun dans zien tijdens deze Dance2Demo.

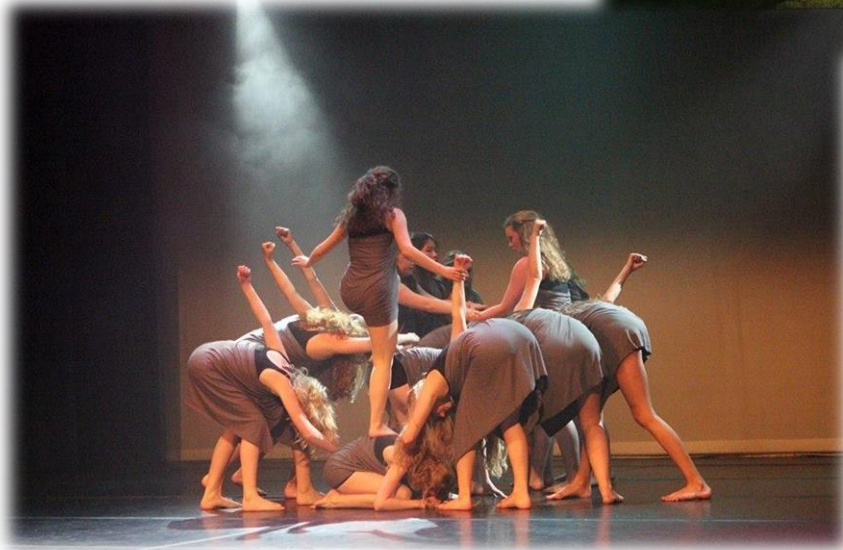
Op **vrijdag 27 mei en zaterdag 28 mei** was het tijd voor de dansuitvoering van RKDOS in de Stadsgehoorzaal, genaamd Dance on Stage! Dit was een drukke, maar leuke dag voor Razzmatazz. En behoort toch elk jaar weer tot het hoogtepunt van ons dansseizoen!

Op **zaterdag 4 juni** liet Razzmatazz de dans "Fix you" zien op de zomerdansdag, die jaarlijks gehouden wordt door elke keer een andere vereniging. Ook dit was weer een geslaagde dag. Het laatste optreden van Razzmatazz vond plaats tijdens de algemene RKDOS uitvoering 'Euphoria' op **zaterdag 2 juli**. Ook dit was weer één groot feest!



Op **15 juli** hebben we het seizoen afgesloten met een gezellige barbecue!!

In september 2016 zal Razzmatazz uit dezelfde samenstelling bestaan: Noa, Esmee, Tamara, Imke, Maud, Janna, Demi, Lisa, Mirthe, Dahabo, Nienke, Kimberly, Anne-Ruth, Angela, Anne en Sophie. Lotte heeft besloten om te stoppen met dansen in Razzmatazz.



Tot slot is de zaterdaggroep met hun dans 'Light after Darkness' uitgekozen voor de Landelijke Dance2Show in Deventer!! Deze vond plaats op **zaterdag 1 oktober**.

Al met al was het een super leuk jaar, waarbij we als groep zijnde weer ontzettend gegroeid zijn en mooie ervaringen hebben gedeeld!!

Jaarverslag Turnen Heren

2016 was weer een sterk jaar voor de turners van RKDOS.

Kwartfinale NK / tweede kwalificatiewedstrijd voor het Jeugd EK in Kampen

RKDOS schreef geschiedenis door het perfect organiseren van de kwartfinale van het NK en de tweede kwalificatiewedstrijd voor het Jeugd EK op 16 en 17 april 2016 in sporthal De Reeve in Kampen, in samenwerking met de landelijke commissie Turnen Heren. Niets dan lovende woorden van juryleden en ladyspeaker Suze Schreuder over het enthousiasme van de vrijwilligers, de verzorging, de professionaliteit van de dansgroepen die optredens verzorgden en de strakke organisatie van de wedstrijden.

Prestaties Nederlands Kampioenschap

In 2016 wisten de turners van RKDOS beslag te leggen op 12 meerkampfinaleplaatsen en 27 toestelfinales. Op 28 mei 2016 wist Lucas Willems een bronzen medaille bij het NK te halen. Voor de meerkampfinale van het bondskampioenschap 1^e, 2^e en 3^e divisie op 11 juni 2016 in Alphen a/d Rijn wist Elias Ridder het zilver te pakken. Brons was er voor Jorrit Koldeweij en voor Romme Kamps.

Bij de toestelfinale op 12 juni 2016 was er goud voor Jorn Boerrigter op voltige en op rek. Theo Mesplou werd op voltige 3^e. Romme Kamps werd toestelkampioen op voltige. Brons was er voor Rimmert Kramer op brug. Jorrit Koldeweij werd 2^e op brug en 3^e op vloer. Elias pakte zilver op de toestellen voltige en rek.

In de eredivisie wist Michel Vos op 25 juni 2016 een bronzen medaille te bemachtigen in de meerkampfinale. Lars Vos turnde zich naar een zilveren medaille. Op sprong en brug haalde Lars ook een zilveren medaille en brons was er voor hem op het toestel rek. Michel Vos werd 2^e op het toestel sprong.

Nederlands Kampioenschap voor Clubteams

Zwijndrecht was op 26 november 2016 het toneel voor het NK voor clubteams. RKDOS was met 4 teams afgevaardigd. 2 teams in de prijzen: goud was er voor het team met Michel Vos, Lars Boerrigter, Jorn Boerrigter en Jitse van der Valk. Brons was er voor het team met Sander Kalter, Elias Ridder, Ricardo Solino Overmars en Lucas Holtman.

