



Nederlandse Kampioenschappen 2019

Zaterdag 25 en zondag 26 mei is het zover! Dan barst de sportieve strijd los om de titels in diverse disciplines en leeftijdscategorieën. Van Juveniles tot Senioren 4 en van Startklasser tot Hoofdklasser is aanwezig in het Topsportcentrum in Almere om hun beste (dans)beentje voor te zetten. Wij vanuit de NADB gaan ons uiterste best doen om er een prachtig evenement van te maken. Voor het

programma verwijzen we naar de convocatie op de [website](#).

In de aanloop naar het NK zijn er altijd veel vragen. Wij hebben de veelgestelde vragen in een document samengevat. Kijk op de [website](#). Kom je er niet uit? Mail dan naar wedstrijdsecretariaat@nadb.eu

NADB Open Dutch Championship Standaard en Latin

Deze worden gehouden op zaterdag 25 (ST) en zondag 26 mei (LA) en zijn open voor iedereen! Dus ook niet-leden van de NADB zijn van harte welkom. De wedstrijden zullen starten nadat de Adults hun laatste rondes hebben gedanst.

La Familia

De Nederlandse zangers-familie "La Familia" brengt het ultieme feestelijke Vrijthof Gevoel naar Almere! Met trots kunnen we melden dat jullie op zaterdagmiddag tijdens het NK kunnen genieten van een feestelijke muzikale bijdrage van de Nederlandse zangers familie 'La Familia' die in 2011 onder de naam 'Opera Familia' doorbrak via het TV programma Holland's Got Talent en sindsdien internationaal optreedt.

Wij nodigen jullie allemaal uit om heerlijk mee te zingen en te walsen op hun unieke vocale versie van The Second Waltz. Heel Almere Walst!!



Sinds de landelijke doorbraak in 2011 via RTL4, heeft "La Familia" niet stil gezeten. Hun album 'Il Canto' is inmiddels platina, ze zijn regelmatig op de Nederlandse televisie te zien geweest en zijn dit jaar alweer aan hun 7de theater tournee bezig met de welluidende titel Een Rondje Vrijthof. Zingen, componeren, tekstschrijven en performen zit hen in het bloed. In de zomer toeren ze door het land met hun meezing concert programma "Heel Holland Zingt Classics" met medewerking van Classical DJ Mr. Van Walsh, ballroom dansers en lokale koren. In Almere zijn ze dit jaar nogmaals te zien, en wel op 21 augustus tijdens het "For Ever Young Festival" , waar zij in het KAF theater een tweetal shows ten tonele zullen voeren. La Familia zet zich namelijk ook in voor de ouderen onder ons. De afgelopen 2 seizoenen mochten zo'n 35000 ouderen in zorgcentra en theater van hun shows genieten. In samenwerking met "Stichting Wij Voor Jou" geeft La Familia, in de sfeer van Andre Rieu, matinee concerten voor deze vaak vereenzaamde groep mensen. Ook zetten zij zich in voor kinderen en volwassenen met het syndroom van Down. Om juist hun kwaliteiten te belichten en bewustzijn te genereren over wie zij zijn en waar zij in hun leven mee te maken hebben, heeft La Familia dit jaar een cd geproduceerd met 18 liedjes. De opbrengst van het geheel komt volledig ten gunste van de activiteiten rondom dit muzikale project met de toepasselijke titel 'De Kracht van Down'. De volgende stappen zijn de productie van een muziekboek en een muziektheaterstuk dat zij in seizoen 2020-2021 in de Nederlandse theaters ten tonele zullen voeren.

"La Familia heeft de kracht om mensen recht in het hart te maken en er tevens een heerlijk feest van te maken"

Voor meer informatie: www.lafamilia-music.nl

Samenwerken voor Dans in Nederland

Op 30 april waren we te gast bij NOC*NSF in Utrecht voor een constructief overleg om te komen tot een platform voor Dans in Nederland.

StreetDance, Latin, Breaking, Hip Hop, Standaard, Performing Arts, Salsa, Twirl, Dansen met een Beperking: allemaal streven we naar (sport)erkenning door NOC*NSF en de maatschappij. Mooi om samen een volgende stap te kunnen zetten. Het traject krijgt een vervolg.

