



NADB Nieuwsbrief nr 42

20 december 2017



Beste allemaal,

Namens alle leden van het NADB bestuur wil ik jullie graag bedanken voor een mooi en sportief dansjaar. We kunnen terugkijken op vele mooie sportieve hoogtepunten en events. De NADB / WDSF organisatoren hebben zich in 2017 weer maximaal ingezet om voor vele Nederlandse en buitenlandse dansers zo'n mooi wedstrijd circuit te kunnen organiseren. Echt super en bedankt hiervoor!

Zonder inzet en betrokkenheid van de vele NADB vrijwilligers en sponsors kunnen wij als bond niet functioneren. Wij willen jullie hiervoor enorm

bedanken en hopen ook volgend jaar weer op jullie inzet en ondersteuning te kunnen rekenen.

Geniet van de kerstperiode en van de tijd met elkaar. Alvast alle goeds voor 2018 gewenst.

Graag tot snel!

Jeffrey van Meerkerk  
Voorzitter NADB

## Contributies en licenties 2018

De bondsraad van de NADB heeft in de vergadering van 29 oktober 2017 de jaarbegroting 2018 en de daarbij behorende contributiebedragen vastgesteld. De wijzigingen gaan in per 1 januari 2018.

Voor een uitgebreide toelichting en de nieuwe tarieven verwijzen wij naar [de website](#).

Dansers kunnen inschrijven voor de wedstrijden van 2018 als de verschuldigde contributies zijn betaald. Dus lukt het niet om in te schrijven? Controleer dan even of de betaling goed gegaan is.

## Het Winter Dance Festival in Mühlheim

Het weekend van 9 en 10 december hebben wij (Stefan & Eline) onze allerlaatste jeugdwedstrijd gedanst. Na al meer dan 11 jaar dansplezier in verscheidene jeugdclasses en later ook de Adults, is Stefan vanaf januari toch echt te oud voor de Under21. Extra vroeg vertrokken wij zaterdagochtend, om de sneeuw te trotseren en deel te nemen aan de WDSF Under21 Latin in Mühlheim. Tijdens ons laatste rondje indansen

2 minuten voor de wedstrijd ging Eline (net als in Kaunas) opeens onderuit, met een gekneusde pols tot gevolg. Gelukkig was het links dus konden we alsnog ons beste beentje voorzetten, resulterend in een 15<sup>de</sup> plaats. Tevreden gingen we naar huis om ons voor te bereiden voor de zondag.



Ook zondag vertrokken we extra vroeg, dit keer met sporttape op zak, om wederom ruim op tijd aan te komen in Mühlheim. Ditmaal namen we deel aan de WDSF Under 21 Ballroom, waar we net als voorgaande jaren op het Winter Dance Festival in de volgorde Engelse Wals, Tango, Quickstep, Slowfox, Weense Wals moesten dansen. We waren blij met onze doorplaatsing naar de finale na een goede 1<sup>ste</sup> ronde. Ook in de finale hebben we goed gedanst, waarna we met een 4<sup>de</sup> plek en 2 chocoladekerstmannetjes naar huis mochten! Maar voordat we naar huis gingen, zijn we nog even langs de aanwezige stands geweest, om bij LalaFarjan latinschoenen te vinden waar Eline na al dat gepas op voorgaande wedstrijden eindelijk wel tevreden mee was. De vorige editie dat we deelnamen aan het Winter Dance Festival zijn we na deze wedstrijd nog doorgerezen naar Oldenzaal voor de Christmas Challenge Trophy, maar helaas was dat dit jaar qua timetables niet mogelijk. Met een goed gevoel, een 4<sup>de</sup> plek, dansschoenen, trainingstruitjes en natuurlijk de chocoladekerstmannetjes gingen we naar huis; al heeft de chocolade de autorit niet overleefd! Een mooie afsluiting van een lange jeugdperiode, maar onze passie voor dansen is nog lang niet over!

Stefan en Eline

## WDSF Betalingen

Met ingang van 1 oktober 2017 dienen de betalingen voor de WDSF ID Cards voor de dansers rechtstreeks aan de WDSF betaald te worden.

Vanaf 1 januari betalen ook de PD dansers en de WDSF juryleden en officials hun Fee rechtstreeks aan de WDSF. De NADB zal dus niet meer als tussenpersoon fungeren.

## Andras Koops en Laura van der Galiën PUBLIEKSLIEVELING 2017

Op 2 december j.l. tijdens het jaarlijkse "Weihnachts Tanzturnier om de Großen Preis der Stadt Limbach-Oberfrohna", een invitatie wedstrijd georganiseerd door Tanzklub Orchidee Chemnitz, werden Andras en Laura in een sterk geselecteerd internationaal veld met paren uit Duitsland, Polen, Tjechië en Oostenrijk 6e in de finale (4/5 voor mij).