Districtskampioenschap

Maar liefst 14 turners van RKDOS van de talentendivisie tot en met de derde divisie haalden het podium tijdens de districtsfinale Oost in Winterswijk op 30 januari 2016. Goud: Vincent Kleppe, Noah Dijkman, Lucas Willems, Elias Ridder. Zilver: Camiel Breet, Nick Giebels, Lucas Holtman, Steijn Strikkers, Jorrit Koldeweij, Rimmert Kramer, Theo Mesplou. Brons: Jan Kramer, Jörn Vos, Rowan Bruinsma.

Op 4 juni 2016 turnden 5 turners van RKDOS hun toestelfinale District Oost. Op rek werd Seth Fuchten kampioen. Verder pakte hij zilver op vloer en op voltige en sprong werd Seth 3^e. Tigo van den Hoek haalde een zilveren medaille op de toestellen ringen en brug. Hij werd kampioen op het toestel sprong.

Internationale wedstrijden

Lars Vos was één van de 8 turners die door de KNGU was geselecteerd voor deelname aan de sterk bezette Junior Team Cup in Berlijn op 8 en 9 april 2016. Deze wedstrijd geldt als een testmoment voor het Jeugd Europees Kampioenschap in Bern, Zwitserland van 25-29 mei 2016.

Euphoria

In 2016 waren er geen clubkampioenschap van RKDOS, maar was er voor de zomervakantie de spectaculaire uitvoering Euphoria waar de jongens van RKDOS zich zoals bij elke grote uitvoering al maanden op hadden voorbereid. Een middag- en avondvoorstelling in een uitverkocht De Reeve in Kampen, waar alle leden van RKDOS een fantastische show lieten zien.

Activiteiten

Hoofdtrainer Michael Hollander en trainer Robbert Jager waren 3 september 2016 10 jaar in dienst bij RKDOS. Een mooi moment om hier aandacht aan te geven. Bovendien werd op dezelfde dag een onthulling van een cadeau van Jolly Kitchen: de opbrengst van Jolly Kitchen besteed aan een nieuw tosti apparaat en een Airhockeytafel

Teambuildingskamp

In het weekeind van 3 september 2016 vond het jaarlijkse kamp plaats van Turnen heren. Jonge en oudere turners leren elkaar en hun trainers dan op een andere manier kennen. Dit jaar werd het kamp gehouden bij de zandvlakte van het Campveld in Doornspijk. Turners en trainers blikten terug op een geslaagd kamp.

Obstacle run bij Flevo-on-Ice

RKDOS was met een grote groep turners in de poldermodder op 19 oktober 2016 tijdens de Obstacle run. Weer eens wat anders dan de normale valbak in turnhal De Reeve in Kampen.

Barbecue 3 september 2016

De gezellige barbecue van turnen heren werd dit jaar gecombineerd met het kamp en de ouderavond op de prachtige locatie van het Campveld in Doornspijk.

2017

Net als 2016 belooft 2017 een spannend jaar te worden. De turners gaan met nieuwe, zware oefenstof aan het werk. RKDOS draait ook mee met het Oranje Jong Talentenprogramma van de KNGU en het talentprogramma.



RKDOS scoort in turnfinales



Redactie: Gerard Heughebaert maandag 12 juni 2016 08:28

ALPHEN AAN DEN RIJN – RKDOS kan terugkijken op een topweekende. Bij de meerkampfinales en de toestelfinales pakte de vereniging uit Kampen maar liefst veertien podiumplaatsen.

Zeven turners van RKDOS hadden zich geplaatst voor de meerkampfinale van het bondskampioenschap door in de halve finale bij de beste twaalf te eindigen. Zaterdag was er zilver voor Elias Ridder in de eerste divisie, jeugd niveau 6, Jorrit Koldewij verdiende hier brons. Een derde plaats was er ook voor Romme Kamps (eerste divisie, junior 1 niveau 5.)

Een dag later stonden de toestelfinales op het programma. Lucas Willems had zich geplaatst voor de toestelfinales vloer, voltige, sprong en brug. Op sprong wist hij de zilveren medaille te bemachtigen, evenals op voltige. Noah Dijkman had zich gekwalificeerd voor de toestellen vloer en ringen. Hij viel op het onderdeel ringen in de prijzen door brons te bemachtigen. Lucas Holtman was geplaatst voor het toestel voltige en pakte op dat toestel zilver.

Theo Mesplou had een toestelfinale op rek en voltige. Op het toestel voltige eindigde hij als derde. Romme Kamps werd toetskampioen voltige, Rimmert Kramer haalde een bronzen medaille op brug, Jorrit Koldewij werd tweede op brug en derde op vloer en Elias Ridder haalde zilver op de toestellen voltige en rek.

"Jorn Beerichter werd eerste op voltige en op rek", merkt trainer Michael Hollander nog op. "Hij komt weliswaar uit voor turnteam Drenthe, maar turnt twee maal per week bij RKDOS en is dus ook een beetje van ons. En binnenkort turnen Lars Vos en Michel Vos ook nog hun finale. We zijn dus nog niet klaar."

De afdeling springen van RKDOS heeft afgelopen zaterdag een regionale springwedstrijd georganiseerd namens de KNGL.

Ruim driehonderd deelnemers uit de regio kwamen naar Kampen om hun mooiste sprongen te laten zien. De wedstrijd was voor de jeugd in de ABCDE lijn. Ook RKDOS was vertegenwoordigd. Nick Wilsman wist een derde plek te bemachtigen.

