judo dedemsvaart

INFORMATIEBOEKJE

WELKOM BIJ JUDO DEDEMSVAART

Judo Dedemsvaart is een leuke actieve vereniging voor jong en oud die graag de judosport willen beoefenen met de mogelijkheid tot deelname aan wedstrijden.

Dit informatieboekje is in de eerste plaats bedoeld voor eigen leden maar ook voor iedereen die geïnteresseerd is in judo en belangstelling toont voor onze vereniging.

Het staat boordevol nuttige informatie over alles wat met judo en Judo Dedemsvaart te maken heeft.

Heeft u na het lezen van dit boekje nog vragen, spreek ons aan, mail of bel. Ook op onze website www.judodedemsvaart.nl of facebookpagina is veel informatie te vinden.

Namens het bestuur,

Jeroen Praas, voorzitter

BESTUUR

Jeroen Praas, voorzitter

René Pettinga, penningmeester

Miriam Bongers, secretaris

Tim Strampel, wedstrijdsecretaris

Pier Mijnheer, algemeen bestuurslid

Mark de Boer, algemeen bestuurslid

Annemieke Varwijk, algemeen bestuurslid

TRAINER

Patrick Meijer	06-23957075

TRAININGSLOCATIE	Sporthal de Citadel Langewijk 118 7701 AH Dedemsvaart
EMAIL	info@judodedemsvaart.nl
WEBSITE	www.judodedemsvaart.nl

WAT IS JUDO...?

Judo is een sport, die op oude oosterse vechttechnieken gebaseerd is. Judo is aan het eind van de vorige eeuw door de Japanner Jigoro Kano uit o.a.
Jiu Jitsu ontwikkeld. Judo (Ju = zacht, zonder geweld, Do = wijze, manier)
is pas na de Tweede Wereldoorlog bij ons bekend geworden. Judoka's proberen elkaar met een judo worp op de mat te werpen of hun tegenstander op de grond onder controle te krijgen. Een judoka gebruikt de kracht van zijn tegenstander om deze te overmeesteren. Voor de pedagoog Kano was judo niet zomaar een sport. Hij beschouwde het vooral als een opvoedkundige methode. Judo leert je positief omgaan met agressie. Judo is bovendien beschaafd. Zonder je tegenstander opzettelijk te blesseren, kun je voluit gaan om hem of haar te overmeesteren. Je moet natuurlijk wel tegen een stootje kunnen. Eén van de belangrijkste uitspraken van Jigoro Kano luidt: "Judo kun je alleen maar leren door het te doen!"

Judo is een veelzijdige sport die reeds vanaf zeer jonge leeftijd kan worden beoefend. Veel pedagogen bevelen de judosport van harte aan, omdat een aantal aspecten van de sport een belangrijke rol spelen bij de ontwikkeling van het kind. Hierbij valt te denken aan zelfvertrouwen, zelfbeheersing, incasseringsvermogen, respect voor een partner, valtechnieken en zowel het recreatieve als het wedstrijdelement. Veel grondvormen van beweging: trekken, duwen, tillen, dragen, schuiven, rollen en balanceren, opgenomen in de beoefening van judo, maken de sport dusdanig veelzijdig, dat bijna iedereen aan judo kan doen. Jongens en meisjes vanaf 5 jaar tot en met volwassenen beoefenen deze sport.

TRAININGSTIJDEN

CLUBTRAINING

DINSDAG

Groep 1 (4-7jr) : 16:00 – 17:00 uur

Groep 2 (7-9jr) : 17:00 – 18:00 uur

Groep 3 (10+) : 18:00 – 19:00 uur

WEDSTRIJDTRAINING

DONDERDAG 17.30-19.00 uur

DOORGEVEN BIJ VERHINDERING

Kan je een keer de training niet bijwonen, wil je je dan afmelden bij de trainer? Een appje sturen is dan voldoende.

Trainer Patrick Meijer 06-23957075

LID WORDEN

Iedereen mag lid worden van Judo Dedemsvaart, je bent van harte welkom! De sport is geschikt voor beoefening voor meisjes en jongens vanaf 4/5 jaar.

