



NADB Nieuwsbrief nr 45

22 maart 2018

Kwalificatie eis deelname NK 2018

Nog maar een paar weken en dan breekt het NK spektakel los! Controleer goed of je voldoet aan de kwalificatie eis!

Deze geldt voor:

Adults Hoofdklasse, Standaard, Latin, 10 Dans en Senioren 1 t/m 4 Standaard Hoofdklasse.

Kijk in het [wedstrijdreglement](#) voor nadere toelichting over 10 Dans en de uitzonderingen.



Note: Indien een Danspaar door promotie in een hogere klasse komt te dansen, tellen de in de lagere klasse in het relevante tijdvak gedansede danssportwedstrijden mee om te bepalen of is voldaan aan de kwalificatie-eis. Verder is het toegestaan om in meerdere categorieën te starten op het NK mits aan de eventuele kwalificatie eis wordt voldaan.

Het NK is vrijgesteld van de basisdansen met uitzondering natuurlijk van de Basicwedstrijden Engelse Wals en Rumba op zondag 6 mei!



Belangrijke informatie voor de jeugdparen in verband met NK-deelname

De verschillende NK's komen eraan, waaronder ook die in de diverse jeugdcategoryën. Check hieronder de NK's waaraan jij mee kunt doen en schrijf je in!

Let op: voor de NK's in de jeugdcategoryën geldt geen kwalificatie-eis. Alle dansparen die lid zijn van de NADB, die aan

de leeftijdsriteria voldoen en waarvan tenminste één partner de Nederlandse nationaliteit heeft, mogen aan de jeugd NK's deelnemen.

Junioren:

- Geboren in 2003, 2004, 2005 of 2006.
- De NK's Standaard en Latin-American over 5 dansen worden gehouden op zaterdag 19 mei.
- De NK's Standaard en Latin-American over 3 dansen worden gehouden op zondag 6 mei.

Juniorenparen kunnen ervoor kiezen om zowel aan de NK's over 5 als over 3 dansen mee te doen!

Youth:

- Geboren in 2000, 2001 of 2002.

- De NK's Standaard, Latin-American worden gehouden op zaterdag 19 mei.
- De NK's Standaard en Latin-American gaan over 5 dansen.

Under 21:

- Geboren in 1998, 1999, 2000, 2001 of 2002.
- De NK's Standaard, Latin-American worden gehouden op zaterdag 19 mei.
- De NK's Standaard en Latin-American gaan over 5 dansen.

10 Dans Junioren, Youth en Under 21:

Voor Junioren, Youth en Under 21 geldt dat geen apart NK 10 dans wordt georganiseerd. Wel wordt bij deelname in beide disciplines in één leeftijdscategorie uit de uitslagen van de Standaard en Latin-American-wedstrijden een uitslag voor 10 Dans berekend. De winnaar daarvan is Nederlands Kampioen 10 Dans in de desbetreffende leeftijdscategorie.

Vergeet niet via MyNADB apart in te schrijven voor alle verschillende NK's waarin je wilt starten. Dus ook voor de 10 Dans.

Heb je problemen met inschrijven? Stuur dan zo spoedig mogelijk een mail naar wedstrijdsecretariaat@nadb.eu

Veel succes met de trainingen en graag tot ziens op de NK's in mei.

Workshop Sven Traut

Met veel plezier melden wij dat de NADB, in samenwerking met Henk Peter Vos van Dansschool Van de Stroet, een sportcongres organiseert in de Standaard discipline in Meppel op 15 en 16 juni. Sven Traut, bondstrainer bij de DTV, zal de lessen verzorgen. Het sportcongres bestaat uit openbare workshops en selectietrainingen. Paren die in aanmerking komen voor de selectietraining zullen persoonlijk een uitnodiging ontvangen. Kijk op [de website van de NADB](#) voor meer informatie.



Judging System 3.0 tijdens NK

Als gevolg van de ontwikkelingen bij de WDSF betreffende jurering van onze danssport heeft het bestuur besloten om in 2018 JS3.0 toe te passen op onze NKs voor de Adults Hoofdklasse Standaard, Adults Hoofdklasse Latin en Adults 10-dans.