European Team Championships zaterdag 4 mei in Boekarest

Met trots kunnen we melden dat wij als NADB hebben deelgenomen aan de European Team Championships in Boekarest.

Het team bestond uit:

Sjoerd van Rijn en Jordan Koene – Youth ST
Nikita Lukashou en Sandrina Cruijsberg – Youth LA
Patrizio Pirola en Nienke Wichers – Adults ST
Lukasz Piekarski en Larissa Sneek – Adults LA
Sander Egges en Iris Busscher – Senioren ST
Marc Anthony van Egmond en Patricia Kleppe – Senioren LA
Teamcaptain was Irene Koene – Reniers
Jeffrey van Meerkerk was aanwezig als jurylid.

Het team heeft zich kranig geweeerd in Boekarest en is op een 8e plaats geëindigd. Wij vinden het super dat de paren en de teamcaptain namens de NADB aan dit kampioenschap hebben willen deelnemen en wij danken Irene voor haar goede zorgen voor het team. De nominatie van de paren is gedaan volgens de uitzendregels die gelden voor uitzendingen naar titelwedstrijden.



WK Breaking juni in China

Na het nieuws dat Breaking op de Agenda staat van de Olympische Spelen in Parijs 2024 hebben we nog meer goed nieuws. In juni wordt in Nanjing, China, het WDSF WK Breaking gehouden en vanuit Nederland zullen 3 B Boys en 1 B girl deelnemen.

B-Boys

Jeffry Armando Verschoor - Kid Colombia
Sjoerd Poldermans - Stepper

B-Girl

Special Guest of the organisation

Menno van Gorp - Menno

De coach is Tyrone van der Meer. Paul van Dal (Nederlandse Breakdance League) zal het team versterken. We wensen iedereen heel veel succes en een fantastische tijd in China!



Heel Hoorn Danst 2019

Geweldige theatervoorstelling afgelopen zondag georganiseerd door de Nederlandse kampioenen Latin Formatie DOUBLE V, een show gedanst door dansers uit alle leeftijdscategorieën van Juveniles tot Senior, Standard Latin Folk Buikdans Rolstoel enz. enz.. En de finale van een speciale Cha Cha Cup georganiseerd met 750 studenten van de Lagere scholen in de stad Hoorn. Als vertegenwoordiger van de NADB Formatie Commissie een eer om er deel van uit te maken, samen met een

nagenoeg uitverkochte schouwburg met ongeveer duizend mensen in het publiek !!!
Goed gedaan jongens!

Ron Hoorn

World Games 2021 – Birmingham, Amerika.

Het lijkt nog ver weg maar de aftrap voor de World Games 2021 is al geweest en wel op dinsdag 23 april in Zeist. Standaard, Latin, Rock&Roll en Breaking staan op het programma en met name bij de laatste discipline maakt Nederland kans op uitzending omdat Nederland beschikt over wereldtoppers. Hannie van der Geest is vanuit Topsport belast met de contacten met het NOC*NSF en zal het proces begeleiden.

Even voorstellen.... de bondsdiëtisten van de NADB!

Bij een (top)sport- cultuur, horen ook (top-)sport mensen. Met o.a. deze gedachte zijn wij een samenwerking aangegaan bij de NADB want, dansen is topsport! Vele mensen, waaronder ook dansers, kampen met voedingsgerelateerde vragen en problemen. Sommigen willen afvallen terwijl anderen juist iets willen vinden om te kunnen dansen zonder kramp in de spieren. Vandaag willen wij ons even voorstellen en vertellen wat wij doen.

Als (sport)diëtisten zijn wij op de hoogte van de laatste ontwikkelingen omtrent voeding en kunnen wij in eigenlijk elke situatie jouw vragen beantwoorden zolang het over eten gaat. Binnen de NADB zullen wij vooral kleine vragen beantwoorden, die per mail of telefoon beantwoord kunnen worden. Mocht de vraag of jouw situatie ´te ingewikkeld´ zijn voor over de telefoon, gaan wij kijken of het mogelijk is om eens op een wedstrijd elkaar te spreken of dat het beter is dat je naar een diëtist bij jou in de buurt gaat (naar ons mag natuurlijk ook, maar is niet altijd even praktisch) Mocht een andere diëtiste de geschikte oplossing zijn, zoeken wij natuurlijk mee naar de diëtist die het beste bij jou en jouw situatie past!

