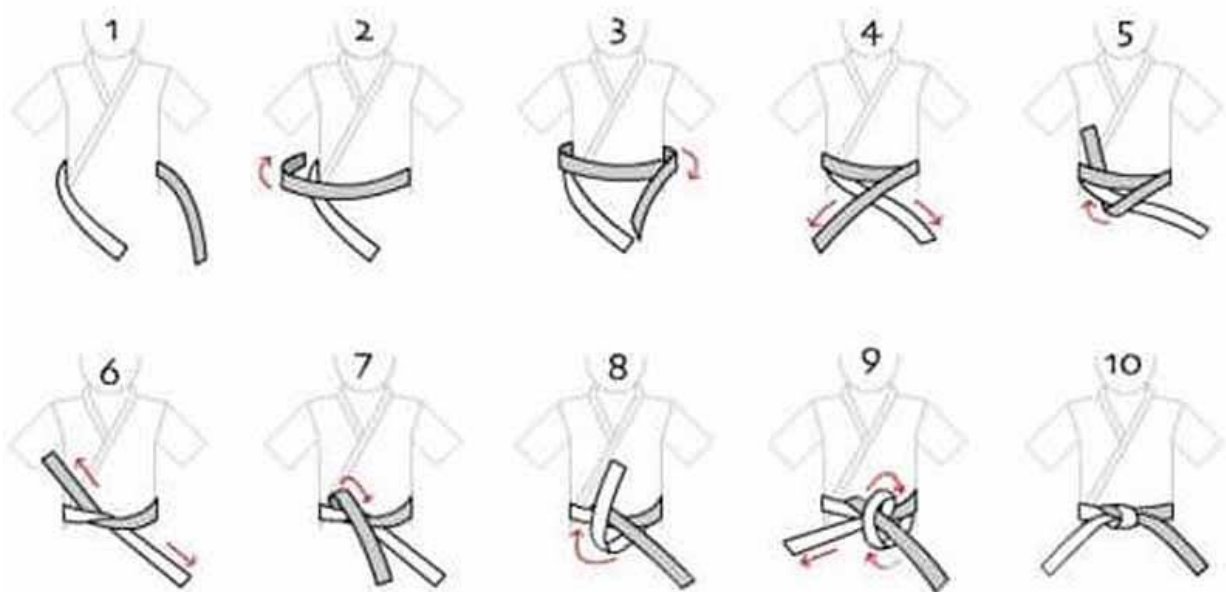


JUDOGIDS



Inhoudsopgave

Judoclub Ko Arashi Heel	2
Introductie/Algemene informatie	3
Judoclub Ko Arashi, hoe het begon	4
Belangrijke afspraken	5
Informatie, judolessen, kosten etc.	6
JudoBondNederland – JBN	8



JUDOCLUB KO – ARASHI HEEL

Voor iedereen die interesse heeft in de judosport: Stoeien voor kleuters 4-5 jaar
Jeugdjudo vanaf 6 jaar
Wedstrijdjudo vanaf 10 jaar
Kata/Dantraining vanaf 13 jaar

Trainingslocatie: Sporthal Reutsdael (naast basisschool de Sleye in Heel)
Sportparklaan 62,
6097 CW Heel (0475 - 852 500)

Contactgegevens: Judoclub Ko Arashi (bestuur.koarashi@gmail.com), HEEL
bestuur.koarashi@gmail.com
ID incassant: NL 58 ZZZ 4017 5388 0000

Het bestuur:

Ton Vriezen **Voorzitter**
Broekbeemden 31,
6097 DG Heel
tel: 06-15 600 904
tonvriezen@hotmail.com

Anita Karatas **Secretaris** **Penningmeester**
Heer Dirkstraat 3a
6085 CS Horn
tel. 0475-58 23 42
email:

Judodocenten : Jac Meuter : meuter35@home.nl



Introductie/Algemene informatie

Judoclub Ko Arashi uit Heel is inmiddels een bekend begrip in Heel en omgeving.