Voor genoemde klassen zullen 8 juryleden JS3.0 gebruiken vanaf de halve finale. Bij een deelname van meer dan 12 paren betekent dit:

- Voorrondes en herkansing -> doorplaatsing op basis van crossen
- Halve finale -> doorplaatsing op basis van JS3.0
- Finale -> plaatsing op basis van JS3.0

Indien er 12 of minder paren zullen deelnemen zal er eerst een General Look gedanst worden om de jury toch de mogelijkheid te geven een eerste indruk op te doen. Daarna zullen dan de eventuele halve finale en de finale mbv JS3.0 beoordeeld worden.

Alléén in de finale zullen er 2 solodansen gedanst worden, hiervoor worden dezelfde solodansen gebruikt als door de WDSF bepaald voor het jaar 2018. Voor de Standaard zijn dit de Tango en de Weense Wals. Voor de Latin zijn dit Rumba en Paso Doble.

De voorrondes, herkansing en halve finale worden volgens de normale volgorde gedanst.

Het schema voor de finales ziet er als volgt uit.

Standaard	Latin
Solo Tango	Solo Rumba
Groep Engelse Wals	Groep Samba
Groep Slowfoxtrot	Groep Cha Cha
Groep Quickstep	Groep Jive
Solo Weense Wals	Solo Paso Doble

In de 10-dans finale worden in beide disciplines 2 solodansen gedanst.

De danstijden van de dansen zullen in de voorronde en herkansing tussen de 1:30 minuut en 2 minuten liggen, ter bepaling door de Chairperson.

In de halve finale en finale, wanneer JS3.0 wordt toegepast, zal er minimaal 1 minuut en 50 seconden en maximaal 2 minuten gedanst worden in de groepsdansen.

De danstijd van de solodans bedraagt 1 minuut gemeten vanaf de eerste stap van de solodans.

De Paso Doble zal in alle rondes behalve de finale van het NK Adults Hoofdklasse Latin en het NK Adults 10-dans tot de 3^{de} highlight gedanst worden. In de finale gedurende de solo Paso Doble zal er tot de 2^{de} highlight gedanst worden.

Wellicht ten overvloede, in de A-klasse Latin zal de Paso Doble in elke ronde tot de 2^{de} highlight gedanst worden.

WDSF Van Gogh en Vermeer Cup!

Tijdens de NK weekenden in mei worden ook WDSF wedstrijden gedanst. Dé kans om je in Nederland te meten met je internationale collega's!

Van Gogh Cup

zaterdag 5 mei

WDSF Open Senioren 1 t/m 4 Standaard

zondag 6 mei

WDSF Open Standaard

Vermeer Cup**zaterdag 19 mei**

WDSF International Open Latin

zondag 20 mei

WDSF Open Senioren 1 en 4

Kijk op www.hollandmasters.nl voor informatie en inschrijving.

Vergeet niet tijdig je WDSF Card te activeren c.q. te verlengen. Zie voor de procedure de Nieuwsbrief van februari en de informatie op de website.

Wijziging datum Stonemountains Cup

De Stonemountains Cup die oorspronkelijk gepland stond op 3 en 4 november 2018 zal op 1 dag plaatsvinden en wel op zondag 4 november 2018.

Het zal een volledige wedstrijd worden. Paren die zich al hadden ingeschreven voor 3 november, dienen zich opnieuw in te schrijven.



Let's talk

In de rubriek 'Let's talk' vragen wij elke maand een NADB vrijwilliger om aan de hand van een aantal vragen iets over zichzelf te vertellen. Het stokje wordt iedere maand doorgegeven aan een andere vrijwilliger. In deze editie is Jeroen Koene aan het woord.