RKDOS pakt 14 podiumplaatsen in turnfinales

Sport | dinsdag 14 juni 2016 08:43



ALPHEN A/D RIJN - Voor de meerkampfinale van het bondskampioenschap 1e, 2e en 3e divisie op 11 juni 2016 in Alphen aan de Rijn hadden 7 turners van RKDOS zich geplaatst, door bij bij de halve finale bij de beste 12 op hun niveau te eindigen. In

wedstrijd 1 turnden Jan Kramer, 1e divisie, instap niveau 9, Martinus Geart Aden, 3e divisie, pupil niveau 9, en Lucas Holtman, 1e divisie, pupil niveau 7. Trainers Robbert Jager en Michael Hollander zijn tevreden met de resultaten. "Ze zijn tot het uiterste gegaan, maar helaas lukte het niet om in de prijzen te vallen.

Jan deed het erg goed op sprong en rek", aldus Jager. Hollander is ook tevreden over Martinus: "Hij turnde een heel stabiele wedstrijd, waarmee hij met 104,10 punten 7e werd. Martinus heeft in de afgelopen periode veel progressie laten zien en daarom staat hij hier nu ook". Lucas Holtman werd met 96,50 punten eveneens 7e. "Lucas kan trots zijn op zijn oefening op voltige en sprong. Het niveau van de turners ligt echter hoog. Er is veel concurrentie", volgens Jager.

Wedstrijd 2

In wedstrijd 2 turnden Elias Ridder en Jorrit Koldewij (beiden 1e divisie, jeugd niveau 6), Rimmert Kramer en Romme Kamps (beiden 1e divisie, junior 1 niveau 5) een zeer spannende wedstrijd. "De hele wedstrijd verliep vlekkeloos", aldus een enthousiaste Hollander. "We hebben hier het hele jaar naar toe gewerkt: piken op het juiste moment. Dat Elias hier zilver pakt en Jorrit en Romme brons, is natuurlijk fantastisch. Iedereen bleef zelfs op het paard". Ook Rimmert heeft uitstekend geturnd: "Op brug had hij de hoogste score en op vloer de op één na hoogste score en op rek was hij 3e". Romme was erg sterk op voltige, waar hij de hoogste score haalde en ringen, waar hij de op één na hoogste score haalde. "Elias haalde de hoogste score op ringen en rek en Jorrit had de op één na hoogste score op voltige en ringen", aldus Hollander terwijl hij de scorelijst nakijkt.

[Klik hier voor de foto's van wedstrijd 2.](#)

Wedstrijd 3

In wedstrijd 3 turnde Theo Mesplou, 3e divisie, junior II niveau 6 zijn eerste landelijke wedstrijd. "Hij hoort bij de beste 12 turners van Nederland in zijn niveau. Het is ongelooflijk knap hoe Theo zich in de afgelopen jaren heeft ontwikkeld", aldus trainer Gertjan Bervoets.

Lucas Willems plaatst zich voor het NK-turnen



Redactie: Gerard Heughebaert maandag 12 juni 2016 08:28

Afgelopen zondag werden er in Alkmaar de halve finales NK-turnen afgewerkt. Lucas Willems uit Hasselt, uitkomend voor RKDOS Kampen, heeft zich als de gekste voor de finale. In de meerkamp turnde hij een puntentotaal van 115,65 punten. Het verschil met de nummer 1 bedroeg slechts 1,20 punt. Dit geeft al aan hoe dicht de top 5 bij elkaar zit. Tegen de halve finale werden ook de tickets verkocht voor de individuele toestelfinales: Lucas wist de toestelfinales Ploerdvloer, vloer, brug en sprong) eruit te slopen. Voor de Ringen is hij te reseren. Aankomende zaterdag wordt de meerkamp finale afgewerkt in Rught.

Lucas Willems komt al een aantal jaar uit in de hoogste divisie van het Nederlandse turnen. Zo is hij in 2014 Nederlands kampioen geworden en in 2015 moest hij genoegen nemen met een 2e plaats. In 2015 heeft hij wel belang weten te leggen op 3 gouden medailles op de individuele toestellen. Daarnaast maakte hij ook onderdeel uit van de nationale selectie van de KNGL.

Michel en Lars Vos piken op NK



Redactie: Gerard Heughebaert maandag 12 juni 2016 08:28

ROTTERDAM - Michel Vos (predivisie, niveau 2, junior 2) en Lars Vos (predivisie, niveau 2, junior 1) turnden op 25 juni 2016 de meerkampfinale in een volgepakt Ahoy Rotterdam. Michel won een bronzen medaille te bemachtigen (70,80 punten). De 74,4 punten die Lars scoorde, waren goed voor een zilveren medaille.

Beiden hadden zich rechtstreeks gekwalificeerd voor de meerkampfinale op zondag 26 juni in Ahoy. Een dag eerder moesten beide tijdens de meerkamp bij de eerste zes eindigen per toestel. Zij werden begeleid door de trainers Michael Hollander en Robbert Jager van RKDOS.

Op de toestellen sprong en brug haalde Lars Vos ook een zilveren medaille. Hij scoorde daarmee beter dan tijdens de meerkamp, waar hij als vierde en zesde eindigde.

"Het is ongelooflijk dat zowel Michel als Lars op alle zes de toestellen overtuigend bij de top zes horen. Ze turnden daarvoor twee dagen achter elkaar alle toestellen", aldus trainer Michael Hollander, die onder de indruk was van de geleverde prestaties. Michel Vos eindigde als tweede op het toestel sprong. Lars Vos wist op sprong en brug een zilveren medaille in de wacht te slopen. "De verwachtingen waren vooral hogespannen en die verwachtingen kwamen uit. Ik ben echt enorm trots op de prestaties van Michel en Lars. Helden zijn het, met een enorme doorzettingsvermogen. Michel en Lars hebben vaker met succes in Ahoy gestaan en dat motiveert hun extra om maar tamen te laten zien".

