



Klaar om aan HET avontuur van jouw leven te beginnen?

JUDOCLUB GENT-DRONGEN

SEIZOEN: 2019 - 2020

MISSIE / VISIE

Geachte judoka,

Welkom op de tatami van judoclub Gent-Drongen. We hopen dat je de komende tijd plezier in deze sport zal ontdekken en je gebeten wordt door de judomicrobe die ons al jaren in bedwang houdt.

In 1952 werd deze club opgericht onder de rechtspersoonlijkheidsvorm van een VZW. Zij maakt deel uit van de Vlaamse Judofederatie (VJF) en heeft als eerste doel de judosport onder al zijn vormen te bevorderen, te organiseren en te ontwikkelen binnen de Gentse regio.

Judoclub Gent-Drongen staat open voor elkeen en bevordert door haar actief sociale ingesteldheid en beleid de integratie voor minderheidsgroepen en investeert op maximale wijze in jeugdwerking en kansarmen. De club telt momenteel 146 actieve leden. Daarnaast is de club ook lid van het Gents Judoplatform (GJP) om zo verder de judosport en -waarden uit te dragen.

Een goede jeugdwerking wordt beschouwd als dé erezaak van onze club. Goede begeleiding zowel mentaal als fysiek, is hierbij zeer belangrijk. Ook naast de mat wordt er tijd vrijgemaakt om samen die (h)echte band te smeden. Deze intensieve aanpak viel ook de VJF op. Hierbij beloonden zij ons opnieuw met het gouden kwaliteitslogo als jeugdvriendelijke judoclub.

Het is de visie van de club om op een gezonde manier door te groeien naar een topclub met een brede werking waar ruimte is voor zowel recreatieve als competitieve judoka's.

Keigu ! (Met vriendelijke groeten)

Alwin Lox
Voorzitter

Marnix Vangheluwe
Hoofdtrainer



LIDGELD

Judoclub Gent-Drongen is een dynamische club met een gevarieerd aanbod. Vanaf 6 jaar kan men deelnemen aan de trainingen en uitgroeien tot een recreatieve of competitieve judoka. Hoofdtrainer Marnix (5de Dan) heeft aandacht voor ieders talent en begeleidt al onze judoka's op weg naar de felbegeerde zwarte gordel. De wedstrijdjudoka's worden gestimuleerd in het X-team onder leiding van specifieke trainers tot de hoogste resultaten. Dit alles met speciale aandacht voor een gezonde en doorgevoerde training van lichaam en geest. Wil je eens proberen dan biedt de club jou standaard 4 gratis judolessen aan.

Indien je na deze vier lessen verder judo wilt blijven doen, dan betaal je lidgeld. Hiermee ben je een jaar verzekerd. Het lidgeld wordt jaarlijks betaald en loopt van de maand waarop men zich inschrijft tot het jaar daarop zelfde maand.

- 1 lid = 150 euro
- 2 leden zelfde gezin = 240 euro
- 3 leden zelfde gezin = 290 euro

SOCIAAL TARIEF:

Heb je het moeilijk om deze som te betalen? Maar wens je toch deel te nemen aan de judo lessen en onze nevenactiviteiten? Richt dan een gemotiveerd verzoek tot Sociaal tarief aan het bestuur (marnix@judogent.be)

BETALINGSINFO:

Het lidgeld kan gestort worden op het bankrekening nummer:

IBAN: BE64 9731 3257 1752

Verlengingen voor vergunningen worden 1 maand vooraf per brief en/of per e-mail aangekondigd.

Gelieve dan pas te betalen.

Voor vragen over jouw vergunning kan je steeds terecht bij Hendrik.

Hendrik Mortier

Tel: 0475 59 27 63

E-mail: hendrik@judogent.be

WIST JE DAT:

Je bij de mutualiteit een formulier kan aanvragen waarbij je bij aansluiting in een sportclub tot 30 euro kan terugkrijgen op jouw lidgeld.



VERZEKERING

Wie tijdig lidgeld betaalt is via de VJF voor een jaar verzekerd bij Ethias.
Dus geen nood wanneer er iets zou voorvallen tijdens een training of een door de club georganiseerde stage of training alle kosten worden gedekt.

Het verzekerings stappenplan:

1. Ik blesseer me of denk dat ik naar de dokter moet
2. Ik vraag aan mijn trainer een aangifteformulier voor sportongeval of download het formulier via www.judogent.be > verzekering
3. Geef het ingevulde formulier af aan Hendrik/ aanwezige trainer of neem een scan van het ingevulde formulier en stuur dit via een email naar hendrik@judogent.be
4. 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.