Wie: Jeroen Koene

Leeftijd: 44

Woont in: Helmond

Rol bij NADB: Bestuurslid Breedtesport, Sportparticipatie en ICT

1. Wat was het eerste waar je vanochtend toen je wakker werd aan dacht? *Een lekker kopje koffie ! Heerlijk.*

2. Wat wilde je later worden toen je klein was? *DJ bij de radio, Jeroen van Inkel was mijn idool de naam had ik immers al mee :-)*

3. Wat is de raarste plek waar jij ooit gedanst hebt? *Ik dans overal, kan me niet gek genoeg zijn de plek. Zou zo niet een echt hele bijzondere plek weten die er bovenuit steekt!*

4. In welk land zou jij het liefste wonen? *Daar waar de zon schijnt en het niet koud wordt. Doe maar Cuba! Dat was echt een te gek land met fantastische muziek!*

5. Wat is jouw favoriete muziek? *U2 ! Staat misschien raar, na net Cubaanse muziek geprezen te hebben... Maar de riffjes van the Edge... Daar kan niks tegenop.*

6. Wat heb je gevraagd aan Sinterklaas? *Niets, ik ben blij met alles wat ik krijg als het maar uit een goed hart komt. De gedachte is mooier dan het materiële toch?*

7. Waarvan zouden je vrienden zeggen: "Dat is echt iets voor jou!" *Tjee, dat moet je dan aan mijn vrienden vragen.... Ik denk dat die iets met feestjes, biertje, muziek, beetje gek doen of PSV dan zeggen.... Doe maar stadhuisplein in Mei in Eindhoven dan!!*

8. Met wie moet je echt nog een keer een dansje doen? *Goh zoveel lieve mensen! Er moet er maar 1tje? Ik ken niemand die liever danst dan mijn lieve dochtertje Kenya, dus ik denk dat ik haar er het meest blij mee zou maken.*

9. Hoe relax jij na een lange dag? *Een leuke serie kijken (Game of Thrones) of een goede film. Een avondje uit met Irene is ook wel erg fijn altijd. Maar eerlijk gezegd is voor mij een avondje muziek draaien in de dansschool toch ook wel een hele fijne uitlaatklep, doe ik gewoon echt heel erg graag. Mensen een mooie avond bezorgen is echt heel leuk.*

10. Wat zijn je mooiste herinneringen aan de NADB? *Ik heb twee bijzondere momenten! De ene was dat ik Ciccio en Jasmijn mocht uitroepen tot kampioen, dat moment had iets magisch; geen idee waarom. Ook met Nick en Patricia had ik dat afgelopen jaar, terwijl ik dat volgens mij niet heb aangekondigd, dat was volgens mij Ronald. Ik kreeg daar van Nick de volgende dag nog een bijzonder appje over. Dat dat een moment was dat hij ook niet meer zou vergeten. Mooie momenten. Zeker als je weet wat **zij** ervoor doen, voor dat **ene** moment van glorie, bijzonder als je daar deel van mag uitmaken.*

De 'Let's talk' vrijwilliger van vorige maand, Stephan Ophorst, wil graag het volgende van jou weten:

11. Wat staat er op je bucket-list? *Ik wil nog heel graag een hyacint ara in het wild zien vliegen. Ben een groot liefhebber van papegaaien en dit vind ik echt een bijzonder mooi beest. Als de kids groot zijn en papa en mama mogen mooie reizen gaan maken samen lijkt me dit echt wel heel mooi om te bekijken.*

Even voorstellen: de Holland Masters Commissie

Maak kennis met onze (deels) vernieuwde Holland Masters commissie!

Deze bestaat uit:

Peter Heesakkers - Projectleider

Edwin de Koning - Commissielid

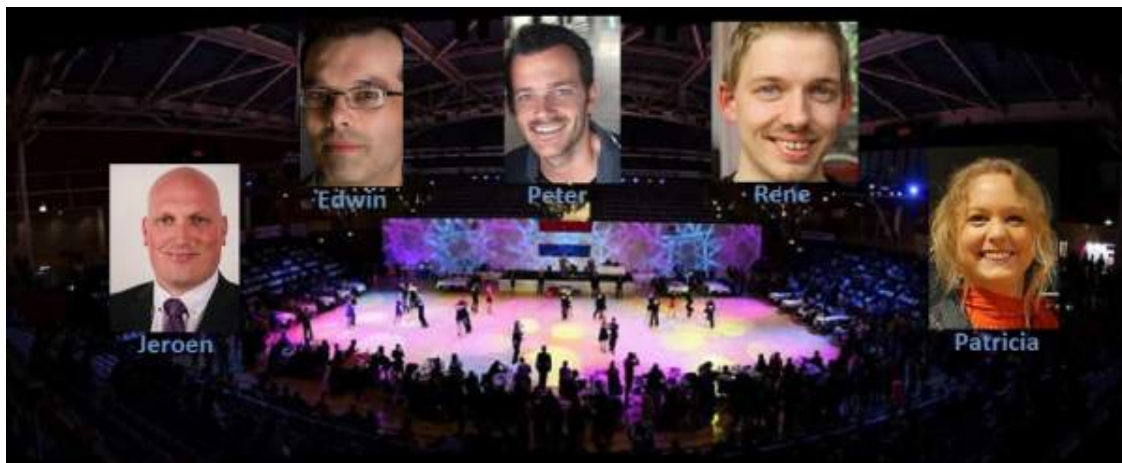
Jeroen Schut - Commissielid

Rene de Groot - Commissielid

Patricia Groenewegen - Commissielid

Zij houden zich bezig met de organisatie van de 2 NK-weekenden en de Rembrandt Cup en zijn daar uiteraard al volop mee bezig. Nog maar 7 weken en dan gaan we al van start met het NK Latin, 10-dans, Debutanten en natuurlijk diverse internationale wedstrijden.

Heb je vragen, opmerkingen of goede ideeën? Benader 1 van deze mensen persoonlijk of stuur een mail naar communicatie@nadb.eu. Ook op de dagen zelf zullen ze duidelijk aanwezig zijn, dus spreekt ze dan gerust persoonlijk aan.



Boarding reclame in Almere!

Vorige maand hebben we in de nieuwsbrief al aandacht besteed aan de mogelijkheid van mooie reclameborden langs de dansvloer tijdens de drie NK/Holland Masters wedstrijden. Er zijn nog steeds mogelijkheden om een bord te laten maken met jouw bedrijfsnaam er op. Neem zo snel mogelijk contact op met hannie.van.der.geest@nadb als je interesse hebt.



Rijzen & Dalen: Heupwiegen - Column Ton Kops

Tijdens een van mijn Spotify-speurtochten naar achtergrondmuziek, kwam ik de titel "Hips don't lie" tegen, gezongen door Shakira met ondersteuning van Wyclef Jean. Een al wat ouder en bekend nummer van haar.

Nu was het niet het nummer zelf dat ik, ter ondersteuning van mijn gepuzzel voor een nieuwe column nodig had, maar de titel des te meer. Nee, om het schrijven te bevorderen gebruik ik liever andere afspeellijsten dan bovenstaand nummer. Dat schakeer ik eerder onder de categorie "ADHD muziek" met alle onrustige gevolgen van dien. Ik kijk liever naar het nummer dan dat ik het hoor, zeg maar. Want haar heupen weet deze bevallige zangeres maar al te goed te gebruiken en die liegen er dan ook niet om. Nee, dan die leugenachtige heupbotten van ons senioren. Menig fysiotherapeut werd en wordt er rijk van.

Mijn partner en ik dansen al heel wat jaren maar het viel ons op dat met name de laatste tijd de heupen steeds meer de aandacht krijgen. Het zal te maken hebben met het dansproces waar we in zitten en waarbij we gedoseerd steeds meer technische aanwijzingen van Clara te horen krijgen. Een positief gegeven dus. Maar die oude heupen van ons senioren reiken niet meer zo ver en willen zelfs redelijk vastgenageld lijken. Maar toch probeert Clara die heupen los te krijgen en ze hamert dan ook steeds vaker op het gebruik er van. Nu hebben de vrouwen in deze een anatomische voorsprong, want onderzoekers ontdekten de volgende feiten (echte feiten hoor, geen nepfeiten): mannen zwaaien van nature meer met hun schouders, vrouwen meer met hun heupen. De reden voor het laatste is de bouw van vrouwen. Door een breder heupbot, hebben ze een bredere (wiel)basis. Als ze hun been naar voren zetten, draait het heupbot automatisch een stuk mee naar voren, waardoor billen, benen en onderbuik in een zwaaiende beweging meegaan. Voor mannen reuze aantrekkelijk om naar te kijken, hoewel ik heb begrepen dat de eerste (onbewuste) blik van vrouwen ook vaak op de billenpartij van de mannen is gericht. Maar dat laat onverlet dat de mannen bij het dansen meer hun best moeten doen de linker- en of rechterheup te gebruiken als fundament van bijvoorbeeld het gebruik van sway. Dus moeten we bij bepaalde figuren de rechter- of linkerzijde langer maken door de rechter- of linkerheup omhoog te gooien, waarna bij het goed vasthouden van het dansframe de armen en het hoofd vanzelf mee moeten gaan in deze aan de dans accent-gevende beweging.