Je bent van harte welkom om drie trainingen vrijblijvend mee te doen. Wil je na die drie trainingen lid worden, dan ontvang je van de trainer een set formulieren voor aanmelding.

AANMELDEN

1. INSCHRIJFFORMULIER

Je kunt het inschrijfformulier nadat het is ingevuld ook weer bij de trainer inleveren. Hierin is ook de incasso verwerkt voor het innen van de contributie. Verder is er ruimte om bijzonderheden aan te geven. We doelen hiermee op blessures of medische beperkingen zodat de trainer daar van op de hoogte kan zijn. Uiteraard stellen we het erg op prijs als u dit ook persoonlijk aan de trainer doorgeeft.

2. TOESTEMMINGSVERKLARING BEELDMATERIAAL

Bij het aanmeldformulier zit ook het formulier “toestemming gebruik beeldmateriaal”. Op het formulier kan je je voorkeur aangeven. Wil je liever geen toestemming geven voor het plaatsen van je beeldmateriaal, dan kan je dat ook daarop aangeven.

3. VRIJWILLIGERS FORMULIER

Als laatste zit er nog een formulier “vrijwilligerswerk bij Judo Dedemsvaart” achter. De vereniging kan niet zonder vrijwilligers. Samen staan we sterk en kunnen we de club gezond houden. Wij stellen het dan ook zeer op prijs dat leden en/of ouders/ verzorgers zich aansluiten bij activiteiten die we organiseren en zich aanmelden voor de verschillende taken welke er binnen de vereniging moeten gebeuren. Op het formulier staan een aantal taken welke elk seizoen weer moeten worden ingevuld.

CONTRIBUTIE

De contributie voor de clubtraining bedraagt € 14,00 per maand. De contributie voor de wedstrijdtraining bedraagt € 8,00 per maand.
De contributie zal per automatische incasso per maand plaatsvinden. In de maanden juli en augustus wordt er geen contributie geïnd.

CLUBTRAINING

Op dinsdag wordt de clubtraining gegeven. De training worden gegeven door Patrick Meijer met assistent trainer Vera van ’t Zand.

Omkleden voor de training kan voor de jongens in kleedkamer 1 en voor de meisjes in kleedkamer 2. Na het omkleden wacht je in de kleedkamer tot de trainer je komt halen. Tijdens de clubtraining leer je je judovaardigheden, nieuwe worpen, valbreken, technieken maar ook omgaan met elkaar, respect hebben voor de ander.

WEDSTRIJDTRAINING

Als je het leuk vindt om je verder te ontwikkelen in de judosport kun je geheel vrijblijvend, regelmatig deelnemen aan wedstrijden die zowel regionaal als landelijk worden georganiseerd. Daarnaast zijn er de clubkampioenschappen waar natuurlijk al onze judoka’s aan meedoen!

Op uitnodiging van de trainer mag de judoka deelnemen aan de wedstrijdtraining. Deze training wordt gegeven op de donderdag van 17:30 tot 19:00 uur in de sporthal Citadel.

Bij deelname aan deze trainingen wordt wel verwacht dat je ook regelmatig meedoet aan judowedstrijden. Na drie keer meetrainen kan je je lidmaatschap uitbreiden met de wedstrijdtraining. Hiervoor ontvang je van de trainer een aanmeldformulier.

JUDOPAK

Tijdens de trainingen draag je een judogi =judopak.
Judopakken zijn te koop bij Prins Sport Dedemsvaart.
Judo Dedemsvaart en Prins Sport zijn een samenwerking zijn aangegaan.
Hierdoor is het mogelijk om je judopak, judobank, rugembleem of andere judo benodigdheden te kopen bij Prins Sport Dedemsvaart.
Ook het opnaaien van een rugembleem of je judoband voorzien van eigen naam kan Prins Sport Dedemvaart voor je verzorgen.