De twee turners werden eerder al door Dansjans&B, de clubsafdeling van RKDOS, aangemoedigd. "Zij hebben de week eind zelf demonstraties gegeven. Het waren echte toelaters. Overal waar ze kwamen was het een groot feest", aldus Robbert Jager.

Succes voor turners op NK in Ahoy Rotterdam.

27 juni 2016

Michel Vos (eredivisie, niveau 2, junior 2) en Lars Vos (eredivisie, niveau 2, junior 1) turnden op 25 juni 2016 de meerkampfinale in een volgepakt Ahoy Rotterdam. Michel wist een bronzen medaille te bemachtigen (70,00 punten). De 74,4 punten die Lars scoorde, waren goed voor een zilveren medaille.



Michel en Lars hadden zich rechtstreeks gekwalificeerd voor de meerkampfinale in Ahoy. Om 26 juni geplaatst te worden voor de toestelfinale, moesten Michel en Lars op een toestel bij de top 6 per toestel behoren tijdens de meerkamp op 25 juni. Zij werden begeleid door de trainers Michael Hollander en Robbert Jager van RKDOS.

Op de toestellen sprong en brug haalde Lars weer een zilveren medaille. Lars scoorde daarmee beter dan tijdens de meerkamp toen hij op deze toestellen respectievelijk 4e en 6e werd.

"Het is ongekend dat zowel Michel als Lars op alle 6 de toestellen overtuigend bij de top-6 horen. Ze turnen daardoor 2 dagen achter elkaar alle toestellen", aldus trainer Michael Hollander, die onder de indruk was van de geleverde prestaties. Michel Vos werd 2e op het toestel sprong. Lars Vos wist op sprong en brug een zilveren medaille in de wacht te slepen. "De verwachtingen waren vooral hooggespannen en die verwachtingen kwamen uit. Ik ben echt enorm trots op de prestaties van Michel en Lars. Helden zijn het, met een enorm doorzettingsvermogen. Michel en Lars hebben vaker met succes in Ahoy gestaan en dat motiveert hun extra om mooi turnen te laten zien."

loggeocurant.nl

Sport | maandag 24 november 2016 10:21



KAMPEN - Met 8 teams nam RKDOS deel aan de kwalificatiewedstrijd voor de Nationale Team Cup (NTC). Op 12 en 13 november 2016 wisten 4 van de 8 teams van RKDOS zich te plaatsen voor de finale van het NK voor teams.

Het team van Camiel Breet, Damiën Karel, Herman Hoksbergen, Tygo Kruithof en Vincent Kleppe turnden in niveau voorgeschreven niveau 9 met 291,05 punten gezien de forse concurrentie van andere teams niet voldoende om door te stromen naar de finale, aldus trainers Robbert Jager en Rommè Seinen. Ombij de beste 7 te eindigen waren maar liefst 307,70 punten nodig.

Ook het team met Jorrit Lassche, Maarten Hakkers, Marc Vermeulen, Pieter Veenstra en Yaswin Kolk (voorgeschreven, niveau 10), die werden begeleid door trainer Michael Hollander, bereikten de finale niet. In dit niveau deden erg veel teams mee (18), waardoor 13,1 punten meer nodig waren dan de behaalde teamscore van 290,25 om geplaatst te kunnen worden.

Het team van Lucas Willems, Martinus Geart Aden, Noah Dijkman, Jan Kramer en Jörn Vos (voorgeschreven niveau 7) haalden 273,70 punten. "Zij wisten zich als eerste team van RKDOS te plaatsen voor de finale", aldus trainers Robbert Jager en Michael Hollander.

Het trio Jitse van der Valk (gelegenheidsturner), Lars Boerrigter en Michel Vos kwam voor RKDOS uit op niveau keuze 3 en eindigde met 164,55 punten. Zij wisten zich met dispensatie te plaatsen voor de finale, aangezien Jörn Boerrigter een verplichte studiereis naar het buitenland had. "Jitse is oud Jong Oranje turner die een jaar geleden met topturnen is gestopt, maar wilde een teambijdrage leveren op vloer en voltige", aldus Michael Hollander.

Het team met Elias Ridder, Lars Vos, Lucas Holtman, Ricardo Solino Overmars en Sander Kalter wist zich met 204,85 punten als 2e voor de finale te plaatsen.

Op de tweede dag van de kwalificatiewedstrijd kwamen nog 3 teams uit voor RKDOS. Het team met Merlijn den Dunnen, Sander Dekker en Thom Vermeulen, keuze niveau 8, plaatste zich niet.

Volgens trainer Michael Hollander leek het met het team met Niels Scholten, Romme Kamps, Rowan Bruinsma, Steijn Strikkers en Theo Mesploou (keuze niveau 6) tijdens de wedstrijd al de goede kant op te gaan wat betreft de kans op plaatsing voor de finale. Zij plaatsten zich als 5e.

Voor het team met Jorrit Koldewij, Rimmert Kramer, Syl Loman en Wessel Loman (eveneens keuze niveau 6) was het lang spannend of zij zouden doorstromen naar de finale. Helaas zat het er met 197,75 punten niet in.

De finale van de Nationale Teamcup vindt plaats in Zwijndrecht op 26 of 27 november 2016.

