



NADB Nieuwsbrief nr 39

28 augustus 2017

Proefwedstrijd

Wil je een keer kennismaken met het NADB wedstrijdscircuit zonder meteen officieel lid te worden? Maak dan gebruik van de mogelijkheid om een keer een NADB proefwedstrijd te dansen.



Voorwaarden:

- Een paar mag 1 keer in de danscarrière als proef een landelijke NADB wedstrijd meedansen zonder contributie/licentiekosten.
- De deelname telt als paar. Dus een andere combinatie mag opnieuw een proefwedstrijd doen.
- De inschrijving kan uitsluitend via wedstrijdsecretariaat@nadb.eu plaatsvinden (inschrijven op de wedstrijd zelf is dus NIET mogelijk).
- Het NK en een WDSF wedstrijd kunnen geen proefwedstrijd zijn.
- Een paar kan alleen promotiepunten verdienen wanneer ze direct na de wedstrijd alsnog lid worden. De contributie/licentiekosten dienen dan uiterlijk de maandag na de wedstrijd te worden voldaan. Anders vervallen de promotiepunten.

Dus doe een keer mee en schrijf je in voor een wedstrijd! Je bent van harte welkom!



Samenvatting Reglementswijzigingen per 1 september 2017

Met de start van de wedstrijden na de zomerstop voor de deur informeert het bestuur de dansers graag over de wijzigingen in de reglementen. Deze samenvatting bevat de belangrijkste wijzigingen. Denk eraan de reglementen zelf goed door te lezen wanneer deze online komen.

De kwalificatie-eis voor de Nederlandse Kampioenschappen wordt verlaagd naar 3 wedstrijden voor alle Hoofdklasses Adults en Senioren. Voor de niet-Hoofdklasses komt de kwalificatie-eis te vervallen.

Daarnaast mogen paren deelnemen aan de NKs in meerdere leeftijdscategorieën mits ze in elke leeftijdscategorie aan de eventuele kwalificatie-eis hebben voldaan.

Ook wordt de bepaling van ranking punten aangepast waarbij aspecten als Prestatie, Objectiviteit cq kwaliteit van de plaatsbepaling en de Nederlandse Kampioenschappen een rol spelen. Voor de details wordt verwezen naar de [uitgebreidere samenvatting](#) op de website en de reglementen wanneer deze online komen.

Gerelateerd aan de ranking is natuurlijk het uitzendbeleid waarbij uitzending wordt bepaald op basis van de Nederlands Kampioen en de top-3 van de ranking. Indien de beschikbare plaatsen niet op deze manier kunnen worden ingevuld kan de Topsport Commissie een alternatief paar nomineren.

De Weense Wals zal als basis-dans worden toegevoegd voor de Adults B-klasse Standaard.

Een paar behoudt eerder behaalde promotiepunten als na het beëindigen van het partnership een nieuw partnership is aangegaan en men vervolgens weer met elkaar gaat dansen. De termijn die hierbij aangehouden wordt is maximaal 1 jaar.

Het is met ingang van 1 september mogelijk voor niet-NADB paren om een proefwedstrijd mee te dansen bij de NADB zonder lid te worden.

We vertrouwen erop de dansers hiermee voldoende geïnformeerd te hebben. Op de website is een [uitgebreidere samenvatting](#) te vinden en daarnaast natuurlijk ook de reglementen zelf met alle details.

Neem bij vragen contact op met Ger Cloudt of Hannie van der Geest.

REBRANDT CUP ALMERE (AMSTERDAM)

Open voor alle bonden en nationaliteiten! Met uitzondering van het NK Formatie.
 Voor deelname aan de WDSF is lidmaatschap NADB en registratie WDSF verplicht.

20, 21 en 22 oktober 2017



Topsportcentrum Almere
 Pierre de Coubertinlaan 7, Almere.

Info
www.hollandmasters.nl

See you in Holland!