Boe geroep tijdens de open jurering vanuit het publiek gaf al aan dat het publiek ze meer waardeerde dan het 7 koppige jurypanel wat resulteerde in de publieksprijs!!!

Winnaars van de 26e editie van de Grote Prijs van Limbach-Oberfrohna waren Vinzenz Dörlitz en Albena Daskalova uit Düsseldorf.

Leuke anekdote, de 1e winnaars van dit jaarlijks terugkerende event waren Louis van Amstel en Julie Fryer!!! Al deze 26 edities mocht ik en een Nederlands danspaar acte de présence geven tijdens dit event als vertegenwoordigers van Nederland en de NADB.

1 december 2018 de volgende editie met een invitatie wedstrijd voor de Senioren 1 Standaard!!! Wie gaat er met mij mee?!!?

RON HOORN

(Inter)nationaal jurylid NADB/WDSF

## Van dansleraar tot jurylid!

Gezien de ontwikkelingen gedurende de laatste jaren in onze sport op het gebied van jurering heeft ook de NADB de criteria om NADB jurylid te worden heroverwogen. Met name de ontwikkelingen binnen de WDSF hebben er toe geleid dat de tegenwoordige dansleraar opleidingen niet meer afdoende zijn om de wedstrijdssport te omvatten. De NADB is dan ook van mening dat personen met een dansleraar opleiding en die nog niet het recht tot afname van een jurylicentie hebben, een aanvullende opleiding dienen te volgen om in aanmerking te komen voor afname van een jurylicentie.

Deze aanvullende opleiding, de **Jury-bijtscholing** genaamd, bestaat uit drie dagen van 6 uur waarbij vooral aandacht wordt gegeven aan de vier WDSF componenten (Technical Qualities, Movement to Music, Partnering Skills, Presentation & Choreography). De *Jury-bijtscholing* wordt afgesloten met een toetsing en verder gecomplementeerd met drie keer schaduw jureren op een landelijke wedstrijd.

Houd voor meer informatie over deze aanvullende opleiding de [website](#) in de gaten. Inschrijven kan tot uiterlijk 1 februari 2018.

## Formatie nieuws

Tijdens het WK Formation Standaard in Braunschweig is DSV Dance Impression er weer in geslaagd om de finale te halen. In een uitermate sterk veld bereikten zij een mooie 5<sup>e</sup> plaats. Een prachtige prestatie! DSV D-Sync'd eindigde op de 16<sup>e</sup> plaats.



In december togen de Latin teams naar Wenen voor het WK. Daar behaalde Double V een mooie 9<sup>e</sup> plaats in de halve finale. DSV Dance Impression werd 16<sup>e</sup>.

(foto's DSV Dance Impression en Double V van hun eigen Facebookpagina's)

Helaas hebben we ook minder goed nieuws te melden. DSV Old Forest heeft met pijn in het hart de keuze moeten maken om te stoppen met Formatiedansen. Ruim 41 jaar maakten zij deel uit van het NADB circuit. Wij danken dansers en bestuur voor hun bijdrage aan het formatiedansen en we hopen hen nog vaak langs de dansvloer te mogen begroeten.



## Mevrouw Van Oostveen 1930 - 2017

Ons bereikte het droevige nieuws dat op 4 december jl. mevrouw Van Oostveen, Koos is overleden.



Mevrouw Van Oostveen was de eigenaresse van Dansschool Oostveen in Amsterdam. De afgelopen jaren was het voor mevrouw Van Oostveen door haar ziekte niet meer mogelijk om regelmatig in de dansschool aanwezig te zijn en te genieten van "haar" leerlingen.

De uitvaart heeft reeds plaatsgevonden. Wij wensen een ieder die haar liefhad veel sterkte bij het verwerken van dit verlies.

## Vertrouwens Contact Persoon

Onze vertrouwenscontactpersoon (VCP) Phien Abbink heeft via het NOC\*NSF diverse bijeenkomsten bijgewoond over met name het Rapport De Vries over Seksuele Intimidatie en Misbruik in de sport. In de volgende Nieuwsbrief zal ze hier nader op ingaan.

Wil je meer weten wat de VCP voor jou kan betekenen? Kijk dan op <http://www.nadb.eu/organisatie/vertrouwenscontactpersoon>

Het is mogelijk om via email contact op te nemen met Phien Abbink. Zij zal zo snel mogelijk reageren. Uiteraard zal alles wat met de VCP wordt besproken, vertrouwelijk behandeld worden.



## Bondsarts - Vitamine D



### Vitamine D

Aangezien de wintermaanden nu toch echt begonnen zijn, een kort bericht over vitamine D.

#### Inleiding

Vitamine D zit in voeding, maar kan ons lichaam ook zelf aanmaken onder invloed van zonlicht.