Ik ben Tamara Kleis, (sport)diëtiste. Voeding is een passie voor mij

en het zoeken naar de beste adviezen voor ieder individu is iets wat ik graag doe. Dansen is belangrijk in ons gezin, waardoor ik weet hoe het eraan toe gaat bij wedstrijden en hoe er vaak minder aandacht gaat naar eten/drinken. Door mijn kennis over sportvoeding kan ik goed advies geven over voeding rondom training/wedstrijden!



Ik ben Inge Marcelissen, diëtiste en danser. Als diëtist heb ik een passie voor alles wat lekker is, het liefste ook nog eens gezond. En als danser ken ik de slagen van de zweep, ik weet hoe een wedstrijddag voelt en hoe daar wel/niet altijd aandacht is voor eten en drinken. Door mijn praktische ervaring over het dansen en mijn theoretische kennis, kan ik bij erg veel vragen helpen!

(Foto's van Facebook)



Rijzen en Dalen: Stokstaartjes - Column Ton Kops

(foto Facebook Ton Kops)

“ Ooooooaaaaaaaaa.....” klinkt het van de andere kant van de speeltuin, waarvan de bodem met zachte houtsnippers bedekt is en zo bij het lopen een verend gevoel geeft. “ Ik kom er aan”, roep ik en geef een laatste zwiep aan de grote ronde, met nylon touw gemaakte, ligschommel en kijk met genoeg en trots naar de stralende gezichten van Lucas en Eline die zich, op de rug liggend, laten verwennen doordat opa ze als

een blanke Nubische slaaf voortdurend weer een duw geeft tot het punt waarop de schommel niet meer hoger kan. Op het eind van de zwaai voelen ze zich even opgetild hetgeen opgetogen kreten oplevert. Het is spannend en heerlijk tegelijk voor ze. Ze zullen zo wel weer roepen om de lucht in geslingerd te willen worden, maar kunnen even vooruit zodat ik naar de overkant van de speeltuin kan rennen om Maarten bij te staan. Hij staat bij de tokkelbaan en is nog te klein om zich alleen op het kleine ronde stoeltje langs de kabelbaan heen en weer te laten vliegen. En daar ben ik maar wat blij mee, want ik kan nu zonder gêne met hem op het stoeltje plaatsnemen en samen de baan af tokkelen tot het moment dat het einde van de kabel er is en we met een grote zwaai en een opgewonden “jippie” weer terug gaan. We stappen af en samen lopen we de kleine helling op om nog een keer te gaan. Zo pendel ik enige keren heen en weer tussen mijn kleinkinderen met wie ik weer eens het Gaia dierenpark in Kerkrade bezoek. Heleen past thuis op de allerkleinste, Floor genaamd, die zich ongetwijfeld vermaakt met het uitdagend heen en weer rennen en springen op de lange bank, die voor haar de speeltuin is. Ongevoelig voor de waarschuwendende woorden van oma rent ze w.s. op en af en het is nog steeds goed gegaan. Laat haar maar bij ons thuis tokkelen.

De speeltuin is meestal het laatste station van onze rondgang door het park nadat we eerst een ronde maken langs de verschillende aanwezige dieren. Een van de favoriete groepen dieren van de kinderen zijn de stokstaartjes die, door hun aantal en goed zichtbare aanwezigheid en activiteit, altijd de aandacht

