

Alles wat je moet weten over



Sportjaar
2019-2020



Woord vooraf



2018  2019

gouden
Jeugdvriendelijke
Judoclub VJf

Beste judoka's en ouders,

Van harte welkom in JUDOCLUB EVERGEM. We hopen dat jij je snel thuis voelt in onze club, zowel als competitief of als recreatief judoka.

Ons doel is mensen de kans geven zich op een gezonde manier - zowel fysiek als mentaal - te ontwikkelen via het judo, Deze inspanningen zijn niet onopgemerkt gebleven.

Onze club beschikt over het VJF-kwaliteitslogo
'Jeugdvriendelijke judoclub GOUD'

Daarmee behoren wij tot de top van de Vlaamse clubs.

Onze vereniging is een vzw die volledig draait op **vrijwilligerswerk** door mensen met een warm hart voor het judo en voor jonge mensen. Wil je graag af en toe een handje toesteken, laat het ons weten ! Wij appreciëren dat zeer sterk.

In dit boekje vind je **heel wat informatie** over het reilen en zeilen in onze club. Heb je echter nog een vraag, een suggestie of een opmerking, dan horen wij die graag.

Veel leesplezier,

Namens het bestuur en de trainers,
Marie-Paule De Poorter
voorzitter

Marty Van Kerckvoorde
hoofdtrainer

Het lidgeld

Wie voor het eerst judo doet, kan gedurende 1 maand gratis lessen volgen.

Schrijf je aan de bar daarvoor eerst in als **initiërend lid**. Dit aanbod geldt slechts éénmalig.

Je kan je dus niet 2 jaar na elkaar inschrijven als initiërend lid.

Deed je al eerder judo maar is je vergunning of initiatie al meer dan 2 jaar vervallen en heb je geen bruine of zwarte gordel, dan kan je je opnieuw aanmelden als initiërend lid.

Om gedurende een gans jaar judo te kunnen doen, betaal je bij JUDOCLUB EVERGEM **lidgeld**:

- **Kleuters** (° 2015 en 2014): **85 euro**
- **Jeugd** (° 2013 tot en met 2007): **115 euro**
- **Volwassenen** (vanaf ° 2006 of vroeger): **140 euro**

Je kan een deeltje van dit lidgeld recupereren via je **ziekenfonds**. Het attest (terug te vinden op de website van je ziekenfonds) kan je door een bestuurslid of trainer laten invullen.

Het is van zeer groot belang dat je het lidgeld een maand vóór het vervallen van je vergunning hernieuwt.

Je zal daarvoor tijdig van ons een e-mail ontvangen, waarin gevraagd wordt het lidgeld over te schrijven op

onze clubrekening BE11 8908 7418 5148

Trainen zonder vergunning en dus zonder verzekering **kan niet**. De club zal niemand op de tatami toelaten zonder geldige vergunning. Doe je dat toch, dan is dat volledig op eigen risico.

Als je een vergunning hebt, kan je ook trainen in andere clubs aangesloten bij de Vlaamse Judofederatie.



De verzekering

Als je tijdig je lidgeld betaalt, ben je via de Vlaamse Judofederatie verzekerd bij Ethias wanneer er iets zou voorvallen tijdens de training of tijdens een activiteit die de club organiseert.



Geblesseerd ?

Denk je naar de dokter te moeten gaan ?

Vraag aan de trainer een **aangifteformulier voor sport-ongeval** of download het formulier via www.judoclubevergem.be

Scan het **ingevulde formulier** in en stuur naar info@judoclubevergem.be of bezorg je papieren formulier aan Marie-Paule

Jouw ongeval wordt gemeld bij Ethias. Zij zullen met je contact opnemen. Dien de doktersbriefjes eerst in bij uw mutualiteit. **Onkosten** (eigen bijdrage) gedekt door de polis worden **terugbetaald.**

Communicatie en privacy

Wij houden graag met jou contact. Zorg ervoor dat we steeds jouw **recentste contactgegevens** hebben (adres, telefoonnummer en e-mailadres).

Geef tijdig wijzigingen door. Dat doe je zo:

- ga naar www.vjf.be. Klik op 'Judoka' en log in op de ledenomgeving. Je vergunningsnummer en paswoord vind je op je lidkaart.
- *of* meld wijzigingen aan secretaris@judoclubevergem.be

De club gaat zorgvuldig om met jouw gegevens.
Meer info over ons privacybeleid vind je op www.judoclubevergem.be



Waar vind je nuttige info ?