!!! ZONDER VERZEKERING STAP JE DE TATAMI NIET OP !!!!!



CONTACT

Wij houden graag met jou contact !

Zorg ervoor dat we steeds jouw recentste contactgegevens hebben (adres, telefoonnummer en e-mailadres).

Geef tijdig je wijzigingen door.

Dat doe je zo:

MOGELIJKHEID 1

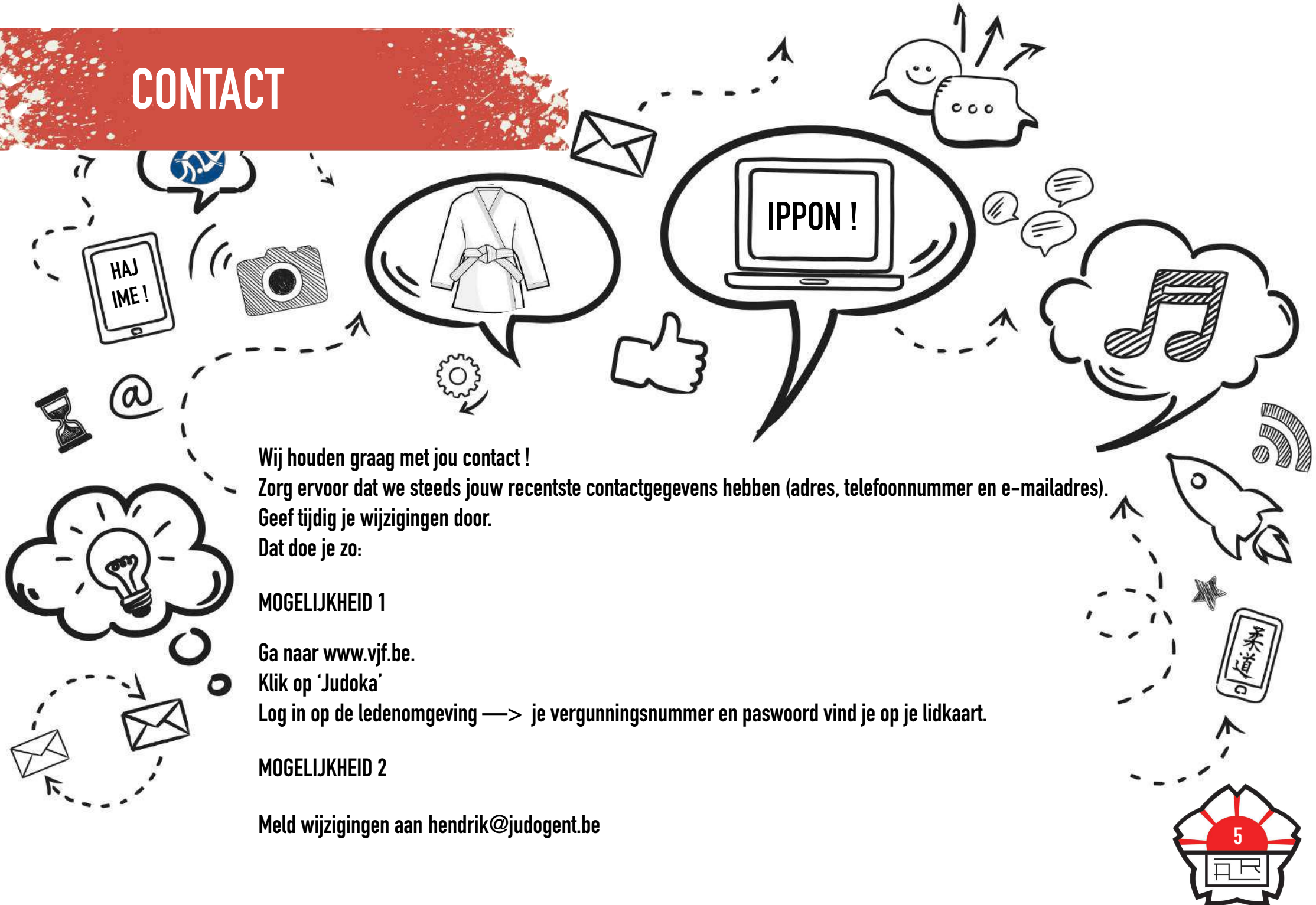
Ga naar www.vjf.be.