De Noordoostpolder



Michel en Lars pakken medaille op meerkamp in Ahoy

ENS Michel Vos (17) uit Ens heeft afgelopen weekend een geweldige prestatie neergezet op het hoogst haalbare niveau in zijn leeftijdklasse. Hij behaalde een bronzen medaille tijdens de meerkampfinale in een volgepakt Ahoy in Rotterdam.

Ook Lars Vos deed het uitstekend. Hij behaalde in de klasse eredivisie, niveau 2, junior 1, de zilveren plak.

Michel en Lars hadden zich rechtstreeks gekwalificeerd voor de meerkampfinale in Ahoy. Om zich te plaatsen voor de toestelfinale van zondag, moesten zij zaterdag tijdens de meerkamp op een toestel bij de top-zes per toestel behoren. De twee werden begeleid door de trainers Michael Hollander en Robbert Jager van RKDOS.

"Het is ongekend dat zowel Michel als Lars op alle zes de toestellen overtuigend bij de top-zes horen. Ze turnen daardoor twee dagen achter elkaar alle toestellen", aldus trainer Michael Hollander, die onder de indruk was van de geleverde prestaties. Michel Vos werd tweede op het toestel sprong. Lars Vos wist op sprong en brug een zilveren medaille in de wacht te slepen.

"De verwachtingen waren vooral hooggespannen en die verwachtingen kwamen uit. Ik ben echt enorm trots op de prestaties van Michel en Lars. Helden zijn het, met een enorm doorzettingsvermogen. Michel en Lars hebben vaker met succes in Ahoy gestaan en dat motiveert hun extra om mooi turnen te laten zien."

Artikel is geplaatst door op 27-06-2016 - 16:03

Goud en brons voor RKDOS bij NTC Zwijndrecht.

20 november 2016

2 van de 4 teams van RKDOS vielen bij het Nederlands Kampioenschap voor teams in de prijzen: goud en brons.



Op 26 november turnden in niveau 6 Romme Kamps, Steijn Strikkers, Niels Scholten, Theo Mesploou en Rowan Bruinsma. De concurrentie was fors. Zij wisten met 195,85 punten een 6e plaats te halen.

In de daarop volgende wedstrijd (niveau 3) turnde het team met Lars Boerrigter, Michel Vos, Jörn Boerrigter en Jitse van der Valk. Zij wisten met 218,10 punten het hoogste podium te bereiken. "De seniores van RKDOS zaten de hele wedstrijd in een goede flow en wisten elkaar enorm te motiveren", aldus trainer Michael Hollander. Opvallend was dat Jitse van der Valk tijdens de wedstrijd besloot om meer toestellen te turnen dan vooraf bedacht was. "Ze hebben allemaal ontzettend goed gekund, maar de bijdrage van Jitse was bijzonder. Hij zou vloer en voltige turnen, maar besloot ook te turnen op de toestellen ringen en brug. Op brug haalde Jitse 0,2 punten meer dan teamgenoot Michel Vos. Die 0,2 punten zijn achteraf precies het verschil tussen goud en zilver", aldus Michael Hollander.

Op 25 november tumden in niveau 6 Romme Kamp, Steijn Strikkers, Niels Scholten, Theo Maaglou en Rowan Bruinsma. De concurrentie was fors. Zij wisten met 195,85 punten een 6e plaats te halen.

In de daarop volgende wedstrijd (niveau 3) tumde het team met Lars Boenigter, Michel Vos, Jörn Boenigter en Jitse van der Valk. Zij wisten met 218,10 punten het hoogste podium te bereiken. "De senioren van RKDOS zaten de hele wedstrijd in een goede flow en wisten elkaar enorm te motiveren", aldus trainer Michael Hollander. Opvallend was dat Jitse van der Valk tijdens de wedstrijd besloot om meer toestellen te tumen dan vooraf bedacht was. "Ze hebben allemaal ontzettend goed getumd, maar de bijdrage van Jitse was bijzonder. Hij zou voor onvolgde tumen, maar besloot ook te tumen op de toestellen ringen en brug. Op brug haalde Jitse 0,2 punten meer dan teamgenoot Michel Vos. Die 0,2 punten zijn achteraf precies het verschil tussen goud en zilver", aldus Michael Hollander.



Op de tweede wedstrijddag (27 november) tumde op niveau 7 het team met Lucas Willems, Jörn Vos, Mortuus Geert Aden, Jan Kramer en Nosh Dijkman. Helaas wisten zij het podium niet te bereiken. Zij eindigden met 200,40 punten op de 5e plaats.

Na het goud op 25 november maakten de tumers Sander Kahler, Elias Flidder, Ricardo Solino Overmars en Lucas Holtman het op 27 november af met brons in niveau 4. Ze haalden met een ruime voorsprong op de nummer 4 in totaal 198,55 punten. Lars Vos was afwezig vanwege een gebroken hand. Trainer Hollander was erg tevreden met dit resultaat en de teamspirit: "Ze hebben erg goed getumd. Prachtig om te zien dat ze op het eind zelfs nog even lieten merken dat ze aan hun teamgenoot Lars Vos dachten door het 'LV teken' te maken."

Foto's: Bert Flidder.

Jaarverslag Turnen Dames

Aanstelling Kelly Koets

Kelly Koets is in september begonnen als hoofdtrainer en neemt daarbij alle taken van Monique Spekman over.

Afscheid trainers

Monique heeft na haar zwangerschap besloten niet meer terug te komen. De afstand en het drukke leventje met een kleine waren niet meer te combineren.

Ook hebben we helaas afscheid moeten nemen van Nadine, zij kon haar studie helaas niet combineren met onze lestijden. Patricia en Lisa hebben ervoor gekozen niet verder te gaan bij RKDOS.