INFORMATIE REMBRANDT CUP

<p>Vrijdag 20 oktober Aanvang 10.00 uur Zaal open 9.00 uur</p> <p>WDSF 10-Dans Adults Youth LA</p>	<p>Zaterdag 21 oktober Aanvang 10.30 uur Zaal open 9.30 uur</p> <p>WDSF World Open LA PD ST</p>	<p>Zondag 22 oktober Aanvang 9.00 uur Zaal open 8.00 uur</p> <p>WDSF International Open ST Youth ST</p>
--	---	---

Senioren 3 A ST

Inschrijving uiterlijk 11 oktober 2017
WDSF via www.hollandmasters.nl
NADB leden via My NADB
Andere bonden via wedstrijdsecretariaat@nadb.eu
Tickets - zie www.hollandmasters.nl



Open wedstrijden Rembrandt Cup

Op het NK Formatie en de WDSF wedstrijden na, zijn alle wedstrijden tijdens de Rembrandt Cup Open. Dat betekent dus dat je geen lid hoeft te zijn van de NADB om hieraan deel te nemen! Paren uit alle landen en van alle bonden zijn dus welkom! Ben je geen lid, dan kun je je inschrijven door een mail te sturen naar wedstrijdsecretariaat@nadb.eu

Extra promotiepunten Debutanten Rembrandt Cup!

Tijdens de Rembrandt Cup organiseert de NADB twee Open Debutantenwedstrijden voor Standaard en Latin op zondag 22 oktober. Tijdens deze jubileumwedstrijd zullen extra promotiepunten worden toegekend. Uit de einduitslag wordt de top 6 van de Debutanten 4, 3, 2 en 1 in de Standaard en Latin vastgesteld. Alle finalisten ontvangen minimaal 1 promotiepunt. Daarbij komen nog de promotiepunten volgens de reguliere promotieschaal. Dus dé kans om extra punten te verdienen en om te genieten van prachtig dansen. Beleef het mee en schrijf in!

Inschrijving sluit op woensdag 11 oktober

Voor ALLE wedstrijden geldt dat de inschrijving sluit op woensdag 11 oktober! Dat geeft ons de gelegenheid om een goede timetable te maken, zodat iedereen bijtijds weet waar hij/zij aan toe is.



Na 1 september 50% korting op contributie

Heb je een leuke wedstrijd gezien op de NADB kalender, maar ben je (nog) geen lid? Vanaf 1 september, krijg je 50% korting op de contributie/licentiekosten voor de rest van dit jaar! [Word dus snel lid!](#)

Van Amateur naar Professional - door Ciccio Pecoraro & Jasmijn van Jole

Foto met dank aan Rob Ronda.

Op 21 mei 2017 dansten wij onze laatste Amateur wedstrijd tijdens het Nederlands Kampioenschap. Een zeer spannend moment om naar toe te leven. Na drie nationale titels en met een vierde op de planning keken wij uit naar een nieuw uitdaging. Naar een nieuw hoofdstuk in onze danssport carrière.

Geen gemakkelijke keuze, Amateur zijn heeft veel voordelen tegenover dansen bij de Professionals, meer wedstrijden nationaal en internationaal, meer deelnemers per wedstrijd en grote titel wedstrijden internationaal. Toch zochten we naar een nieuwe



uitdaging, een nieuw circuit om in te dansen, nieuwe tegenstanders, andere wedstrijden en nieuwe doelen. Afgelopen maart hebben we in overleg met onze coach en trainers de knoop doorgehakt. Eerst alles op alles zetten om een 4e keer de Nederlandse Titel in de Standaard te winnen en daarna de overstap maken naar de Professional Division (PD). Dit zorgde wel voor wat extra druk naar het NK toe, maar dat hield ons extra scherp. De finale op het NK gaf een dubbel gevoel, het voelde alsof het de laatste wedstrijd was, natuurlijk was het niet de allerlaatste.

Dat de 4e achtereenvolgende nationale titel werd gewonnen was dan ook een enorme opluchting. Na het NK hadden we weinig tijd om stil te zitten. Onze eerste wedstrijd in de PD wilden we dansen tijdens de German Open Championships (GOC) in Stuttgart. In een nieuw veld kun je op voorhand niet veel verwachtingen hebben. Eén ding wisten we zeker, we wilden er alles aan doen om ons zo goed mogelijk te introduceren in de PD.

Naast dat we druk in voorbereiding waren voor de GOC, zijn we ook gestart met de IDTA opleiding. Een stap die wij vinden horen bij het volgende hoofdstuk in onze danssport carrière.

Na een bezoek aan een GOC voorbereidingskamp in het Italiaanse Udine voelden wij ons helemaal klaar voor het eerste PD optreden. De eerste ronde van de WDSF Super Grand Prix voelde wat onwennig aan, we moesten natuurlijk gewoon dezelfde dansen laten zien als anders, maar op één of andere manier voerden de zenuwen de eerste ronde de boventoon. Ondanks dat gevoel wisten we ons ruimschoots direct te plaatsen voor de beste 36 koppels. Die ronde verliep veel beter dan de eerste, we konden vrijer dansen de zenuwen waren uit het lijf. Op een haar na misten we de kwartfinale en eindigden we 25e. Erg jammer, maar met dit eerste resultaat waren we enorm blij. Hier hadden we voorafgaand aan de wedstrijd alleen maar van kunnen dromen.