- Activiteitenkalender (trainingen, andere activiteiten): www.judoclubevergem.be
- Nieuws heet van de naald: www.facebook.com/JudoclubEvergem/
- Vragen over vergunningen: secretaris@judoclubevergem.be
- Deelname aan toernooien: inschrijvingen@judoclubevergem.be
- Niet dringende vraag: info@judoclubevergem.be
- Dringende vraag: **09 357 40 64** (telefoon in ons lokaal) tijdens de trainingsuren
- Zeer dringende vraag: **0496 59 76 23** (Marie-Paule) enkel buiten de kantooruren

Op de magneetborden in de dojo en in de cafetaria vind je ook heel wat nuttige info.
Je kan met je vraag ook terecht bij iemand van het bestuur of de trainers.

Het bestuur

Marie-Paule De Poorter

Voorzitter - 1^{ste} dan

Geert Van Rijssel

Ondervoorz. - Nat. Scheidsr. - 2^{de} dan

Jerry Van Herreweghe

Schatbewaarder - 1^{ste} dan

Marty Van Kerckvoorde

Bestuurslid - 5^{de} dan

Roger Praet

Ere-voorzitter - 4^{de} dan

Maria Martens

Ere-secretaris - 1^{ste} dan

Wouter De Riek

Bestuurslid - 3^{de} dan



De trainers

Marty Van Kerckvoorde
Hoofdtrainer (trainer A) - 5^{de} dan

Geert De Baerdemaeker
Trainer (trainer B) - 3^{de} dan

Geert Van Rijssel
Trainer (trainer B) - 2^{de} dan

Dirk De Weerd
Trainer (initiator) - 3^{de} dan

Marie-Paule De Poorter
Trainer (initiator) - 1^{ste} dan

Sander Boelaert
Trainer - 3^{de} dan

An-Sofie Obrie
Trainer (kleuters) - 1^{ste} kyu

François Claeys-Bouuart
Trainer (trainer B) - 3^{de} dan

Roger Praet
Trainer (initiator) - 4^{de} dan

Nele Hamerlynck
Trainer (initiator) - 2^{de} dan

Laurens De Cabooter
Trainer (initiator) - 2^{de} dan

Tessa Van Melkebeke
Trainer (kleuters) - 1^{ste} dan

Femke Van Herreweghe
Trainer (kleuters) - 1^{ste} kyu



Jigoro Kano (1860-1938)

De trainingen

Check regelmatig de kalender op de website en de Facebook-pagina voor informatie over de trainingen !

Groep kleuters – judoka's van 4 en 5 jaar (° 2015 en 2014)

op zaterdag van 9u30 tot 10u30

van september tot juni

geen trainingen in de schoolvakanties en op feestdagen

Judo als instrument gebruiken voor het stimuleren van motorische en sociale vaardigheden (witte gordel), al spelend leren

Groep 1 – judoka's van 6 en 7 jaar (° 2013 en 2012)

op maandag en woensdag van 18u00 tot 19u00

van september tot juni, geen trainingen in de kerst- en paasvakantie en op feestdagen,

wel tijdens de herfst- en krokusvakantie

Lichaamscoördinatie verbeteren, samenwerken met andere judoka's en aanleren van basistechnieken (witte en gele gordel) vanuit stilstand

Groep 2Start – judoka's van 8 en 9 jaar (° 2011 en 2010) en beginnende judoka's van 10 tot 13 jaar (° 2009-2007)

op maandag van 19u00 tot 20u00 en op vrijdag van 18u00 tot 19u00

van september tot juni, geen trainingen in de kerst- en paasvakantie en op feestdagen,

wel tijdens de herfst- en krokusvakantie

Lichaamscoördinatie verbeteren, basistechnieken in beweging aanleren (witte tot oranje gordel), initiatie wedstrijdjudo, beperkte conditie- en krachttraining

Groep 2– judoka's van 10 tot 13 jaar (° 2009- 2007)

op woensdag en vrijdag van 19u00 tot 20u00

van september tot juni geen trainingen in de kerst- en paasvakantie en op feestdagen,

wel tijdens de herfst- en krokusvakantie

Aanleren en verfijnen van basistechnieken (gele tot groene gordel), initiatie wedstrijdjudo, conditietraining en beperkte krachttraining