Uitbreiding trainersteam

Romy Zwiers is bij ons gestart als choreograaf. Dik heeft zijn takenpakket uitbereid naar 3 trainingen.

Trainers in opleiding

Jaimy, Dior, Kirsten, Naomi en Chayenne zijn begonnen aan een opleiding tot trainer/coach.

Reorganisatie selecties

We hebben dit jaar de selecties een andere naam gegeven, en niet meer ingedeeld op wedstrijd niveau, maar op potentie.

Opbouw gezonde piramide

Als trainersteam selecteren we strenger voor de hogere niveaus en laten we meer sporters toe tot de lagere niveaus waardoor de gezonde piramide, die een turn-selectie zou moeten hebben, weer langzaam herstelt.

Nieuwe visie wedstrijden

Wedstrijden en hun niveau zijn vanaf nu een gevolg van de trainingen. Vroeger bepaalde de wedstrijd oefenstof wat je trainde, nu bepaalt de training op welk niveau je wedstrijden gaat doen.



Samewerking met Turnen Heren

De samenwerking met de heren is verbeterd, we werken nu goed naast elkaar in de zaal en in sommige gevallen zelfs samen op 1 toestel.

Samenwerking met Hierden

Er trainen elke zaterdag 3 sporters mee uit Hierden, in ruil hiervoor krijgen wij Dewi op zaterdag als coach terug in de zaal. Wij zijn erg blij met deze samenwerking.



Start nieuwe leerlijnen seizoen 2017/2018

Vanaf september zijn wij als trainersteam begonnen met de ontwikkeling van de nieuwe leerlijnen. Het streven is deze vanaf eind mei 2017 te gaan gebruiken.

Activiteiten en wedstrijden

Tijdens het seizoen 2016-2017 zijn er weer verschillende activiteiten en acties gehouden door en voor de club.

Zo hadden we in juni 2016 de grote 2-jaarlijkse uitvoering. Dit was weer een groot succes met een gave act van Turnen Dames.

Aan het einde van het seizoen hebben we weer bij Dik thuis een fijne afsluiting mogen vieren. De dames van turnen dames hebben hier van genoten. Een BBQ, groepsbommetje in de zwembijver en veel cadeautjes. Het trainers team heeft het seizoen afgesloten bij een goede sushibar in Zwolle.

In december hebben de turnsters flink chocolaatjes verkocht. De opbrengst hiervan kan gebruikt worden voor nieuwe turnpakjes.

Vanaf die periode gingen ook de wedstrijden van start. Met een aantal medailles op zak zitten we hier nu nog steeds midden in. 3 dames staan dit jaar op het NK!

Ook onze jongste turnsters hebben nog een wedstrijd te gaan. Deze vindt 13 mei plaats.



Jaarverslag Ouder en Kind en Turnfun

Ouder en Kind

De leden van de Ouder en Kindgymgroepen komen wekelijks 1 uur sporten op de donderdag-of de vrijdagochtend in Turn Centrum Kampen.

Met steeds afwisselende toestelsituaties, leren de kinderen onder begeleiding van hun (groot)ouders of andere begeleiders spelenderwijs de grondbeginselen van het bewegen.

September 2016 is een start gemaakt aan alweer het 14^e seizoen Ouder en Kindgym. Een groot deel van de Ouder en Kindgym leden deed mee met de uitvoering, speciaal voor deze gelegenheid hebben we mooie t-shirts gesponsord gekregen van TK Print Kampen, sport- en bedrijfskleding en de witte schuur.

In december kregen alle leden van de Sint nog een leuk cadeautje, nadat ze, met goed gevolg, een pietengymles hebben gedaan.



Turnfun

De meisjes van de Turnfungroepen hebben van zich laten horen en zien tijdens de 2 jaarlijkse uitvoering op zaterdag 2 juli.

Samen met de jongens van meester Robbert, waarmee iedere vrijdagmiddag de turnhal gedeeld wordt, traden zij op. Na de gezamenlijke opening met de parachute gingen alle deelnemers los op de klaargezette toestellen, met coole muziek.

De turnfungroepen zijn bedoeld voor meisjes uit de groepen 1 t/m 4 van het basisonderwijs.

Enkele meisjes gaan van hieruit door naar de selectie Turnen Dames en het overgrote deel gaat door naar de recreatieve groepen op de dinsdagmiddag in IJsselmuiden of de donderdagmiddag in Kampen.



Jaarverslag Meisjes Gymnastiek

De meisjes van de gymnastiek afdeling hebben zich in het jaar 2016 twee keer mogen presenteren.

Tijdens de 2 jaarlijkse uitvoering op zaterdag 2 juli, lieten de meiden zich van hun beste kant zien. Op de onderdelen Trampoline, Balk, Brug en Vloer konden ze, na lang oefenen, eindelijk aan alle belangstellenden laten zien wat ze zoal geleerd hebben in de lessen.



Na een welverdiende zomervakantie, startte het seizoen weer in de laatste week van augustus en alle lessen stonden in het teken van de Kamper Spring Wedstrijden op zaterdag 29 oktober in Sporthal de Reeve.

Zowel de meisjes uit Kampen als IJsselmuiden hebben mooie prestaties geleverd. Het eindresultaat in een zeer sterk en groot deelnemersveld was als volgt:

- Plankoline kast RKDOS 3 Meisjes : 3e plaats
- Plankoline kast RKDOS 4 Meisjes : 1e plaats
- Trampoline kast Meisjes 1 : 4e plaats
- Trampoline Meisjes 1 : 4e plaats

Voor alle deelnemers was er een herinnering in de vorm van een medaille. Een geslaagde dag!