Op dag 2 van de GOC stond voor de PD standaard de Rising Star wedstrijd op het programma. Met een deelnemersveld van 40 koppels was dat een mooie opkomst voor een PD Rising Star. Ons doel was om de lijn door te trekken die we de avond ervoor hadden neergezet tijdens de Super Grand Prix. Dit lukte, met iedere ronde wisten we meer rust in ons dansen te krijgen en telkens het niveau op te schroeven. Dat we ons plaatsten voor de halve finale van de Rising Star was een verrassing, aangezien we geen verwachtingen hadden en totaal niet wisten waar we zouden staan in dit veld. Dat we dan in de halve finale de ongelukkige 7e plaats behaalden was natuurlijk super. We misten enkele kruisjes voor de finale. Iets wat jammer is, maar waar we voor een eerste GOC enorm trots op zijn.

Wij kijken terug op een prachtig PD debuut en kijken ook al vooruit naar de volgende wedstrijd, 16 september dansen we het WDSF PD Standaard Wereld Kampioenschap in Praag.



Warming-up - door Petra Keijsers, Sportarts NADB

Een effectieve warming-up is van belang voordat je start met dansen, maar voor veel mensen is onduidelijk waarom een warming-up belangrijk is, wat er gebeurt tijdens een warming-up en vooral ook hoe je effectief

op kunt warmen.

Waarom is het nodig en wat gebeurt er

Een goede warming-up bereidt het lichaam en de geest voor op een training, les of wedstrijd. Het lichaam wordt letterlijk warmer tijdens de warming-up, het hart- en longstelsel, de spieren en het zenuwstelsel moeten opgewarmd worden voordat technische bewegingen veilig en effectief uitgevoerd kunnen worden.

Lees [hier](#) verder.

Dansersbijeenkomst zondag 10 september

De NADB organiseert op **zondag 10 september** van 11:00 tot 13:00 uur een Dansersbijeenkomst bij Danscentrum Zwijsen, Euterpelaan 3d in Oss. Een mooie gelegenheid om met het NADB bestuur en de Topsportcommissie van gedachten te wisselen. Het is ook een mooie gelegenheid om kennis te maken met de aanwezige leden van de atletencommissie.



Aanmelden voor de dansersbijeenkomst en gewenste bespreekpunten graag voor woensdag 6 september doorgeven per mail naar hannie.van.der.geest@nadb.eu.

Gezien het tijdstip van de bijeenkomst, zijn er voor de liefhebbers ter plekke broodjes te koop.



VIP Arrangementen tijdens Rembrandt Cup

Tijdens de Rembrandt Cup zijn er speciale VIP arrangementen beschikbaar. Er komt een speciale VIP ruimte aan de korte zijde met uitstekend zicht op de dansvloer. Onder het genot van een drankje en lekkere hapjes kan men genieten van prachtig

dansen. De kosten bedragen €75,00 per persoon all-in. Op zaterdag 21 oktober zullen wij het 50-jarig bestaan van de NADB vieren. Dit wordt een extra feestelijke avond.

De VIP arrangementen zijn net zoals de overige vloerplaatsen te boeken via de Holland Masters Website:

<http://www.hollandmasters.nl/tickets-2/>

ITC International Trainingskamp The Dance Factory

Op 17, 18 en 19 oktober organiseert NADB Ambassadeur Mirjam Zwijsen een fantastisch trainingskamp in Oss met negen internationale toptrainers. Net als bij voorgaande edities zal Mirjam een groot aantal paren sponsoren. Wij danken Mirjam hiervoor van harte. De Topsportcommissie heeft de paren geselecteerd en zij hebben de uitnodiging inmiddels ontvangen. Maar het kamp is voor iedereen toegankelijk.

Kijk op www.dancefactory.camp voor nadere informatie. Veel internationale topparen hebben hun deelname aan het kamp al bevestigd. Dé kans om dicht bij huis inspiratie op te doen!

Sponsorovereenkomst QueenE

Met veel plezier heeft het bestuur met Danswinkel en Danswebshop [QueenE](#) in Eindhoven een sponsorovereenkomst afgesloten waarbij NADB leden en de NADB financieel ondersteund worden. De NADB leden door kortingen op dansschoenen en



kleding en de NADB zelf door een percentage van de door NADB leden aangeschafte spullen. Een mooie overeenkomst waar de NADB en haar leden beide profijt van hebben. Binnenkort zullen we de details publiceren.