Klik op 'Judoka'

Log in op de ledenomgeving —> je vergunningsnummer en paswoord vind je op je lidkaart.

MOGELIJKHEID 2

Meld wijzigingen aan hendrik@judogent.be



NUTTIGE INFO

Ook al is judo een eeuwenoude sport, we proberen mee te zijn met nieuwste trends. Wil je up-to-date blijven over de laatste nieuwtjes, foto's of nuttige informatie omtrent onze judoclub kunt u volgende zaken hanteren.

- Website: www.judogent.be
- Facebook-pagina: <https://www.facebook.com/JudoGent/>
- Facebook-groep: <https://www.facebook.com/groups/290002877810989/>
- Instagram: Volg ons op @judogent
- Vragen over vergunningen: hendrik@judogent.be
- Deelname aan toernooien: marnix@judogent.be of persoonlijk melden aan Marnix
- Niet dringende vraag: info@judogent.be
- Dringende vraag: marnix@judogent.be
- Zeer dringende vraag: marnix@judogent.be



WIE IS WIE ? – HET BESTUUR



Alwin Lox
VOORZITTER



Marnix Vangheluwe
BESTUURSLID



Hendrik Mortier
SECRETARIS



Koen Suttels
PENNINGMEESTER



Kaan Kanatli
BESTUURSLID



Cody Demuytere
BESTUURSLID



Koen De Martelaere
BESTUURSLID



Jan Cox
API



Kaell Dhoore
BESTUURSLID

DISCRETIE

Reeds enkele maanden hebben wij op clubniveau ook een API (Aanspreekpersoon Integriteit).

Wat ?

De API is iemand die discreet en onafhankelijk handelt. De (API) aanspreekpersoon integriteit is het eerste aanspreekpunt voor wie een vraag, opmerking, klacht of andere boodschap heeft in verband met (seksueel) grensoverschrijdend gedrag en integriteit.

De API luistert naar de vraag of het verhaal en verwijst de melder door wanneer nodig of verleent advies bij de mogelijke vervolgstappen, zonder zich inhoudelijk in de zaak te verdiepen of aan waarheidsvinding te doen.

Wie ?

Jan Cox

Wanneer ?

Bij een vraag, opmerking, klacht of andere boodschap heeft in verband met (seksueel) grensoverschrijdend gedrag en integriteit

Meer info:

<https://www.vjf.be/nl/clubs/gezond-ethisch-sporten/ethisch-sporten/wie-luistert-naar-jou-bij-seksueel-grensoverschrijdend>



WIE IS WIE ? – DE TRAINERS



Marnix Vangheluwe
5DE DAN



Kaan Kanatli
3DE DAN



Bruce Desender
2DE DAN



Dany Uytterschaut
5DE DAN



Koen Suttels
2DE DAN



Jonas Van De Walle
1STE DAN



Göran Mortier
1STE DAN



Rik Van Bostraeten
1STE DAN



Kaell Dhoore
1STE DAN



Piet Cox
3DE DAN



Jef Dhondt
1STE DAN



Hendrik Mortier
1STE KYU



Bert Cox
1STE DAN



Jan Cox
3DE DAN



Rustam Sultanov
1STE DAN



Peter Rubbens
1STE DAN

Reserverpool:

Cody Demuytere (2de Dan)
Jesse Demuytere (2de Dan)
Yann Tavernier (3de Dan)
Chris De Waele (1ste Dan)



TRAINERS-ORGANIGRAM

Marnix Vangheluwe
Hoofdtrainer
Trainer A 5de Dan

Dany Uytterschaut
Trainer A – 5de dan

Kaan Kanatli
Jeugdsportverantwoordelijke
Instructeur B
3de Dan

Jonas Van De Walle
Initiator – 1ste Dan

Rik Van Bostraeten
Initiator – 1ste Dan

Cody Demuytere
Initiator – 2de Dan

Jesse Demuytere
Initiator – 2de Dan

Kaell D'Hoore
Initiator – 1ste Dan

Jef Dhondt
Aspirant Initiator – 1ste Dan

Koen De Maertelaere
Initiator – 2de Dan

Hendrik Mortier
Aspirant initiator – 1ste Kyu



DOJO'S

DOJO 1

**Sporthal GUSB (Universiteit Gent),
1ste verdieping.
Watersportlaan 3
9000 Gent**



TRAININGEN:

ZATERDAG: 10u-12u ($\geq$ U15)