Prins Sport Dedemsvaart is geopend:

ma:	13:00 - 18:00 uur
di/wo/do:	9:30 - 18:00 uur
vr:	9:30 - 21:00 uur
za:	9:00 - 17:00 uur

TIJDENS DE TRAININGEN EN WEDSTRIJDEN:

- Draag je een schone judogi
- Zijn je nagels geknipt en ruik je fris
- Alleen meisjes dragen een hemd of shirt onder de judojas
- Geen sieraden dragen
- Lange haren in een staart of vlecht (let hierbij op dat het haarelastiek geen harde onderdelen mag bevatten)
- Eventuele wondjes afplakken

GEDRAGSREGELS BIJ TRAININGEN

- Wees altijd op tijd bij de training.
- Luister goed naar de trainer
- Beleefdheidsvormen dienen juist te worden toegepast. Belangrijk hierbij is iedereen laten uitspreken. Geef duidelijk aan als je iets wilt zeggen, steek dan even een vinger in de lucht. De trainer spreek je aan met “meester”.
- Voor de training wacht je in de kleedkamer tot de trainer je komt halen.
- Waardevolle spullen zoveel mogelijk thuislaten en anders kunnen ze in de zaal neergelegd worden.
- Kom je niet op de training, meld je dan van tevoren af bij je eigen trainer.
- Alles wat pijn kan doen is verboden.
- Respecteer iedereen waar mee je traint
- Werp iemand die nog niet zo ver gevorderd is niet te hard maar help diegene .
- Stop is Stop. Je moet direct stoppen als er wordt afgeklopt. Dat mag niet in het gezicht want..
- Niet in het gezicht is verplicht. Je mag niet met je handen of voeten in het gezicht van de andere judoka komen.
- Geen hoofd wordt geroofd. Je mag nooit alleen maar het hoofd vasthouden van de ander.
- Beter aaien dan klemmen of verdraaien.
- Grepen en worpen die het minst veilig zijn mag je alleen leren gebruiken als je al lang aan judo doet of tenminste 12 jaar bent..
- Judo doe je alleen op de judomat. Niet op straat.
- Judo mag je nooit misbruiken.
- Je houd je aan de judo etiquette.

OPZEGGINGEN

Het zou jammer zijn, maar mocht je toch besluiten je lidmaatschap bij Judo Dedemsvaart te willen beëindiging dan moet dat schriftelijk bij de penningmeester, die de ledenadministratie verzorgt, gebeuren. Dit moet, als je jonger bent dan 18 jaar, door je ouders gedaan worden en loopt niet via de trainer. Opzeggen kan per maand. Het opzegformulier dient voor de 20e van de maand te zijn ingeleverd bij onze penningmeester. Het opzegformulier kan je vragen aan de trainer of downloaden vanaf de website.
Je ontvangt een bevestiging van de opzegging. Zonder deze bevestiging is het lidmaatschap niet beëindigd en loopt de contributie door.

Het opzeggen van het lidmaatschap van de JBN dien je zelf via de JBN site te regelen en eindigt indien de opzegging 6 weken voor het einde van het lidmaatschapsjaar is ontvangen.

Lid worden van de Judo Bond Nederland (JBN)

Judo Dedemsvaart is als vereniging aangesloten bij de Judo Bond Nederland (JBN). Dit is de grootste judobond van Nederland. Wij vinden het belangrijk dat onze leden ook lid zijn van de JBN omdat dan pas de behaalde banden officieel geregistreerd kunnen worden. Bovendien kun je zonder lidmaatschap bij de JBN niet deelnemen aan toernooien.

Naast het lidmaatschap van de vereniging adviseren wij dan ook lid te worden van de JBN. Doordat judo een individuele sport is, wordt iedere judoka zelf lid van de JBN en niet via de vereniging.

Het JBN lidmaatschap gaat administratief in op de eerste van de maand, volgend op de dag dat de aanmelding op het bondsbureau is ontvangen. De duur van het lidmaatschap is 1 jaar en wordt, behoudens opzegging, steeds met 12 maanden stilzwijgend verlengd. Door het lidmaatschap van de JBN is men verzekerd van goede leraren, kunnen zij deelnemen aan examens en wedstrijden en worden de examens geregistreerd. Na aanmelding krijgt men een acceptgirokaart. Na betaling krijgt de judoka het judopaspoort met de Leden pas toegestuurd. Deze pas dient men goed bij het judopaspoort te bewaren. Ieder jaar krijgt men na betaling een nieuwe pas toegestuurd.