weten te trekken. Wanneer ik naar hen kijk en zie hoe de wachter van de groep zich boven de rest verheft door op zijn achterpoten en op zijn staart leunend de omgeving af te speuren op mogelijk gevaar, moet ik gelijk weer aan het dansen denken en voel ik de al of niet gelakte en gevijlde nagels van Clara stevig in mijn nek steken. De laatste tijd is o.a. mijn te korte dansnek de gevoelige plek waar Clara haar pijlen op heeft gericht. Ik moet deze veel meer strekken en mijzelf en haar het gevoel geven dat ik boven alles en iedereen uitsteek, gelijk de wachter bij de stokstaartjes. Als een rots in de branding moet ik mij op en over de vloer bewegen, onaantastbaar voor het beukende dansgeweld om mij heen. Ik moet bedacht zijn op elk dreigend gevaar dat van alle kanten (behalve uit de lucht) op ons af kan komen en daarop adequaat leren reageren en niet, gelijk de stokstaartjes, voor vluchten en schuilen. Het gevaar dat kan bestaan uit tegenliggers, dwarsliggers, uitgestoken benen, priemende ellebogen, voorkruipers, achterkruipers, onderkruipers, gladde vloerdelen, stroeve vloerdelen, ongelijke vloerdelen, etc. etc. Maar het grootste gevaar ben ik uiteindelijk zelf, wanneer ik bij de eerste de beste tegenvaller mijn nek intrek en alle gespeelde dedain ten opzichte van de andere paren laat vallen, de ogen neersla en me zo in de ogen van de jury gewonnen geef. Ze zullen in hun beoordeling laten blijken dat ze me de nek hebben toegekeerd, terwijl ik juist de bedoeling had gehad de mijne uit te steken.

Clara heeft, naast haar nagels, ook wel eens geopperd om satéstokjes als het ware in mijn nek te steken en me zo te dwingen de nek en dus ook die 1/8 lichaamsgewicht van mijn hoofd in de juiste positie te brengen en te houden. Dit beeld visualiseren helpt wel maar qua uitvoeren lijkt het me veel te pijnlijk. Nee, dan zou een nek-brace mogelijk een beter trainingshulpmiddel zijn.

Eigenlijk had ik vanaf mijn geboorte halsringen om mijn nek moeten gaan dragen om deze op te rekken. Gelijk de Padaung, een bergvolk behorend tot de Karen en o.a. verblijvend in Thailand en Myanmar (Birma),die bekend staan om hun halsringen en daardoor lang lijkende halzen en nekken. Maar deze manier van lichaamsvervorming, de nek wordt immers niet langer maar de schouderbladen en ribben worden naar beneden gedrukt, gaat toch net iets te ver. En bij de geboorte zagen mijn ouders toch echt geen stijldanser in mij en zagen ze met het verstrijken der jaren w.s. meer heil in een halsketting om me aan vast te leggen.

Nee, dan maar liever de hete adem en de nagels van Clara in mijn nek ter correctie van het bovengebeuren. Maar, en laat ik geen slapende honden wakker maken, voor hetzelfde geld besluit ze om de nekklem ook als correctiemiddel te gaan gebruiken. Daar zie ik haar best voor aan, want het doel heiligt immers heel veel middelen. Om dit te vermijden zal ik dus maar extra mijn best doen en daarnaast nog vaak naar het Gaia dierenpark gaan om bij de stokstaartjes nog eens naar het goede voorbeeld te kijken. Maar om heel eerlijk te zijn, ga ik toch vooral voor de speeltuin en dan met name voor de schommel en de tokkelbaan. Daar kan ik met de kleinkinderen spelenderwijs nek- en halsbrekende toeren uithalen.

Uitzendingen

07-6-2019 – WDSF EK 10 Dans Adults – Kosice, Slovakia

- Stefan en Eline Cloudt



Promoties 29 maart 2019 - 19 mei 2019

Patrick Legius - Bernette Oosterlaken
Sander Lam - Amber van Schaik
Jos Spanjer - Ingrid Zoontjes
Reeuwerd Straatman - Nathalie Bruijsten
Ted van Erkel - Daphne Bouwens
Chris Sayers - Melanie Sorokina
Teun Drouen - Antonia Curseu
Jayden van Veghel - Anaiky van Veghel
Dyon Conijn - Heleen Beems (2x)
Farid Elcure Alvarez - Anneke Zondag
Jeroen Lubbers - Rosanne Lodder
Dave Dekker - Carmen Heij
Richard van Lochem - Els Roos
Martin van Mierlo - Lisa Spit
Chris Sayers - Melanie Sorokina
Danny Delsman - Thyrsa Spierings
Ischa Bremer - Robin Tolenaar

De volgende 5 wedstrijden zijn...

25 & 26 mei: NK - Almere

14 & 15 september: De grote prijs van Twente - Oldenzaal

6 oktober: Holland Tulip Dance Classic, Steenwijk

18-20 oktober: NK / Holland Masters 2019, Almere

10 november: Debutanten wedstrijd, Helmond

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: 7 juni 2019