ZONDAG: 10U30-12U ($<$ U15)

DOJO 2

**Sporthal Keiskant
Keiskantstraat 3
9031 Drongen**



TRAININGEN:

MAANDAG: 18u30-20u

DONDERDAG: 18u30-20u

Gemeenschappelijk training ($>$ 14j):

**Sporthal Bourgoyen
Driepikkelstraat, 30
9030 Gent (Mariakerke)**



TRAININGEN:

WOENSDAG: 18u30-20u



HYGIËNE

Judo is een contactsport, judoclub Gent-Drongen vindt het dan ook belangrijk dat er voldaan wordt aan enkele basisregels omtrent hygiëne :

- We houden de sporthal en judomat steeds proper
- Er wordt niet gegeten of gedronken op de judomat
- Naast de judomat wordt er enkel water of sportdrank gedronken indien toestemming gegeven wordt door de trainer, frisdrank is uit den boze
- Maak er een gewoonte van na elke judotraining je judopak te wassen. Zodat je steeds een proper judopak draagt elke keer je de tatami betreedt
- Zorg voor korte nagels van handen en voeten
- Controleer of je voeten schoon zijn als je op de judomat staat en gebruik slippers of schoenen als je niet op de judomat staat
- Zorg ervoor dat je steeds fris ruikt voor een training
- Draag steeds slippers en schoenen wanneer je (na toestemming van de trainer) naar het toilet moet
- Was je handen na een bezoek aan het toilet
- Let erop dat bloedende wonden worden ontsmet en toegedekt
- Indien er bloedvlekken (op de judomat) liggen worden deze onmiddellijk verwijderd
- Na het sporten, lijkt douchen ons een evidentie. Doe je dit bij in de sporthal, laat de kleedkamer dan netjes achter



GEDRAGSREGELS

1) Leer onze sport kennen en respecteer de waarden van onze sport

- Bestudeer de basisregels van onze sport
- Gedraag je volgens de etiquette van onze sport

2) Respecteer de rol van de trainer

- Laat het coachen tijdens trainingen en wedstrijden aan de coach over.
- Wees geen betweter naast de mat, dat stoort enkel de training
- Samen spelen en oefenen met je kind kan leuk zijn, maar ga niet systematisch bijtrainen

3) Zet je kind en/of jezelf niet onder druk

- Stel plezier en ontwikkeling op lange termijn voorop
- Kijk verder dan het resultaat op het scorebord, blijf positief
- Geef je kind en/of jezelf de ruimte om eigen keuzes te maken, te proberen, en te falen

4) Eis niet alle tijd van de trainer op

- Onze trainers zijn vrijwilligers, respecteer de tijd die ze nodig hebben voor, tijdens en na de training
- En gun hen ook vrije tijd, vragen en opmerkingen blijven welkom!

5) Stel je verwachtingen bij

- Je kind sport in de eerste plaats voor het plezier.
- Ook als het een talent is. Geef het de ruimte om op eigen ritme te groeien, met eigen ambities.

6) Wees betrokken bij de club

- Steun je kind en je club
- Probeer steeds zoveel mogelijk betrokken te zijn bij je club en help waar je kan (bv. Bekers van Gent, Clubfeest, Interclub,...)
- Iedereen kan zijn/haar steentje bijdragen tot een betere clubwerking



GRAADVERHOGING

6e kyu

Start judo

1e gordel

5e kyu

Minimum leeftijd:
6 jaar

Vorbereidingstijd:
3 maanden

Te behalen :
in club

4e kyu

Minimum leeftijd:
8 jaar

Vorbereidingstijd:
4 maanden

Te behalen :
in club

3e kyu

Minimum leeftijd:
10 jaar

Vorbereidingstijd:
5 maanden

Te behalen :
in club

2e kyu

Minimum leeftijd:
12 jaar

Vorbereidingstijd:
6 maanden

Te behalen :
in club

1e kyu

Minimum leeftijd:
14 jaar

Vorbereidingstijd:
8 maanden

Te behalen :
in club

1e dan

Minimum leeftijd:
via wedstrijd : 16 jaar
via techniek : 23 jaar

Voorwaarden VJF

Te behalen:
bij VJF



X-TEAM



Onze jeugdige wedstrijdjudoka's bouwden de laatste jaren en sterke reputatie op door hun prestaties op wedstrijden en vielen in de club ook op door hun inzet tijdens trainingen. Om deze prestaties en hun al bereikte niveau te bestendigen en verder te laten groeien is er nood aan een specifieke training afgesteld op de behoeften van de individuele judoka.