Aanleren en verfijnen technieken (witte tot zwarte gordel), aandacht voor wedstrijd-technieken, randori conditie- en kracht-training, ook training door gasttrainers

Groep 3 – judoka's vanaf 14 jaar (° 2006 of vroeger)
op woensdag en vrijdag van 20u00 tot 21u30
van half augustus tot half juli gedurende het volledige jaar, geen trainingen op feestdagen

Aanleren en verfijnen van technieken (witte tot zwarte gordel), vooral aandacht technische aspecten van judo, onderhouden conditie en beperkte krachttraining

Groep 4 – recreatieve judoka's vanaf 14 jaar
op maandag van 20u00 tot 21u30
van september tot juni gedurende het volledige jaar, geen trainingen op feestdagen

Aanleren van de nage-no-kata en andere kata's in functie van het behalen van een graad- of danverhoging

Kata trainingen – judoka's vanaf 13 jaar en oranje gordel
1ste maandag van de maand van 20u00 tot 21u30
van september tot juni gedurende het volledige jaar, geen trainingen op feestdagen

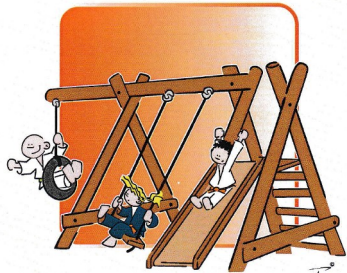
Aanleren en verfijnen van basistechnieken in functie van het behalen van een graadverhoging

Technische trainingen – judoka's vanaf gele gordel
donderdag van 19u00 tot 20u00 (-14 jarigen) en tot 20u30 (+ 14-jarigen)
27/09, 4/10, 11/10 en 18/10 – 24/01, 31/01, 7/02, en 14/02 – 25/04, 2/05, 9/05 en 16/05

Aanleren en verfijnen van wedstrijdgerichte voorkeurs technieken van elke judoka. Training in kleinere groep met meer mogelijkheden tot bijsturing.

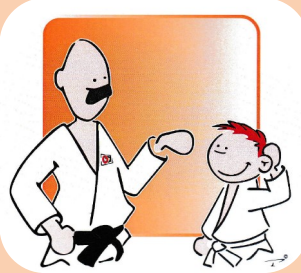
Competitietrainingen – judoka's die regelmatig competitie doen
Meestal op zaterdag van 16u30 tot 18u00
van september tot juni gedurende het volledige jaar





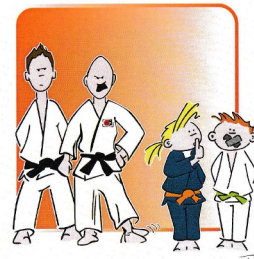
De judozaal is geen speeltuin.

In de dojo oefenen wij judotechnieken. Je kan pas op de mat als er een trainer is. De kleedkamers dienen enkel om je om te kleden, niet om te spelen.



Luister naar je trainer.

Hij/zij zal je goede raad geven om het nog beter te doen. Als iedereen gehoorzaam is, zal de trainer ook veel leukere trainingen kunnen geven !



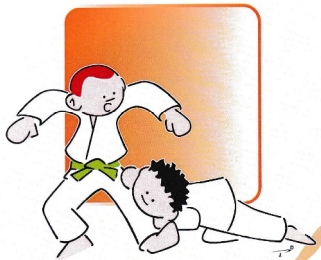
Stilte op de mat.

Van zodra je gegroet hebt om de les te beginnen, is iedereen stil op de mat. Vooral tijdens de uitleg van de trainer moet je stil zijn en goed opletten.



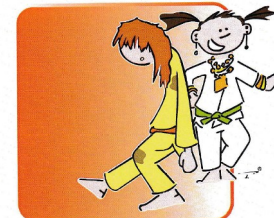
Hou rekening met je trainingspartner.

Hou rekening met het kunnen, de graad, de gestalte, het gewicht van je partner en pas je aan op training zodat het leuk trainen is voor allebei.



Niet bijten, schoppen, stampen,

Pas enkel judotechnieken toe die je geleerd hebt van je trainers. Bijten, krabben, schoppen, stampen zijn verboden en passen niet voor een echte judoka.



Hou je aan de judo-etiquette.

Luister naar je trainer en leer hoe je je als een echte judoka hoort te gedragen. Verzorg je judokledij en kom proper de mat op. Draag geen bandjes of juweeltjes.