Vitamine D is nodig voor een goede (bot)groei in de kindertijd en voor behoud van sterke botten en tanden op volwassen leeftijd. Het speelt een belangrijke rol bij de opname van calcium in de voeding en bij het in stand houden van de calciumbalans in het lichaam. Genoeg vitamine D, in combinatie met voldoende calcium, verlaagt de kans op rachitis ("Engelse ziekte") bij kinderen, en op osteoporose en botbreuken bij ouderen.

Daarnaast speelt vitamine D een belangrijke rol bij het immuunsysteem en voor het behoud van spierkracht. In onderzoek naar suppletie van vitamine D bij dansers gaf dit een verbeterde spronghoogte en isometrische kracht (kracht wanneer een spier aangespannen is maar niet beweegt) en verminderde hoeveelheid blessures bij balletdansers.

[Lees hier verder](#)

## WADA Dopinglijst 2018



Per 1 januari 2018 treedt de WADA Dopinglijst 2018 in werking. Deze bevat een aantal aanpassingen ten opzichte van de dopinglijst van 2017.

Op de volgende [site](#) van de dopingautoriteit staan de belangrijke wijzigingen opgesomd. Daarnaast is er een link te vinden naar de WADA dopinglijst. Je kunt ook altijd de "dopingwaaier app" downloaden. Hierin vind je naast de dopinglijst ook de NZVT supplementenlijst.



## Rijzen & Dalen: De Composthoop - Column Ton Kops

Achter in onze tuin staat achter de schuur een grote compostbak.

U kent ze misschien wel; die van gemeentewege uit verstrekte zwarte kunststof containers om je groente- en fruitafval in te gooien en zo te laten verteren tot mooie zwarte compost. Dit kun je vervolgens weer over je tuin verdelen om de structuur van de grond te verbeteren en de daarin aanwezige onkruidzaden weer tot volle wasdom te laten groeien, waarna ze weer als afval in de bak verdwijnen. Nu ik dit zo opschrijf, vraag ik me af of het wel zinnig is deze cyclus aan te houden, maar laat ik me daar maar een andere keer met mijn arme spittende rug over buigen.

De container staat uit het zicht en zo ver weg van het huis dat het bij ons heel lang duurde eer er sprake van enige compostvorming was, daar gemakzucht vaak de reguliere afvalbak in de keuken opzoekt.

Echter de laatste drie maanden slaan de warme composteringsdampen de bak uit vanwege de enorme hoeveelheden groenten, fruit en peulvruchten die erin verdwijnen en vervolgens op natuurlijke wijze aan het verteren raken.

En dan zijn het nog groenten en dergelijke vers van de groenteboer en bijna onbewerkt. De enige bewerking die heeft plaatsgevonden is het grondig schoonwassen ervan.

De plaatselijke groenteboer heeft in ons dan ook zijn overlevingsbron gevonden in zijn gevecht met de grootgrutters.

Over welke groenten praat ik dan, zult u zich wellicht afvragen, want dat ik nu uw nieuwsgierigheid heb gewekt, staat voor mij buiten kijf.

Ik heb het over de groenten, fruit en peulvruchten die we allemaal ( tenminste degenen van voor de pastageneratie) kennen en wel aardappelen, bloemkool, spruiten, prei, knoflook, bruine bonen, worteltjes, bananen, Spaanse peper en doperwtjes. En natuurlijk een forse winterpeen.

Ondertussen zult u zich ook wel afvragen of u het goede artikel in handen heeft, want u bent immers nieuwsgierig naar aan het dansen gerelateerde zaken. Maar leest u rustig verder: de boontjes zullen om hun loontje komen.

U denkt misschien: zijn jullie de vegetarische richting ingeslagen? Of is het snoepen van de te vele toetjes op de vakanties jullie bijna fataal geworden en is het V(reet) D(e) H(elft)-dieet van Clara niet voldoende gebleken of .....? Nee, houdt u maar op met gissen.

Het heeft allemaal met het trainen te maken!!!

We worden de laatste maanden steeds meer geconfronteerd met instructies op de danslessen waarbij het gebruik van bepaalde groenten, peulvruchten en fruit tot betere resultaten moet leiden. En trouw zoals mijn partner en ik zijn, want Clara's woorden zijn wet voor ons, doen wij wat gezegd wordt. De eerlijkheid gebiedt te zeggen dat niet alle instructies van haar zijn, maar ze heeft wel de aanzet gegeven tot het gebruik van deze producten om het dansen te trainen. Zelf hebben we het pakket al doende enigszins uitgebreid.

Dus koop ik, om mijn nek zo recht en ver mogelijk te leren uitstrekken, wekelijks kilo's prei om te laten zien wat recht en uitgestrekt is, waarbij de preiwortels dienen als illustratie van de plukjes haar die nog

tijdelijk op mijn schedel vertoeven.