Wat is het X-team?

De naam X-team zou er kunnen op wijzen dat zij een elitegroep zijn naast de recreatieve judoka's. Nochtans is dit niet de bedoeling. Wedstrijdjudoka's en recreatieve judoka's vormen één club: de wedstrijdjudoka's zijn een verlengstuk van de gewone clubwerking; zij hebben de recreatieve judoka's nodig o.a als sparringpartner; de recreatieve judoka's kunnen zich optrekken aan de prestaties van de wedstrijdjudoka's en genieten onrechtstreeks mee van hun reputatie.

Wie komt bij het X-team?

Het trainersteam van judoclub Gent-Drongen nodigt autonoom uit wie zij bij het X-team willen op basis van observatie van de judoka gedurende het jaar. Daarbij baseren de trainers hun selectie op min of meer objectieve criteria zoals: inzet tijdens de trainingen, doorzettingsvermogen, technische vaardigheid, fysieke kwaliteiten, leeftijd en eigen keuze van de judoka. Lidmaatschap van het X-team is nooit 'voor het leven'. De trainers evalueren de judoka's jaarlijks.

Hoe werkt het X-team?

Het trainerscollectief zal samen met de judoka een individueel judo strategie ontwikkelen afgestemd op de fysiologie van de judoka. Vanzelfsprekend wordt de werking en de planning aangepast aan de veranderende omstandigheden en de noden van het moment. De X-team opleiding vraagt wel extra doorzettingsvermogen en de X-teamers hebben dan ook plichten. Een X-teamer heeft vijf grote plichten:

1. Regelmatig trainen (2 trainingen per week als absoluut minimum);
2. Maximale inzet op de X-team training;
3. Persoonlijk op voorhand melden van afwezigheid op de X-team training;
4. Volgen van het X-team trainingsprogramma (met verplichte deelname aan de provinciale kampioenschappen).
5. Dragen van X-team badge (met clubnaam) op alle judogi's

Daarnaast wordt gevraagd voor zover mogelijk regelmatig deel te nemen aan wedstrijden.

Wat is een X-team training?

Een specifieke judotraining wordt voor het X-team gegeven minstens eenmaal per maand. De training zal de judoka helpen om zijn/haar EIGEN judo verder te ontwikkelen in detail en zijn JUDO INZICHT te verhogen. De verworven inzichten zullen dan kunnen toegepast worden in hun normale trainingspatroon en wedstrijden.



COMPETITIE

U9

Zaterdag 12/10 – Lendeledede
Zondag 20/10 – Brugge
Zaterdag 9/11 – Wingene
Zondag 1/12 – Lichtervelde
Zaterdag 11/01 – Lendeledede
Zondag 16/02 – Gent
Zaterdag 22/02 – Berlare

U15

Zaterdag 5/10 – Ooigem
Zaterdag 7/03 – Ingelmunster
Zondag 15/03 – Zelzate
Zaterdag 4/04 – Moorsele
Zaterdag 11/04 – Deinze
Zaterdag 2/05 – Gent
Zondag 17/05 – Antwerpen
Zaterdag 30/05 – Roeselare

U11-U13

Zaterdag 10/9 – Kemzeke
Zaterdag 12/10 – Lendeledede
Zondag 20/10 – Brugge
Zaterdag 9/11 – Wingene
Zondag 1/12 – Lichtervelde
Zaterdag 11/01 – Lendeledede
Zondag 19/01 – Aalst
Zondag 23/02 – Berlare
Zondag 29/02 – Izegem
Zondag 8/03 – Ingelmunster
Zaterdag 14/03 – Zelzate
Zaterdag 28/03 – Kruishoutem
Zondag 5/04 – Moorsele
Zaterdag 9/05 – Wetteren