Judopaspoort

Het judopaspoort dient volledig ingevuld te worden en voorzien van een pasfoto. De judoka dient het bij wedstrijden tijdens de weging te laten zien, let op niet afgeven, maar bij je houden! Tevens een geldige sport pas. Tijdens de examens moet de judoka het paspoort bij zich hebben. De leraar houdt zo de vorderingen bij.

Doorgeven van persoonlijke wijzigingen

Indien je verandert van woonadres of telefoonnummer, dan moet je dit zo snel mogelijk aan de ledenadministratie doorgeven.

BANDEXAMENS

De kleur van de band die een judoka draagt, geeft de bereikte vaardigheid aan. In Nederland wordt begonnen met de witte band. Daarna volgen gele, oranje, groene, blauwe en de bruine band. Voordat deze banden mogen worden gedragen moet hiervoor examen worden gedaan.

Bij Judo Dedemsvaart wordt 1x per jaar bandexamens worden afgenomen. Op deze dag kunnen de leden laten zien of zij de vaardigheden, die vereist zijn voor een hogere band, onder de knie hebben. De eigen trainer neemt het examen af. Een paar weken voor het examen krijgt de judoka hierover schriftelijk bericht.

Voor deelname van het bandexamen worden geen extra kosten in rekening gebracht. Deze zijn inbegrepen bij de contributie.

Tijdens het examen worden de judoka's ingedeeld in groepjes en laten ze zien wat zij zoal hebben geleerd. Er wordt niet altijd van de ene (kleur) band naar de andere (volgende kleur) band overgegaan.

Het kan zijn dat de judoka óf nog niet alle verrichtingen voor de volgende band beheerst óf nog niet de door de JBN vereiste minimum leeftijd voor de betreffende band heeft bereikt. In dat geval kan de judoka een slip halen, die aantoont hoever hij/zij op weg is naar de volgende band. Slippen hebben dezelfde kleuren als de normale banden (geel, oranje, groen, blauw en bruin). De aldus verkregen slip wordt aan de uiteinden van de judoband bevestigd. Je kunt dan de volgende situatie krijgen: bijvoorbeeld, gele band met blauwe slip of groene band met bruine slip. Bij het behalen van een hogere band wordt de nieuwe kleur band uitgereikt en een diploma. Het behaalde resultaat wordt door de trainer in het judopaspoort bijgeschreven.

Het spreekt vanzelf dat de ouders en/of familieleden bij examens naar de verrichtingen van de judoka's kunnen komen kijken. Voor het verkrijgen van de zwarte band (oftewel: het 1e dan examen) moet examen worden afgelegd bij de Judobond Nederland. Voor het 1e, 2e en 3e dan examen bij District Noord, tweemaal per jaar in Assen. Vanaf het 4e dan examen landelijk in Nieuwegein. Daarna wordt slechts vanwege speciale verdiensten een hogere dan uitgereikt. (Denk bijvoorbeeld aan Anton Geesink, die was bevorderd tot de 10e dan).

AANMELDEN WEDSTRIJDEN

Via de website onder het kopje “toernooien” kun je je aanmelden voor wedstrijden (toernooien). De letter achter de wedstrijd geeft aan voor welke judoka’s de wedstrijd geschikt is:

(A) Allemaal

(B) Beginners

(W) Wedstrijdjudoka’s (om hieraan mee te doen dien je lid te zijn van JBN)

Achter de letter staat de sluitingsdatum voor het betreffende toernooi. Wil je meedoen, zorg dan dat je je voor die datum aanmeldt.

Dat kun je doen door het formulier eronder in te vullen en te verzenden. Na verzending ontvang je per mail een bevestiging van je aanmelding en het verzoek tot betaling. Bij ieder toernooi moet je voor deelname betalen, het bedrag hiervoor kan varieren.