En zo geschiedt dus de laatste tijd. In het begin van het oppakken van deze technische vaardigheid, dreigde het bij sommige mannen wel eens bijna te eindigen in een zgn. Koshi-waza oftewel een heupworp, bekend uit vechtsporten als worstelen, judo en jiu-jitsu. Gelukkig lukte hen dit ook niet, want dan zou menig danspartner haar heupbot naar de orthopeed kunnen brengen en vragen om een of twee vervangende exemplaren. Hier is overigens ook prima mee te dansen, weet ik uit betrouwbare bron!

Hoe het nu verder op de heupen te krijgen, is de grote uitdagende vraag aan menig seniorenpaar? Ik zat er aan te denken mezelf in te schrijven voor een cursus "Draag en Dans", want daar leer je al heel vroeg heup te wiegen met jezelf en je kindje. In het gemis van een kleintje wordt zelfs voorzien met een bijna levensechte, doodstille en, het meest belangrijke, reukloze kleine peuter, die heupwiegend in een draagzak als dansvoorbeeld gebruikt wordt. Maar gezien mijn leeftijd ben ik bang dat ik me daar samen met de kleine al wiegend in slaap zal sussen.

Maar zo'n cursus zou eigenlijk door elk consultatiebureau aan vaders en/of moeders en hun baby's voorgeschreven moeten worden. Immers, je kunt niet vroeg genoeg beginnen met dansen.

Een cursus "catwalk lopen" zou denk ik ook wel goed zijn ter bevordering van het leren uit de heup te schieten, maar ik vermoed dat mijn hoofd daar niet bijpast.

Nee, dan misschien kiezen voor een opzweepende cursus "Zumba" die door wisselende voorgangers gegeven wordt en begeleid wordt door beschaafde en onbeschaafde stimulerende kreten. Een en ander ondersteund door heupdragende muziek. Geen tijd om in slaap te geraken en zeker niet met al die wiegende en wiebelende heupen voor en achter je. Ogen te kort en heupen.

Uiteindelijk heb ik het antwoord gevonden in mijn kindertijd: de aloude hoelahoep. Ik weet dat er dansers zijn die er al mee oefenen, maar ik heb de naam van het hulpmiddel aangepast en de merknaam bij de notaris laten registreren. De hoelahoep is de '**Hoelaheup**' geworden. Er is nog hoop voor mijn heup.



Promoties 20 februari 2018 - 15 maart 2018

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

- Léon Eijsbouts - Minke Arts
- Timo Stavorinus - Sanne van Rijn
- Jack van der Woude - Tess Heijs
- Sjaak Veraa - Esther Smit
- Bertus Vesper - Carla Vesper
- Rob Versteeg - Lotte Groeneboom
- Simon Baar - Robin Tolenaar
- Rob Lammerink - Graziëlla Eshuis
- Marries van de Hoef - Sandrine Willemsen
- Jayden van Veghel - Anaike van Veghel
- Karsten van Beurden - Helen Rollbühler
- Ken Göbbels - Diana van de Wetering

De volgende 5 wedstrijden zijn...

25 maart: Heel Hoorn Danst (Formatie) - Hoorn

1 & 2 april: Holland Dans Spektakel - Cuijk

14 april: Let's Dance Championships - Veenendaal

21 & 22 april: The Wooden Shoe - Noordhoek

5 & 6 mei: NK Latin Van Gogh Cup - Almere

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
- 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: 11 april 2018