De aardappelzakken ( twee van drie kilo) moeten we dragen om de schouders te laten hangen, waarbij de ellebogen op een lijn staan..

De spruiten worden gekocht om mijn linkerborstpartij ( door Clara tjet genoemd) te accentueren zodat ik leer mijn linkerkant meer te gebruiken en naar voren te houden.

Mijn partner gebruikt om dezelfde reden een andere groente en wel een mooie hagelwitte bloemkool. Verschil moet en zal er immers altijd (gelukkig) zijn.

De bruine bonen worden met tientallen en dus los aangeschaft ( geen blik of pot), om als oefenmateriaal te dienen voor het creëren van de strakke billen. Deze hoeven dan ook niet opgepeuzeld te worden maar kunnen eigenhandig tussen de billen geplaatst worden, waarbij de oefening bestaat uit het niet verliezen van de bruine donders middels het goed samenknijpen van onze rondingen. Ga dan maar eens een rondje dansen!

Ik kan u zeggen dat er ook spierpijn van de billen bestaat ( en dan niet als gevolg van een zweepje, maar gewoon door de bruine-bonen-oefening).

De worteltjes worden een voor een gebruikt door ze dwars in mijn mond te plaatsen zodat ik leer iets van een grijns tevoorschijn te halen die de jury uiteindelijk gunstig zal moeten gaan stemmen. Mijn mondhoeken worden zo gedwongen zich meer zijwaarts te richten. Wanneer dit er eenmaal goed in zit , kan ik op bananen overgaan zodat ze ( mijn mondhoeken) ook iets omhooggetrokken worden , waarna de ultieme ontspannen "smile" aanwezig zal zijn, is me verzekerd.

De doperwten strooien we over de vloer om te trachten lichtvoetig en evenwichtig onze 'walks' te doen.

De Spaanse peper dient om de vaart erin te houden.

En de knoflook wordt in grote hoeveelheden gebruikt om te leren elk in ons eigen gebied te blijven. Deze wordt dan ook als enige voor de training genuttigd.

Al deze producten zijn slechts beperkt houdbaar en na gebruik niet meer voor consumptie geschikt en verdwijnen dan ook de compostbak in.

Nu begrijpt u dus hoe het komt dat mijn tuin er de volgende zomer beter voor zal staan.

Wel heeft het de hoogte van ons trainingsbudget in negatieve zin beïnvloed, maar die keuze hebben we nu eenmaal gemaakt.

Maar die winterpeen dan, zult u zeggen, die heb je nog vergeten!

Warempel, u heeft gelijk.

Maar die gebruiken we dan ook enkel als stok achter de deur.

---

## Uitzendingen

Voor januari zijn er geen uitzendingen bekend.



Promoties 25 oktober - 15 december 2017

De volgende paren zijn gepromoveerd! Van harte gefeliciteerd en veel succes in jullie nieuwe klasse!

- Erik Snijders - Femke Adriaans
- Jan-Louis Rutten - Nan Storms
- Hans Dingenouts - Carina Dingenouts
- Bart Dirven - Birthe Lagendijk
- Dirk van Veen - Bibi Geurtz
- Thomas Weber - Anouk van Marissing
- Thomas Weber - Anouk van Marissing
- Roland van de Beek - Tjitske Metselaar
- Tim Lathouwers - Lisa Spit
- Etienne Vogelzang - Caroline Bahnen
- Ryan van Berlo - Isabelle Huiban
- Floris Bandell - Milou Serbée
- Mitchell Vandendijk - Britt Weijtmans
- Martijn Mons - Jasmijn Span
- Ted van Erkel - Daphne Bouwens
- Koen Jorissen - Annelies Dekker
- Michael Han - Elise Toepoel
- Thijs Ikink - Merel Oldenburg
- Jeffrey van Os - Inge Kuijpers
- Gordian Zomer - Thalia Laurentius
- Jayden van Veghel - Anaiky van Veghel
- Farid Elcure Alvarez - Anneke Zondag
- Jeroen Lubbers - Rosanne Lodder
- Jeroen Valster - Giovanna Mäntz
- Alen Alic - Nina Doorn

## De volgende 5 wedstrijden zijn...

**13 & 14 januari:** Dance to Impress - Amsterdam (Bij de Senioren is een volledig Seniorenprogramma (dus ook A en B klassen) opgenomen.)

**11 februari:** 4e Zwarte Water Trofee - Zwolle

**25 februari:** Dansrijck - Nederweert

**10 & 11 maart:** De Danser - Badhoevedorp

**25 maart:** Heel Hoorn Danst - Hoorn (Formatie)

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



## WIST JE DAT...

- Wij altijd graag verslagen ontvangen van wedstrijden en andere NADB evenementen! Mail je verslag naar [communicatie@nadb.eu](mailto: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](mailto: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: 17 januari 2018**