Aan het eind van 2016 maakt juf Linda bekend dat ze zal stoppen met lesgeven. Ze blijft, tot er een opvolger gevonden wordt. Deze wordt gevonden in Sandra Klappe, die per 1 februari 2017 alle lessen in IJsselmuiden over gaat nemen.

Jaarverslag Jongens Gymnastiek IJsselmuiden

Aan het einde van het seizoen stond de 2 jaarlijkse uitvoering weer op het programma. Beide jongensgroepen uit IJsselmuiden hebben op diverse toestellen hun vaardigheden getoond aan het publiek. Dit natuurlijk onder begeleiding van gave muziek en mooie verlichting. Na weken van trainen was dit een mooie afsluiting van het seizoen.

Na jaren van lesgeven heeft Meester Wilko aangegeven te willen stoppen na de zomervakantie. In een leuke afscheidsles heeft de groep afscheid genomen. Vanuit de vereniging is Wilko een kleinigheid aangeboden, Wilko had ook wat meegebracht voor de kinderen. Voor het nieuwe seizoen is het vertrek van Wilko opgevangen met 2 nieuwe hulpleiders: Lindy Koek en Merijn Alferink.

Het afgelopen seizoen is onrustig verlopen voor de jongste jongensgroep in IJsselmuiden (4-8 jaar). Aan het einde van het seizoen is ook Juf Diana gestopt met het lesgeven aan deze groep. Na het nodige speurwerk heeft Ria Mulder na de zomervakantie deze groep overgenomen. Ze is tevens mee gaan draaien met de oudere jongensgroep (8-12 jaar) met als doel deze groep op termijn over te nemen. Door omstandigheden is Ria echter gestopt na een paar maanden, waardoor er weer een trainer te kort was. Hiervoor is geen vervanging gevonden, waardoor de jongste jongensgroep helaas opgeheven is. De leden zijn zo goed als mogelijk geplaatst in andere groepen, echter is dat niet voor elk kind gelukt.

De gymgroep 8-12 jaar laat een stabiel ledenverloop zien. Er zijn wat kinderen vertrokken, maar er zijn ook weer jongens gestart. over het algemeen zit het aantal op 12-15 kinderen.



Jaarverslag Springen

Paaseitjesactie - Het verkopen van zakken met paaseitjes blijkt nu al een aantal jaar succesvol te zijn voor de afdeling springen. Er wordt fanatiek verkocht door de leden. Voor het kind wat het meeste verkoopt is er een prijs te verdienen: een chocolade paashaas. De opbrengst van deze actie wordt gebruikt voor de jaarlijkse uitjes, daarnaast wordt er gespaard voor een aantal toestellen specifiek voor het springen.

Regionale springwedstrijden - Vanuit zowel Kampen als IJsselmuiden hebben meerdere sporters meegesprongen op de regionale wedstrijd individueel springen. Zij kwamen uit op de verschillende niveau's. Meerdere springers van RKDOS zijn in de prijzen gevallen.



Teamgym - Gerjon Westerink mee gedaan met het EK teamgym, deze wedstrijd was in Slovenië. Dit was voor hem een hele leerzame ervaring! Dit heeft geresulteerd in het motiveren van meer springers om mee te doen aan de selectievoor rondes voor het EK teamgym traject 2018!!

Regio springwedstrijd Jeugd - RKDOS heeft dit seizoen de regiowedstrijd individueel springen jeugd georganiseerd. Voor de commissie springen was dit de eerste keer dat we een dergelijke grote organisatie hebben gedaan. Terugkijkend kunnen we concluderen dat het een groot succes is geweest. Er waren veel deelnemers, ook van RKDOS zelf. Omdat het om een jeugdwedstrijd ging was er ook veel publiek op de tribunes. Wederom is gebleken dat RKDOS over een grote groep vrijwilligers beschikt die altijd klaarstaan om te helpen bij dit soort evenementen, de opkomst was groot!



Uitvoering - Op de uitvoering heeft de afdeling springen als 1 grote groep gesprongen. Om beurten lieten de recreatie- en selectiespringers hun sprongen zien. Er was een grote groep springers tegelijk op de vloer, mooi om te zien hoe deze afdeling gegroeid is in zowel ledenaantal en de moeilijkheid van de sprongen!

Jaarlijkse uitje - Flevo on ice mudrun - Dit jaar is het jaarlijkse uitje voor het eerst naar FlevoOnIce gegaan. Daar konden de kinderen diverse sportieve activiteiten doen zoals: Mud run, voetbalgolf, trampolinespringen, en als hoogtepunt een grote hindernisbaan in het water! Inbegrepen was een patatje als lunch, en onbeperkt ranja. Er waren weer meerdere ouders bereid om als vrijwilliger mee te gaan. Een geslaagd uitje!



Jeugd in beweging - Zoals voorgaande jaren hebben ook dit jaar weer een aantal kinderen kennis gemaakt met het minitrampolinespringen. Door gebruik te maken van Jeugd in beweging is het mogelijk om een aantal lessen kosteloos te volgen. Voor de diverse springgroepen in Kampen en IJsselmuiden waren er weer diverse aanmeldingen.

Kamper springwedstrijden - Na de zomervakantie is de eerste wedstrijd traditioneel de Kamper Spring Wedstrijden. deze is bedoeld voor recreatiesporters. De RKDOS springafdeling was aanwezig met 2 groepen: 1 uit Kampen en een uit IJsselmuiden. Daarnaast waren er nog groepen vanuit RKDOS gymnastiek meisjes uit Kampen en IJsselmuiden. Er zijn die dag diverse prijzen gewonnen, al met al een mooie prestatie van RKDOS.