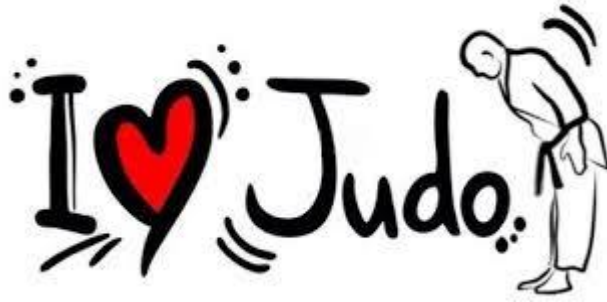
Judo is fantastische jeugdsport. Het is voor ieder kind een genot om zich op de heerlijke zachte judomat te kunnen bewegen. Judo is, door zijn veelzijdigheid aan technieken, een zeer rijke sport om de kinderen zowel lichamelijk als geestelijk te ontwikkelen. Veel artsen adviseren de judosport, dooral door de pedagogische aspecten die Judo benadrukt. Leren samenwerken, zelfbeheersing, doorzettingsvermogen, durf, netheid en respect voor de ander.

Belangrijk onderdeel van Judo is het leren vallen zonder zich te bezeren. Valtechnieken staan iedere les op het programma. Ook voetballers maken steeds meer gebruik van judolessen om blessures te voorkomen.

Speciaal voor de kleinste sportmannen en sportvrouwen is er kleuterstoeien/tuimeljudo. Op een speelse manier wordt de basis van judo geleerd, zoals stoeien, vallen zonder jezelf te bezeren, rollen, rennen, kruipen en hinkelen. Daarnaast is het natuurlijk heel belangrijk dat er goed wordt samengewerkt. In een vrolijke les met diverse judovormen worden de kinderen (al vanaf ongeveer 4 jaar) aan het sporten gezet.

Judo leert de kinderen met hun eigen lichaam om te gaan en met dat van hun tegenstander. Bij jeugdjudo ligt de nadruk op het speelse element. Naarmate de judoka's ouder worden, zal het karakter van de les steviger worden.

1 Keer per jaar wordt er een bandexamen afgenomen, waarbij het niveau van de leerlingen tot uiting komt in de kleur van hun band of slip.



Het bestuur en leden van Judoclub Ko Arashi vinden het altijd leuk om nieuwe leden, zowel jong als oud, te mogen verwelkomen.

Hiervoor zijn de introductielessen bijzonder geschikt:

-vrijdag van 16.00-17.00 uur of van 17.00 – 18.00 uur (groepsindeling i.o.m. docent)

Tijdens deze introductielessen kan iedereen binnenlopen om zelf eens te judoën. Neem je sportkleding mee! Starten kan op ieder moment in het seizoen, waarbij je eerst een paar lessen gratis kan meetraineren om zo te kijken of judo bij je past.

Al met al is onze Judoclub een geschikte club voor jong en oud, ervaren of onervaren, met of zonder conditie. De lessen zijn zodanig opgezet dat eenieder hier op zijn eigen niveau de judosport met veel plezier kan beoefenen. We hopen jullie snel eens te treffen tijdens een training of introductieles en nodigen je uit om mee te komen doen aan een les.

Judoclub Ko Arashi, hoe het begon

De judoclub is oorspronkelijk opgericht in het jaar 1980, onder de naam “Budovereniging Heel”. Door een interne wijziging is de naam in 2003 gewijzigd in `Judoclub Ko Arashi` (dit betekent **KLEINE STORM**) en de statuten zijn vastgelegd in een notariële akte. De judoclub is uitgegroeid tot een brede judoclub, waarbij les wordt gegeven in stoeien, jeugdjudo, wedstrijdjudo en dan-katatraining.

Signatuur / Clubkenmerken

Judoclub Ko Arashi is een brede vereniging.

Naast het aanbieden van stoeien, jeugdjudo, wedstrijdjudo en dan/katatraining is een ander doel het overbrengen van normen en waarden die belangrijk zijn voor een stabiele, positieve ontwikkeling van onze leden in de maatschappij.

We streven naar het creëren van een sterk pedagogisch klimaat (veiligheid, structuur, stimulering en motivatie) afgestemd op de afzonderlijke leeftijdsgroepen.

Judovisie en structuur.

De kerngedachte binnen onze club: judobreed voor elk kind en relationeel gericht. We willen hiermee aangeven dat de judosport al vanaf jonge leeftijd toegankelijk is en de judosport op diverse niveaus beoefend kan worden.