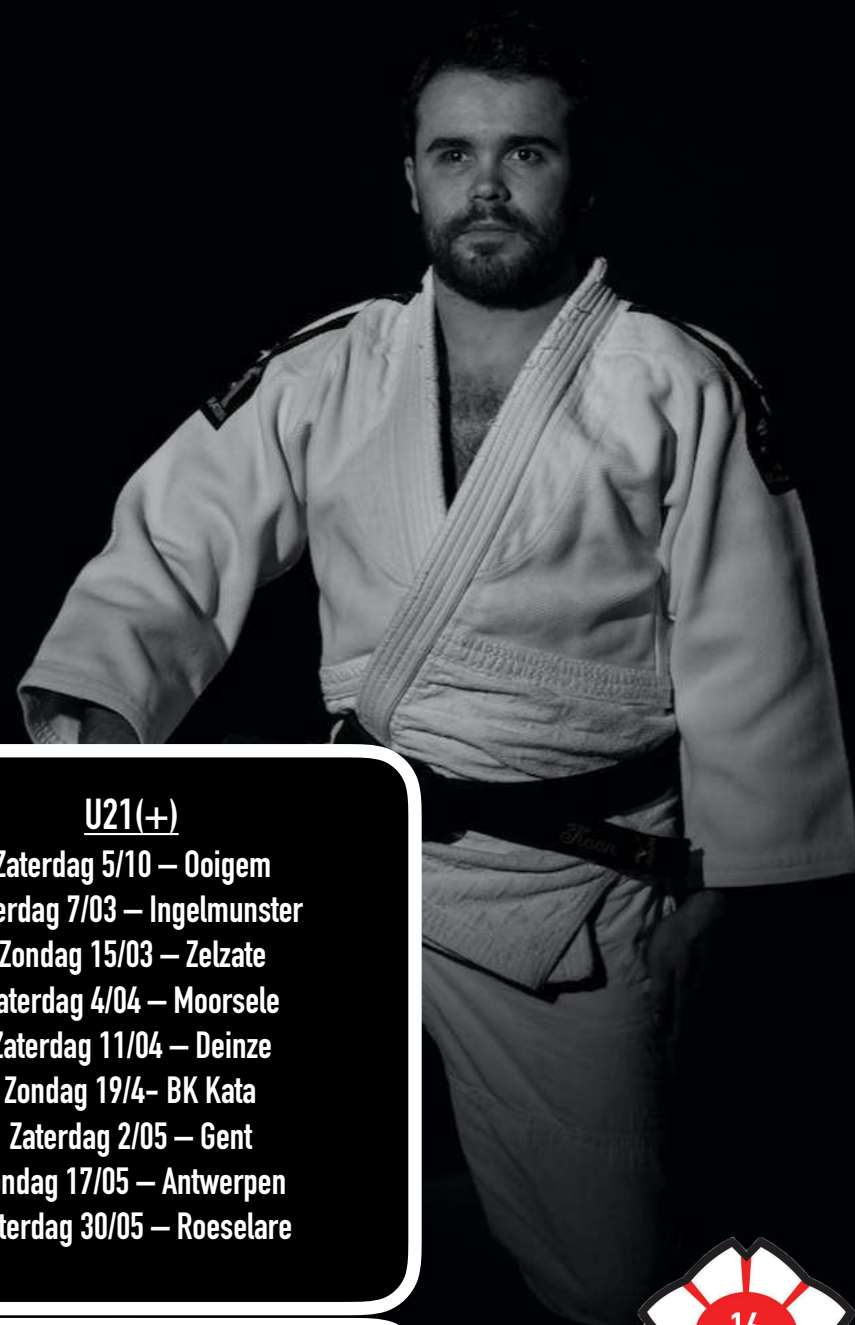
U18

Zaterdag 5/10 – Ooigem
Zaterdag 7/03 – Ingelmunster
Zondag 15/03 – Zelzate
Zaterdag 4/04 – Moorsele
Zaterdag 11/04 – Deinze
Zaterdag 2/05 – Gent
Zondag 17/05 – Antwerpen
Zaterdag 30/05 – Roeselare

U21(+)

Zaterdag 5/10 – Ooigem
Zaterdag 7/03 – Ingelmunster
Zondag 15/03 – Zelzate
Zaterdag 4/04 – Moorsele
Zaterdag 11/04 – Deinze
Zondag 19/4 – BK Kata
Zaterdag 2/05 – Gent
Zondag 17/05 – Antwerpen
Zaterdag 30/05 – Roeselare

PK, VK en BK voor U18, U21 en +21 op: 12/10, 19/10 en 2/11
PK, VK en BK voor U15, U18 en U21 op: 25/01, 8 of 9/02 en 15 of 16/02



ACTIVITEITEN

Datum	Activiteit
30/10 – 1/11	Junior Hellweek
17/11	Callant Cup dag 1
22–24/11	Callant Cup dag 2 in Gent (ORGANISATIE DOOR DE CLUB)
21/03	Clubfeest
25–26/04	Levensloop
2/05	Open bekens van Gent
6–10/07	Hellweek