Mocht je over de aanmelding voor toernooien nog vragen hebben, kun je die altijd stellen aan je trainer of mailen naar Tim Strampel, wedstrijdsecretaris: wedstrijden@judodedemsvaart.nl

Voor een goede indeling van de judoka wordt altijd gelet op de leeftijd, de band en het juiste gewicht. Vul dit dus zorgvuldig in.

WITTE BANDEN TOERNOOI/ OPSTAPTOERNOOITJES

Witte banden toernooien/opstaptoernooien zijn beginnerstoernooien voor startende judoka’s. Zij krijgen hier de mogelijkheid om kennis te maken met judowedstrijden. Het zijn toernooien waar alleen judoka’s met een witte en soms met een gele band aan deelnemen. Het gaat er minder formeel aan toe dan bij normale wedstrijden, zo wordt er veel meer uitleg gegeven over hoe alles in z’n werk gaat. Bij deelname van de judoka aan deze wedstrijden wordt soms aan de ouders gevraagd of ze bij de wedstrijden, achter de tafel, willen helpen. Het is namelijk ook voor ouders een prima moment om actief deel te nemen aan de sport van hun kinderen. Ook voor ouders geldt dat het er veel minder formeel aan toe gaat, oftewel een uitstekend kennismakingsmoment.

JE EERSTE JUDO WEDSTRIJD

Als je voor het eerst naar een judo wedstrijd gaat hebben jij en je ouders meestal veel vragen. Met deze informatie hopen wij enige duidelijkheid te geven. Mocht je daarna toch nog iets niet begrijpen, dan mag je natuurlijk altijd de trainer vragen of mailen met het wedstrijdsecretariaat. Zie ook onze website.

Wat neem je mee?

Pak je tas al een dag van tevoren in. Een judopak, judoband, eventueel een witte en rode wedstrijdband, trainingspak, judopaspoort (als je die al hebt), meisjes met lang haar: in een elastiekje zonder ijzer, meisjes een wit T-shirt, eten en drinken, je deelnemerskaartje, slippers of sokken, bidon voor water.

Hoe lang duurt zo'n toernooi?

Dat is een beetje afhankelijk van het soort toernooi. Meestal begint de eerste wedstrijd een half uur na de sluiting van de weging. Het wachten kan soms erg lang duren hoor. Vaak werken ze met poulesysteem en judo je zeker 2, maar meestal meer wedstrijden. Je judoot dan tegen alle judoka's die in dezelfde poule zitten. Zijn er meerder poules, dan gaan de beste twee van iedere poule verder tegen elkaar. Vraag dus goed aan de jurytafel of je klaar bent. Heb je een prijs gewonnen, dan moet je wachten tot de prijsuitreiking. Soms moet je daar wel een uur op wachten! Maar dan heb je wel een mooie beker of medaille!

Weging

Als je je hebt opgegeven voor een bepaald toernooi kies je voor een bepaald gewicht. Je judoot dan tegen kinderen die ongeveer even zwaar zijn en dezelfde leeftijd hebben. Eenmaal op de wedstrijd aangekomen ga je met je judopaspoort en je weegkaart naar de weging. Zorg dat je van tevoren naar de wc bent geweest; dan weeg je vast minder! Het is de bedoeling dat je nu gewogen wordt, soms in je ondergoed, judopak of alleen de broek, jongens en meisjes apart. De mensen die achter de weegtafel zitten tekenen af of je goed weegt. Weeg je niet goed, wordt je –indien mogelijk- doorgeschoven naar de volgende categorie. Kosten voor het zogenoemde ompoulen op de dag van een toernooi kost € 5,00.

Eten

Na de weging kun je het beste meteen ergens rustig gaan zitten om wat te eten/drinken. Het liefst een boterham, banaan of ander fruit en drinken zonder prik. Geen snoep of chocolade!