De huisregels

1. Kom steeds **op tijd** voor de training. Indien je te laat bent, groet je bij het betreden van de mat en ga je groeten bij de trainer die je mogelijk een opdracht zal geven.
2. **Respecteer de trainer** en de trainingen zoals die gegeven worden. Respecteer ook je medejudoka's.
3. Tijdens de training mag je de **tatami niet verlaten**. Indien dit per uitzondering toch nodig is, vraag je toelating aan de trainer.
4. Draag **slippers** telkens als je de mat verlaat. Zet je slippers op het rekje bij het binnenkomen van de zaal.
5. Je neemt **geen eten of drinken** mee **in de trainingszaal**, met uitzondering van water. Neem je flesjes water na de training terug mee. Ook **in de kleedkamers** neem je geen eten of drank mee. De kleedkamers dienen enkel om je om te kleden, **niet om te spelen**.
6. Je wacht na de training in de cafetaria op je ouders, niet buiten op de parking.
7. Wie zich **in de cafetaria** bevindt, houdt het **rustig**. Je loopt niet, je roept niet. Zit je als toeschouwer in de trainingszaal, dan stoort je de training niet.
8. Je brengt **geen eigen drank** mee om te gebruiken in de cafetaria.
9. De club heeft het recht alcoholische dranken te weigeren aan minderjarigen of aan volwassenen die tekenen van dronkenschap vertonen. Er mag geen sterke drank geserveerd worden.
10. Wie deze huisregels niet respecteert, kan de toegang tot de club ontzegd worden.



De graadverhoging

De meeste judoka's willen graag snel een hogere gordel behalen. Daarvoor moet je kunnen tonen dat je de **technieken** die horen bij die hogere gordel goed onder de knie hebt. De trainers evalueren ook jouw **judohouding**.

Daarnaast gelden voor iedereen de volgende minimale **voorwaarden**:

1. Je moet de vereiste leeftijd hebben (leeftijd die de judoka heeft of zal hebben in het kalenderjaar)
2. Je moet een minimum aantal lessen gevolgd hebben. Als je deelneemt aan competitie, verdien je 3 extra lessen, bij deelname aan judostages krijg je 3 lessen per stagedag.
3. Je bent geslaagd voor een tussentijdse test eens je de helft van het aantal vereiste lessen hebt gevolgd (vraag om een testje te doen aan de trainer !)
4. De wachttijd (in maanden) tussen de graadverhogingen is gerespecteerd.

Naar	Leeftijd (jaar)	Aantal lessen	Wachttijd
geel	7	< 9 j.: 60 of < 14j: 40	3 mnd
oranje	9	< 9 j.: 80 of < 14j: 50	4 mnd
groen	11	80	5 mnd
blauw	13	120	6 mnd
bruin	15	100	8 mnd





Iedereen welkom op de technische trainingen !

Je wordt uitgenodigd !

De proefjes voor gele gordel gebeuren tijdens de trainingen op maandag of vrijdag. Voor alle andere graadverhogingen word je uitgenodigd om het examen af te leggen. Het is hoofdtrainer Marty die in overleg met de groepstrainers beslist of je **een uitnodiging** krijgt.

Hoe bereid je je voor ?

- Je ontvangt gratis een techniekboekje als je start met judo en telkens je verhoogt in graad. Je kan ook steeds **techniekboekjes** kopen aan de bar (1 €/stuk)
- Tijdens trainingen besteden we aandacht aan alle technieken die je moet kennen. Goed opletten **tijdens de trainingen** is dus de boodschap !
- Op elke 1^{ste} maandag van de maand is er een **katatraining** van 20u00 tot 21u30
- Door deel te nemen aan de **technische trainingen** zal je je kansen op slagen sterk verhogen. Deze trainingen gaan door op donderdag van 19u00 tot 20u00 voor de lagere gordels en tot 20u30 voor de hogere gordels op de data hieronder vermeld. De trainingen staan open voor alle judoka's, ook als je geen examen moet afleggen.
- Wie een zwarte gordel wil halen, gaat naar **de shiai en de technische en katatrainingen van de VJF** (zie www.vjf.be/nl/kalender). De club begeleidt de shiai op 6/10.

Wanneer zijn er examens voor graadverhoging en technische trainingen ?