Groepsspringwedstrijden – Op de groepsspringwedstrijd in Dedemsvaart is RKDOS uitgekomen met 1 team. Alle inspanningen op deze wedstrijd hebben geleid tot een 3e prijs.

Filmavond als jaarafsluiting - Zoals inmiddels gebruikelijk hebben we het jaar afgesloten met een filmavond in de kantine. Naast het kijken van een film was er de mogelijkheid voor de leden om airhockey of tafelvoetbal te spelen, ook werd er goed gebruik gemaakt van de mogelijkheid om vrij te spelen in de turnhal.

Commissie – 2016 heeft wat verloop gekend binnen de commissie. Jeroen Rekveldt en Diana Diender hebben de commissie verlaten. Wij zijn hun zeer dankbaar voor de jaren dat ze actief waren in de springcommissie. We hebben 2 twee nieuwe commissieleden aan kunnen stellen: Henrike Fokkens en Bertine Regterschot. Hiermee telt de commissie weer 7 leden:

- Marcel Karel
- Marjon Smit
- Henrike Fokkens
- Bertine Regterschot
- Jeroen Feenstra
- Gerjon Westerink
- Eric Koek

Ledenaantallen - De afdeling Springen heeft een stabiel ledenaantal met enig verloop over het jaar heen. Op dit moment zijn de aantallen als volgt:

- Kampen : 3 groepen, 68 leden
- IJsselmuiden : 2 groepen, 20 leden
- Totaal over 5 groepen 88 leden

Jaarverslag 50+

Sportief in Balans bij RKDOS (woensdagmorgen groepen)

Sportief in Balans staat voor een uur lekker bewegen op muziek en werken aan uithoudingsvermogen, spierversterking en balans

Na een stevige warming-up gaan de leden aan de slag met de step. Oefeningen met dit 'opstapje' verbeteren niet alleen het uithoudingsvermogen maar ook de kracht van beenspieren. Grond oefeningen komen ook aan bod om de buik-, rug- en bilspieren aan te pakken. En ze zijn goed voor de houding, balans en coördinatie van het lichaam.

Aan het einde van de les is er tijd voor ontspannings- en ademhalingsoefeningen.

Sportief in balans bij RKDOS is voor vrouwen van alle leeftijden. De leeftijd van de leden varieert van dertig tot in de tachtig. Sommige vrouwen zijn al meer dan 25 jaar lid. Er zijn twee groepen op woensdagmorgen die elk een uur trainen in het Turncentrum Kampen.

Drie keer per jaar drinken de Sportief in balans leden van RKDOS samen koffie in het Turncentrum Kampen. Eens per jaar gaan beide groepen er op uit voor bijvoorbeeld een fietstocht of een korte excursie.

55 + sport en spel (voorheen Galm)

55+ sport is voor iedereen! Alle sporten wat je kunt bedenken passeren bij ons de revue, wij hanteren weinig regels en veel speelplezier. Per seizoen zijn er ongeveer 30 lessen.

Wij proberen tijdens deze lessen steeds een andere sport/spel te spelen. Dit varieert van hele oude spelletjes tot super moderne- die in op mars zijn.

Als het voor ons een hele onbekend sport/spel is kan het voorkomen dat wij deze dan 2 keer achter elkaar spelen om het spel onder de knie te krijgen.

Voordat wij gaan spelen doen wij een algemene opwarming, zodat de spieren warm zijn. Daarna gaan wij oefenen en voorbereiden voor het spel. Er wordt meestal 25 minuten gespeeld, daarna is er een cooling down om te voorkomen dat spieren gaan verzuren. De actuele groepen zijn momenteel erg fit. Als er een groep is die vrijwel nooit spellen heeft gedaan, dan wordt er meer tijd besteed aan het voorbereiden ervan en is er dus minder speltijd.

Hieronder een selectie van spellen wat wij afgelopen jaar hebben gedaan;
badminton, indica, chaosbal, burchtbal, tienbal, inhaalbal, rugby, hockey met ballen, schuifhockey met ringen,
volleybal, korfbal, basketbal, tchoukbal, stuitvolleybal, lijnbal, handbal, tienbal, honkbal, slagbal, schotse balspel,
raambal, met frisbee werpen, ringwerpen

Dynamic tennis (combinatie van tennis, badminton en tafeltennis) hebben wij ook 2 keer gedaan.

En ook Y-bal, dit spel wordt alleen in Engeland gespeeld met een zeer kleine rugbybal met fin.

De laatste les voor de kerst worden de lessen van meerdere groepen samengevoegd om langer te kunnen spelen. Deze combinatie-les wordt gebruikt om de sport- / het spel met elkaar te beoefenen waar de nadruk op lag vanaf het begin van het seizoen. En voor een leuke afsluiting van het jaar drinken wij gezamenlijk iets.

Aerobics voor dames

Woensdag avond is er een les aerobics voor dames in het Almere college. Deze groep willen wij graag uitbreiden met meer leden.

Wij doen daar een warming up van ongeveer 15 minuten met danspasjes om de spieren op te warmen. Vervolgens gaan wij armen, benen, nek en rug opwarmen. Hierna komen buik, billen en ook weer de rug aan bod door middel van grondoefeningen. Voor dit alles gebruiken we yoga, pilates, callanetics en aerobics.

Aan het eind doen wij een cooling down zodat iedereen gezond en prettig naar huis gaat.