Voorbereiding

Na het eten ga je een warming up doen. Op de mat rustig rondjes lopen en wat worpen inzetten bij elkaar, kijk of je nog andere judoka's ziet van je vereniging, dan kun je samen een warming up doen. Bij elke mat is een jurytafel. Je hoort vanzelf wanneer je je moet melden bij de jurytafel. Op je weegkaart staat bij welke mat je moet zijn. Bij deze tafel lever je jouw weegkaart in zodat zij weten dat jij er bent. Dan roepen ze vanzelf op

wanneer je aan de beurt bent en word je omgeroepen. Je moet dus altijd goed opletten wanneer er iets wordt omgeroepen, ze zien niet aan je neus dat jij het bent!

Start met je eerste wedstrijd

Je gaat samen met de andere judoka's bij je mat op de bank zitten en wacht tot je omgeroepen wordt. Waarschuw de coach altijd even als je moet judoën, hij of zij komt je dan helpen. Hoor je jouw naam als eerst? Dan mag jij de witte band om. Je tegenstander moet nu de rode band dragen. Je gaat aan de rand van de mat staan. De scheidsrechter geeft aan wanneer je verder de mat op moet tot het streepje en wanneer je moet groeten naar de tegenstander. Met "hajime" geeft hij aan dat de tijd start en dat de wedstrijd begint. Met "matté"wordt de tijd stop gezet en als de scheidsrechter zijn armen krijst moet jij je pak in orde brengen. Met "sore made" is de tijd afgelopen en kan je op het scorebord zien wie er heeft gewonnen. Meestal gooien de schrijvers dan een zakje op de mat. Je gaat weer netjes op de streep staan. De scheidsrechter wijst nu de winnaar aan. Wie gewonnen heeft pakt het zakje op. Je buigt en geeft de tegenstander een hand. Je loopt achter je mat af en bij de rode rand groet je nog eens. Als er hoek scheidsrechters zijn moet je achter ze langs lopen. De winnaar geeft het zakje af aan de wedstrijdtafel en noemt zijn naam. dit is heel belangrijk, want ook de jurytafel kan wel eens een foutje maken.

Scores bij judo

Beslissing scheidsrechter	1 punt
Waza-ari	7 punten
Ippon	10 punten

De punten worden niet bij elkaar opgeteld. De hoogste score telt. Bij ippon is de wedstrijd afgelopen. 2 waza-ari's staan gelijk aan 1 ippon. Na een mooie worp, ook al denk je dat het wel eens ippon zou kunnen zijn, altijd verder gaan met een houdgreep. Want misschien vindt de scheidsrechter het geen ippon….en intussen heb jij maar mooi alvast een houdgreep! Dus pas stoppen als je ippon of matté hoort. Als je verloren hebt, tellen jouw eventueel behaalde scores niet meer mee. Degene met de meeste scores wint en krijgt de punten.

Houdgreep

Wat is een houdgreep? Wist je dat er wel ontelbaar veel houdgrepen bestaan?
Als je de ander stevig vasthoudt en met z'n rug of een deel van de rug op de mat duwt, heb je een houdgreep gemaakt. Je mag daarbij niet tussen de benen van de ander zitten en de houdgreep is verbroken als de ander met zijn benen jouw benen vastpakt. Als je de houdgreep vast hebt roept de scheidsrechter:"osae-komi"en asl de houdgreep verbroken is roept de scheidsrechter:"toketa". Als je een houdgreep hebt moet je deze 25 seconden vasthouden, dan heb je gewonnen! Als je al een waza-ari hebt gescoord, mag je 5 seconden korter vasthouden. Je laat pas los als de scheidsrechter ippon roept.

Wedstrijdduur

De wedstrijd duurt 2 minuten. Dit ligt eraan hoe oud je bent. En er is altijd een scheidsrechter aanwezig op de mat, maar bij grotere toernooien of teamwedstrijden ook wel drie scheidsrechters. De hoek-scheidsrechters zitten op een stoel.

Spanning

Je eerste wedstrijd is natuurlijk erg spannend, je ouders zitten op de tribune en er is een coach/trainer in de zaal. de trainer probeert je te begeleiden en het belangrijkste is natuurlijk dat je er plezier in hebt!
Je eerste wedstrijdjes zijn er ook om te leren hoe het allemaal hoort. Dus als er iets fout gaat is dat helemaal niet erg. De scheidsrechter is er om je te helpen als je iets niet begrijpt. En bedenk: "meedoen met een wedstrijd is veel belangrijker dan winnen".
Succes!