Examen	Technische trainingen
24/10	26/09, 3/10, 10/10 en 17/10
20/02	23/01, 30/01, 6/02 en 13/02
28/05	30/04, 7/05, 14/05 en 21/05

Je krijgt in onze club **ruime kans** om aan competitie te doen. Wij moedigen judoka's ook sterk aan om minstens een paar keer per jaar deze uitdaging aan te gaan. Je zal merken dat jouw judo daarvoor verbetert. Het levert je ook 3 extra lessen op.

Als je wil deelnemen aan een toernooi, schrijf je naam op het **inschrijvingsblad op het competitiebord** in de cafetaria of stuur een **mail naar inschrijvingen@judoclubevergem.be**

De club betaalt het **inschrijvingsgeld**, maar we verwachten wel dat je dan ook effectief deelneemt aan het toernooi waarvoor je je inschreef. Doe je dat niet, dan kan de club je vragen het inschrijvingsgeld terug te betalen.

In judo heb je de volgende **leeftijdscategorieën**:

- **U11** (in 2019: °2009 en °2010 / in 2020: °2010 en °2011)
- **U13** (in 2019: °2007 en °2008 / in 2020: °2008 en °2009)
- **U15** (in 2019: °2005 en °2006 / in 2020: °2006 en °2007)
- **U18** (in 2019: °2002 tot °2004 / in 2020: °2003 tot °2005)
- **U21** (in 2019: °1999 tot °2001 / in 2020: °2000 tot °2002)
- **+21** (in 2019: °1998 en vroeger / in 2020: °1999 en vroeger)

Het komende sportjaar voorziet de club **begeleiding voor de volgende toernooien**

U11 en U13	U15, U18, U21 en +21
Zat 14/09 - Wachtebeke	Zon 15/09 - Wachtebeke
Zat 5/10 - Kemzeke	Zon 12/01 - Lendeledede
Zat 9/11 - Wingene	Zat 7/03 - Ingelmunster
Zon 19/01 - Aalst	Zat 11/04 - Deinze
Zon 23/02 - Berlare	Zat 2/05 - Gent
Zat 28/03 - Kruishoutem	
Zat 9/05 - Wetteren	

Daarnaast besteedt de club **bijzondere aandacht** aan:

- het provinciaal, Vlaams en Belgisch kampioenschap voor U18, U21 en +21 op resp. 12/10, 19/10 en 2/11 ;
- de interprovinciale miniemementoeting op 11/11 ;
- de interclubwedstrijden op 16 of 17/11 en 23 of 24/11 ;
- het provinciaal, Vlaams en Belgisch jeugdkampioenschap voor U15, U18 en U21 op resp. 25/01, 8 of 9/02 en 15 of 16/02.

Wil je aan **andere toernooien** deelnemen, dan kan dat zeker. Spreek je trainer aan om te zien of hij je kan begeleiden.

Competitie

TOEGANG



Extra trainen voor competitie ?
Op zaterdag is er
een specifieke training voor
wedstrijdjudoka's (vanaf groep 2)

Mis geen enkele activiteit in het sportjaar 2019-2020 !

- Vrijdag 20 september om 19u: OPEN TRAINING
- Zondag 6 oktober om 9u: BEGELEIDE SHIAI
- Zaterdag 26 oktober : TEAMBUILDING Interclub
- 16 of 17 en 23 of 24 november: INTERCLUB-WEDSTRIJDEN
- Maandag 18 november om 18u en 19u: OUDERTRAINING voor groep 1 en groep 2 Start
- Vrijdag 27 december om 20u: KERSTTRAINING
- Vrijdag 10 januari om 21u30: NIEUWJAARSRECEPTIE
- Zaterdag 18 en zondag 19 januari: JUDOSTAGE voor judoka's ^o2009 t.e.m. ^o2004
- Week van 3 t.e.m. 7 februari : MET JE MAAT OP DE MAT
- Zaterdag 14 maart om 19u : JUDOSOUPER
- Vrijdag 20 maart vanaf 18u: CLUBKAMPIOENSCHAP
- Zaterdag 6 en zondag 7 juni: SLEEP-OVER voor judoka's ^o2013 t.e.m. ^o2010
- Zaterdag 20 juni om 9u30: OUDERTRAINING KLEUTERS
- Vrijdag 26 juni om 21u30: EINDESEIZOENSACTIVITEIT
- Zaterdag 4 juli om 9u: CLUBRESTYLING

