



## Nieuwssplash De Dolfijn Schoonspringen

### Lekker genieten van de kerstvakantie

Voor veel van onze leden, commissieleden en vrijwilligers is het vakantie. Ook de lessen voor dit jaar zitten erop. De Kerstvakantie duurt van zaterdag 22 december t/m zondag 6 januari 2019. De lessen starten weer vanaf maandag 7 januari 2019. En toch is er een groepje springers dat door blijft trainen...

### Trainingskamp Aken 2 t/m 6 januari 2019

Onder begeleiding van trainster Marisca de Haan gaat het grootste deel van onze talent/wedstijdploeg op woensdag 2 januari naar Aken voor een 5 daagse trainingskamp. Daar zullen zij nieuwe sprongen leren voor belangrijke wedstrijden later in het jaar. Wij wensen iedereen die meegaat veel vooruitgang en plezier!

### Materialen Schipholfonds geleverd

Inmiddels is al het geld dat werd gewonnen via het Schipholfonds besteed! Er zijn 10 nieuwe blauwe matten geleverd en daar komen er nog 5 bij. Ook is er een Airtrack baan en een miniplank geleverd. Tot slot zijn er wat spullen besteld om het materiaal goed op te bergen zodat het alleen beschikbaar is voor de afdeling schoonspringen.

### Open training vrijdag 11 januari 2019 en jaarlijkse Nieuwjaarsborrel

Op vrijdag 11 januari is er een open training voor alle schoonspringleden van 17.30 tot 19.00 uur. Aansluitend is er de jaarlijkse Nieuwjaarsborrel van ZV de Dolfijn. Kom en laten we met z'n allen het jaar goed inluiden.



### Opbrengt van De Grote Clubactie 2018

Iedereen hartelijk bedankt die loten heeft verkocht voor de club. De eindopbrengst was EUR 320,60. Van dit bedrag kunnen in iedere geval nieuwe shirts worden aangeschaft voor de trainers zodat zij er representatief bij lopen tijdens trainingen en wedstrijden.



### Geslaagde ouder-kind kampioenschappen

Op 15 december was het zover. De ouder-kind kampioenschappen. De opkomst was groot en veel ouders hebben zich van hun dapperste kant laten zien. En..... het blijkt maar weer dat schoonspringen toch een stuk moeilijker is dan vaak wordt gedacht. Ze zijn absoluut een ervaring rijker, maar, de meeste ouders zitten toch liever 'veilig' op de tribune te kijken.

Ron de Haan heeft trouwens weer prachtige foto's gemaakt. Wil je meer foto's zien? Kijk dan op onze Facebookpagina.



### KNZB trainingen commissie en trainers

Zowel de commissie als een aantal trainers hebben workshops van de KNZB gevolgd: Positief Coachen en de 4 Bestuur inzichten. Zij hebben nieuwe vaardigheden aangereikt gekregen. Voor de trainers staat er ook nog een vervolgtraject op de planning.

### Amsterdam Diving Cup 2019

Zet dit evenement alvast in je agenda!

Van donderdag 18 t/m zondag 21 april 2019 is de 24ste editie van het ADC. Het schoonspringtoernooi in Nederland waar op topniveau 4 dagen lang zal worden gesprongen. Ook de Nederlandse top zal hierbij aanwezig zijn.

Deze wedstrijd is zeer belangrijk voor onze schoonspringvereniging en we hebben hiervoor veel vrijwilligers nodig in de week van maandag 15 t/m zondag 21 april 2019. Jij komt toch zeker ook helpen om er dit jaar weer een groot succes van te maken?

Meld je vast aan als vrijwilliger voor 1 of meerdere dagen. En ook al kun je maar een uurtje, ook dan zijn we blij dat je komt helpen. We zoeken onder andere: chauffeurs, barmedewerkers, bad assistenten, medaille lopers, buffetmedewerker en een Social Media topper!

Of zet jij je liever in voor de **Only Friends sponsoravond op donderdag 19 april 2019?** Alles is nog mogelijk. Een unieke kans om dit mooie event weer tot een succes te maken.

**Meld je alvast aan bij Carola Vork via:** [adc-diving@hotmail.com](mailto:adc-diving@hotmail.com) en geef aan wanneer je inzetbaar bent en wat je graag zou willen doen.



### Koen Kardashian op de 10m toren!

Op 23 november 2018 is er een YouTube filmpje opgenomen met Koen Kardashian in de hoofdrol. Marisca de Haan heeft hem begeleid om zijn angst voor hoogte te overwinnen en heeft hem naar de 10 meter sprong gecoacht. Heb je het filmpje nog niet gezien, kijk dan op: <https://www.youtube.com/watch?v=SHxbYe6vuIE>

### Nieuwe testdagen leiden tot verbetering

In de week van 4 t/m 12 december zijn de testdagen geweest van het stappenplan dat eerder dit jaar werd geïntroduceerd. Daaruit volgt een nieuw voorstel voor een verbeterde indeling van de recreantenploeg waarbij nog meer gekeken wordt naar leeftijd en niveau. Bij Marisca en Ken kun je de exacte in- en outs navragen.

**Nooit meer iets missen over de Dolfijn?**

**Volg ons op Facebook en op Instagram**

**Schoonspringvereniging de Dolfijn**  
**dedolfijn\_schoonspringen**



**Wij wensen iedereen een gezond, gelukkig en vooral heel SPORTIEF 2019**



**Maandag 7 januari starten de lessen weer!**