Na de wedstrijd

Als de wedstrijd is afgelopen kan je je gaan omkleden, let heel goed op je spullen en vergeet niks mee te nemen.

Prijsuitreiking

Als je een prijs gewonnen hebt, wacht je op de prijsuitreiking (soms duurt dit nog best lang). Je gewichtsklasse, leeftijdsklasse en de andere prijswinnaars in jouw categorie worden omgeroepen en jij mag plaatsnemen op het podium! Dit doe je altijd in judopak!

CLUBKAMPIOENSCHAP

Aan het einde van ieder seizoen wordt er een clubkampioenschap georganiseerd. Het is een toernooi voor alleen leden van Judo Dedemsvaart.

De trainers delen de judoka's in in poules en er wordt gestreden om echte prijzen. Voor iedere judoka is er ook een beker.

Voor de beste worp van die dag is een aanmoedigingsbeker, een grote wisselbeker. De judoka die die beker wint, mag deze een jaar lang thuis hebben. Het volgende clubkampioenschap zal de beker aan een volgende worden uitgereikt.

De clubkampioenschappen zijn in De Citadel en duren altijd een (deel van de) ochtend.

Publiek is hierbij van harte welkom!

ACTIVITEITENCOMMISSIE

Binnen Judo Dedemsvaart is er een activiteitencommissie onder leiding van Carlein Wessels. De activiteitencommissie verzorgt diverse leuke nevenactiviteiten.

Zo hebben we bijvoorbeeld elk jaar ons uitstapje, Sinterklaas en kamp!

Voor sommige activiteiten vragen we een kleine bijdrage, sommige activiteiten zijn gratis. Dit komt doordat met behulp van de judoka's en/of ouders sponsorgeld is binnengehaald via acties als de chocoladebrokkenactie etc.

VRIJWILLIGERS

Voor al het werk wat gedaan wordt, zijn natuurlijk vrijwilligers nodig. Er zijn kleine taken, maar ook grote taken. Neem alleen al de organisatie van de toernooien.
Wij stellen het dan ook zeer op prijs dat leden en/of ouders/verzorgers zich aansluiten bij activiteiten die we organiseren en zich aanmelden voor de verschillende taken welke er binnen de vereniging moeten gebeuren. Hieronder staan een aantal taken welke elk seizoen weer moeten worden ingevuld.

	ACTIVITEIT	WANNEER?
	BESTUURSLID JUDO DEDEMSVAART (PEN,VOORZ,SECRE,ALG LID)	SEIZOEN 2020/2021/2022
	MATTENLEGGEN DINSDAGS 15:30 - 16:00 UUR	ACTUEEL
	MATTENLEGGEN WOENSDAGS/DONDERDAG 16.00 - 16:30 UUR	ACTUEEL
	ASSISTENTIE TRAINERS TIJDENS EXAMEN	1/2 X PER JAAR
	DEELNAME ACTIVITEITENCOMMISSIE	ACTUEEL
	FOTO/FILM BIJ TOERNOOIEN (VOOR WEBSITE, FACEBOOK OF KRANT)	ACTUEEL
	SCHRIJVEN STUKJES VOOR DE (VOOR WEBSITE, FACEBOOK OF KRANT)	ACTUEEL
	JUDOMATTEN REINIGEN	1X PER JAAR
	CLUBKAMPIOENSCHAPPEN (MATTEN/JURY)	1X PER JAAR
	BEGELEIDING JUDO-UITJE (VERVOER, LEIDING)	1 X PER JAAR
	BEGELEIDING KAMPWEEKEND	1 X PER JAAR
	CATERING KAMPWEEKEND	1X PER JAAR
	WERVEN SPONSOREN JMPB WINTERTOERNOOI	1 X PER JAAR
	MATJURY BIJ JMPB WINTERTOERNOOI EN CLUBKAMPIOENSCHAPPEN	ENKELE KEREN PER JAAR
	VRIJWILLIGER VERLOTINGSTAFEL (JMPB WINTERTOERNOOI EN OVERIGE)	ENKELE KEREN PER JAAR
	VRIJWILLIGER JMPB WINTERTOERNOOI	JMPB WINTERTOERNOOI
	LOPEN VOOR JANTJE BETON/JUDO DEDEMSVAART	MEDIO FEBR
	LOPEN CHOCOLADEBROKKEN ACTIE JUDO DEDEMSVAART	1X PER JAAR
	OPNAAIEN RUGEMBLEEM JUDOPAKKEN	ENKELE KEREN PER JAAR
	MEEHELPEN/VOORBEREIDEN CHOCOLADEBROKKEN ACTIE	1X PER JAAR
	ANDERS, NAMELIJK _____	
	SPONSORING / FINANCIELE BIJDRAG T.W.V._____	