Het bestuur bedankt QueenE van harte en we zien uit naar een prettige samenwerking.

Wil jij ook de NADB en/of de NADB dansers sponsoren? Check dan ons sponsorbeleid op: <http://www.nadb.eu/wp-cont.../2017/04/Sponsorbeleid-NADB.pdf>

Hotel of vlucht nodig? Book via SponsorKliks!

Of je nu uitgezonden wordt, een hotelovernachting bij een wedstrijd zoekt, naar het buitenland reist voor een wedstrijd of er gewoon voor jezelf even tussenuit wilt. Via onze [SponsorKliks](#) link kun je alles regelen! Book je via Venere.com dan levert dat de NADB zelfs 12% commissie op! Daarmee kunnen wij weer zorgen voor mooie evenementen, sportcongressen, workshops enzovoorts. Terwijl het jou geen cent extra kost. De moeite waard toch?



Rijzen & Dalen: De mond snoeren! - Kolom Ton Kops

U kent vast de betekenis van de uitdrukking : "het loopt de spuigaten uit". Inderdaad, dit zeggen we wanneer iets echt niet meer door de beugel kan. Clara trekt zich van die beugel echter niets aan, integendeel : het liefst ziet ze alle, voornamelijk mannelijke, dansers met een beugel voor de mond op de trainingen komen. En dan niet een beugel zoals we die mogelijk kennen vanuit onze jongere jaren en die bedoeld was om onze tandenrij opnieuw en correcter te rangschikken. Nee, meer een beugel die gebruikt kan worden om ons de mond te snoeren zodat we voortaan alleen maar naar haar zullen luisteren en niet terug beginnen te mekkeren tegen haar en onze vrouwelijke danspartners. Volgens mij denkt ze zelfs aan een bepaald type mondknevel zoals die in menige donkere kelder door meesteressen wordt gebruikt om hun onderdanige dienaren tot stilzwijgen te dwingen. Wel een met een vrolijk kleurtje om het een bedrieglijk vriendelijker uitstraling op de vloer te geven. Ik heb het idee dat Clara meedeint op de maatschappelijke ontwikkelingen waarbij steeds meer vrouwen de literaire, economische, politieke en sportieve ladders beklimmen. Volgens mij een hele goede ontwikkeling, maar volgens mij slaan bij Clara alle stoppen door en denkt ze ons mannen zo maar in te kunnen pakken en in dit geval bijna letterlijk.

Zo kwamen we laatst vol goede moed naar de dansschool voor een privéles van Clara. We waren echter nog niet binnen of dezelfde goede moed zonk gelijk in onze nog niet uitgepakte dansschoenen. Wat bleek: een van de vele onder haar hoede staande Belgische dansparen, zijnde Danny en Denise, waren druk doende gevolg te geven aan haar instructies. Niets mis mee, zou je zeggen, totdat we het paar nader bekeken. Zag ik het goed: was Danny aan het dansen met een potlood overdwars tussen zijn tanden terwijl hij ondertussen zijn pivots draaide? Inderdaad, ik had het goed gezien, er lag een stuk hout in zijn mond waar hij zijn tanden in kerfde. Hij keek er niet al te vrolijk bij en ik ontwaarde al de eerste schuimplekken in zijn mondhoeken. Gelijk een paard dat begint te schuimen, alleen zou het bij een paard een teken van ontspanning kunnen zijn, maar dat zag er bij Danny toch anders uit. Denise leek het niet te deren en ze leek er eerder ook een beetje van te genieten hem te zien schuimbekken. Eerst dacht ik dat ze misschien te dicht met hun hoofden bij elkaar hadden gedanst en werden ze, om de scherpe punt te vermijden, zo gedwongen om ieder in hun eigen gebied te blijven. Of hield Danny het potlood in de mond om bij stilstand direct notities te maken in een voor ons niet zichtbaar notitieboekje?

