

Algemeen

D.O.V. heeft diverse afdelingen waar sport op zowel recreatieve als op wedstrijdniveau sport wordt bedreven in de sporthal en het clubhuis.

Tafeltennis

Op maandag wordt er in de sporthal getafeltennist.

Naast trainen en onderlinge wedstrijden staan de leden tevens ingeschreven en nemen zij met 2 teams deel aan de valide tafeltennis competitie van de NTTB waar hun tegenstander dus een valide persoon is.

Naast deze competitie nemen spelers regelmatig deel aan de diverse toernooien in het land.

Met natuurlijk als hoogtepunt de Nederlandse Kampioenschappen Para Tafeltennis.

Tevens organiseert DOV jaarlijks in november een toernooi voor sporters met een beperking.



Tafeltennis

Biljart

Op dinsdag wordt er in het clubhuis gebiljart.

Dinsdagmiddag wordt er door diverse leden biljart gespeeld op het groene laken. DOV beschikt over twee biljarttafels. Er wordt een onderlinge competitie gehouden in diverse disciplines zoals Libre; Bandstoten en Kaderspelen.

Het seizoen wordt altijd afgesloten met een gezellige onderlinge wedstrijd.

Zitvolleybal

Zitvolleybal is een aantrekkelijke volleybalvariant om te beoefenen. Het zitvolleybal hanteert – bijna onveranderd – de basiselementen van het volleybal alleen voer je deze zittend in plaats van staand uit.

Dinsdagavond is de sportzaal voor de zitvolleyballers. Zij spelen/trainen door middel van onderlinge wedstrijden.

Ook nemen ze jaarlijks deel aan het toernooi in Nijmegen c.q. in Schagen en maken er gelijk een gezellig uitje van.

Sport en Spel

Woensdagmiddag

is het clubhuis bezet door de afdeling Sport en Spel.

Hier spelen de deelnemers diverse spellen in aangepaste vorm zodat iedereen mee kan doen op zijn of haar niveau.

Woensdagavond.

Deze groep sporters komen bij elkaar en spelen Boccia.

Een spel waarbij enkele spelers tegenover elkaar staan en om de beurt proberen hun bal zo dicht mogelijk tegen de witte bal te leggen.

Na elke speelronde worden de punten opgeteld en zo komen we tot de uitslag aan het eind van de avond.

Daarna wordt er natuurlijk nog even nagezeten met een hapje of een sapje waarna ze in de bus van D.O.V. weer terug naar hun huisjes gaan.



Boccia

Badminton

Donderdagavond wordt er Badminton gespeeld in de sportzaal.

Onder leiding van 2 gediplomeerde trainers wordt er druk geoefend op allerlei slagen en technieken. Deze sporters nemen deel aan diverse [landelijke] toernooien, waarbij, net als bij het tafeltennis, sprake is van valide tegenspelers. Twee maal per seizoen organiseert DOV zelf een toernooi.

Meestal worden de dubbelpartners zo samengesteld dat de teams gelijk qua sterkte zijn.

Zwemmen.

Donderdagsavonds wordt door DOV voor alle leden die willen/kunnen zwemmen het zwembad "het Kalverdijkje" gehuurd, zowel het grote bad als het instructie bad.

Onder leiding van gediplomeerde zweminstructeurs/toezichthouders kunnen er baantjes worden getrokken of gewoon lekker dobberen, of meedoen aan aqua joggen in het water.

Dit is lekker bewegen in het diepe of in het extra verwarmde gedeelte van het zwembad.

Een grote groep doet dan fanatiek mee.

Shortmatt bowls

Op vrijdagmiddag wordt er shortmatt bowls gespeeld. Wie kan de ovale bal zo rollen dat de bal eindigt in het achterste vak. Een kunst op zich om die bal zo te gooien dat hij niet buiten de mat komt.

Handboogschieten

Vrijdagavond is het clubhuis voor de boogschutters.

In groepen van 8 sporters wordt er om en om geschoten op diverse afstanden. Voor de beginners is dat 5 of 8 meter en zo steeds verder. De maximale schietafstand is 25 meter.

Bingo:

4 x per jaar organiseert D.O.V. een bingo voor alle leden.

Er wordt in 5 rondes bepaald wie welke prijs mee mag nemen. Het is altijd een hele happening met zo'n 50 leden.

Aan het eind van de avond gaat iedereen met een glimlach naar huis.

Priksleeën.

Elke zaterdag morgen in de periode van oktober tot en met maart wordt er in de ijshal van Leeuwarden op de prikslee beoefend.

Lekker bewegen door de prikslee met stokken voort te bewegen op het ijs om zo goed mogelijk de oefeningen te doen.

De wekelijkse trainingen wordt verzorgd door DOV en Vvast.



Priksleen