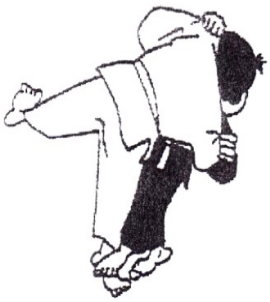
JUDOTERMEN

Mokuso	= judo zit
Nage-waza	= werptechnieken
Ne-waza	= grondtechnieken
Obi	= band
Osaekomi	= houdgreep
Randori	= oefengevecht, vrij oefenen
Ritsu-rei	= staande groet
Sensei	= leraar, meester in zijn klasse in Japan
Shiai	= wedstrijd
Shido	= straf
Shime-waza	= verwurgingstechniek
Sons-mama	= niet bewegen, liggen blijven
Sore-made	= “dat is alles”, afgelopen
Sutemi	= opofferen
Tachi-waza	= staande techniek
Tatami	= judomat
Te-waza	= arm-, handtechnieken
Tori	= aanvaller
Tori-waza	= aanvallende techniek
Uchi-komi	= inzetten zonder de eind vorm
Uke	= verdediger
Ukemi	= val breken
Uke-waza	= verdedigende techniek
Waza-ari	= half punt, wedstrijdwaardering
Yoshi	= vecht, verder gaan
Ashi-waza	= beenworpen/beentechnieken
Awasete-ippon	= tezamen een punt

Barai/harai	= vegen
Budo	= gezamenlijke gevechtskunsten
Dan	= graad in krijgskunst
Dojo	= oefenzaal
Eri	= kraag
Gatame-waza	= controletechniek: houdgrepen, verwurgingen en armklemmen
Hajime	= beginnen; vecht
Hanseku-make	= overtreding van de regels, diskwalificatie
Hantei	= beslissing
Hikiwake	= onbeslist, zonder onderscheid
Ippon	= volledig punt in wedstrijd
Jigaro Kano	= grondlegger van judo
Jiu-jitsu	= soepele vaardigheid van zelfverdediging
Jiu-jitsuka	= beoefenaar van Jiu-jitsu
Judo	= zachte weg
Judogi	= judokleding
Judoka	= judo-beoefenaar
Kaeshi-waza	= overnametechniek
Katame-no kata	= vorm van controletechnieken
Kinza	= voordeel, maar geen punten
Koshi-waza	= heupworpen, heuptechnieken
Mate	= wacht, stop

DE-ASHI-BARAI

HIZA-GURUMA



SASAE-TSURI-KOMI-ASHI

UKI-GOSHI

O-SOTO-GARI

O-GOSHI

O-UCHI-GARI

IPPON-SEOI-NAGE

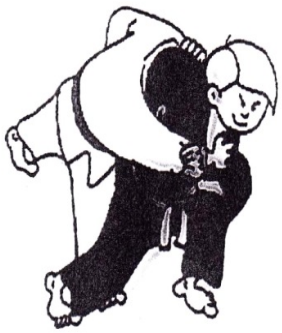
KO-SOTO-GARI

KO-UCHI-GARI

TSURI-KOMI-GOSHI

KOSHI–GURUMA

OKURI-ASHI-BARAI



TAI-OTOSHI

HARAI-GOSHI

UCHI-MATA