Geen van beide bleek echter bij navraag waar: nee, Clara had weer eens een van haar unieke hulpmiddelen van stal gehaald om een danseuvel bij Danny te elimineren, namelijk dat hij onder het dansen tijdens de training zijn mond niet houdt en, tot ergernis van Denise, mee begint te tellen terwijl Clara er een andere telling op nahoudt. Denise was de wanhoop nabij geweest en de zachte hand en een vriendelijk verzoek hadden nooit geholpen, dus moesten onconventionele middelen er aan te pas komen. Gelukkig bleek Denise die dag een potlood/ballpoint in haar tas te hebben dus dat kwam goed uit. Met het potlood werd hem daarna letterlijk de mond gesnoerd en zo leidde hij zich zelf, Clara en Denise niet meer van het juiste pad af. Denise heeft nu dan ook naast een oogpotlood, standaard een gewoon potlood in haar tas. Misschien ligt er ook nog een op haar nachtkastje voor het geval dat Danny in zijn slaap begint te praten, maar dat blijft voor mij de vraag. Danny kan in ieder geval nu elke dansles op een houtje bijten en is de mond gesnoerd. Het is te hopen dat hij op de wedstrijden nu ook zijn mond weet te houden. Maar ik heb begrepen dat Denise dan evt. overweegt een vleeskleurig rietje ter vervanging van het potlood te gebruiken, zodat het niet op zal vallen. Maar of dat mag, waag ik te betwijfelen. Aan Clara zal het niet liggen, die snoert ons immers maar al te graag de mond.

Achteraf bedenkt ik me dat bovengenoemde mondkevel wellicht ook goed bij dames aangemeten kan worden, wanneer wij mannen eens rustig ons dansbaantje op de training willen draaien. Maar of zij zo bereidwillig zullen zijn als Danny, waag ik te betwijfelen. Mijn partner is in ieder geval niet op haar mondje gevallen, dus ik heb persoonlijk weinig hoop, maar wie weet heeft u meer kans. Ik ben benieuwd naar uw eventuele ervaringen met "dansbondage"!

Uitzendingen

9 september 2017 - WK Junioren 2 Standaard - Bratislava, Slowakije

Sjoerd van Rijn & Jordan Koene
Nikita Lukashou & Sandrina Cruijsberg

9 september 2017 - WK Adults Standaard - Chengdu, China

Patrizio Pirola & Nienke Wichers
Jody Schoonus & Kim de Haan

9 september 2017 - WK Adults Showdance Standaard - Chengdu, China

Glenn Feddema & Maité Verheyden
Eric Fiktorie & Désiree Fiktorie-Smits

16 september 2017 - WK Professionals Standaard - Praag, Tjechië

Jan Willem Mostert & Kendra Kraus
Roeland & Fauve Schelfhout

23 september 2017 - WK Senioren 1 Standaard - Kistelek, Hongarije

Sander Egges & Iris Busscher
Peter & Ira Koval

De volgende 5 wedstrijden zijn...

23 & 24 september: Grote Prijs van Twente - Oldenzaal



7 & 8 oktober: Holland Tulip Dance Classic / NK Showdance ST & LA - Steenwijk



20, 21 & 22 oktober: NK Formatie / WDSF Rembrandt Cup - Almere

25 & 26 november: The Nook Championship - Noordhoek

9 & 10 december: Christmas Challenge Trophy - Oldenzaal

Wegens omstandigheden zal de Gooiland Trophy in Hilversum (19 november) niet doorgaan.

De wedstrijd van Dansrijk in Nederweert, oorspronkelijk gepland op 4 maart 2018, zal nu plaatsvinden op zondag 25 februari.

Bekijk de [wedstrijdkalender](#) voor meer informatie!



De data voor het najaar zijn bekend:

- 31 augustus: Sittard (gratis!)
- 15 oktober: Hoogvliet
- 05 november: Sittard
- 12 november: Meppel

LET OP! De B2B workshop in Sittard is een speciale editie, met afwijkende tijden. Deelname is gratis, met dank aan Clara Lamar! Voor meer informatie over deze speciale editie, klik [hier](#).

Meer informatie over Back2Basic en hoe je je kunt aanmelden vind je op onze [website](#).

WIST JE DAT...

- De **Dopingautoriteit** vanuit het programma Eigen Kracht een handige [Supplementenwijzer App](#) heeft gelanceerd?
- Wij altijd graag verslagen ontvangen van wedstrijden en andere NADB evenementen! Mail je verslag naar communicatie@nadb.eu
- Wij regelmatig op zoek zijn naar **vrijwilligers**? Kijk [hier](#) voor een overzicht van alle **vacatures**.
- Alle dansers, organisatoren, vrijwilligers, juryleden enz. stukken mogen aanleveren voor deze nieuwsbrief? Mail communicatie@nadb.eu voor meer informatie!
- En als je ideeën of suggesties hebt voor de nieuwsbrief we dat ook graag horen?

Deadline aanleveren teksten volgende nieuwsbrief: 15 september