Relationeel betekent het dat we de ander als eenheid zien in zijn of haar omgeving waar we in vertrouwen mee moeten samenwerken.

Binnen deze kerngedachte staat de totale ontwikkeling van de judoka centraal. De judoka ontwikkelt niet alleen judokennis en vaardigheden, maar ook zelfvertrouwen, persoonlijkheid en identiteit.

De judostructuur ziet er als volgt uit: kleuterstoeien (4-5 jaar)
basisjudo/jeugdjudo periode 1 (6-9 jaar)
basisjudo/jeugdjudo periode 2 (10-13 jaar)
wedstrijdjudo vanaf 10 jaar
dan-katatraining vanaf 13 jaar (o.a. oefenen voor 1^e dan)

Het scheppen van een veilig judoklimaat en zorg voor onze judoka's lopen als rode draad door het judoprogramma.

De dan-katatraining vindt momenteel plaats bij onze collega-vereniging in Baexem (dinsdag van 19.00-20.00 uur).

Hier kun je zien waar overal toernooien zijn: <http://judotournamentguide.windex.nl>

Deelname aan deze toernooien geschiedt op eigen gelegenheid.

Belangrijke afspraken

Afmelding zoon/dochter wegens ziekte e.d.

Gaarne ruim voor 15.00 uur rechtstreeks aan de docent of via mail aan bestuur.koarashi@gmail.com. Bij geen gehoor verzoeken wij altijd naar de sporthal te bellen (0475-852 500). Dit graag minimaal 15 minuten voor aanvang van de training.

Contact met de Judoclub

U kunt voor informatie, mededelingen of vragen altijd naar de judoclub bellen of mailen. De betreffende zaken worden afgehandeld door het bestuur.

Judogi (kleding)

Voor de judotrainingen dienen de judoka's in het bezit te zijn van een schoon en verzorgd judopak en badslippers. De badslippers mogen niet buiten gedragen zijn. Bij het betreden en verlaten van de judomat draagt men de badslippers/teenslippers.

Het is de bedoeling dat de leden zich voor en na de les omkleden in de kleedkamers, **want het is niet toegestaan om met het pak aan naar de training te komen en/of naar huis te gaan**. Douchen na de les is mogelijk, maar niet verplicht.



Verantwoordelijkheid voor zoekraken en beschadiging

De judoclub aanvaardt geen enkele verantwoordelijkheid voor zoekgeraakte/beschadigde spullen en fietsen. De judoka dient er zelf toe te zien dat eigendom niet beschadigd of zoekraken.

Eigen risico

Deelname aan de door Judoclub Ko Arashi gegeven trainingen geschiedt op **eigen risico**.

Hoe krijgt u de informatie van ons?

Judogids

De judogids is een soort handboek waarin we op hoofdlijnen vertellen hoe de judoclub in elkaar zit en hoe bepaalde dingen zijn geregeld. Deze judogids ligt nu voor u.

Judozaken

Over van belang zijnde informatie en belangrijke judoclub aangelegenheden wordt u zo mogelijk bijtijds geïnformeerd via de mail. Het is uw eigen verantwoordelijkheid dat wij in het bezit zijn van uw juiste mail-adres.

Heeft u zelf vragen of opmerkingen, over bijv. de wekelijkse gang van zaken tijdens de judotraining, dan kan dit besproken worden rechtstreeks met de judoleraar of stuur een mail naar bestuur.koarashi@gmail.com.

Algemene ledenvergadering/jaarverslag

Hierin doet de penningmeester verslag over de financiën en leest de secretaris het jaarverslag voor. Verder worden actuele zaken besproken, er is gelegenheid tot het stellen van vragen en u kunt u uw ideeën en meningen naar voren brengen.

Hiervoor ontvangt u een uitnodiging en een agenda. In het belang van de club is uw aanwezigheid zeer wenselijk en wij nodigen u dan ook van harte uit.

Judo examens

1 Keer per jaar worden de judovaardigheden getoetst door een examen af te leggen. Tijdens dit examen laten de leerlingen alle technieken zien die zij beheersen om zo een hogere bandgradatie of slippen te behalen Bij de band krijg je dan een diploma. De vorderingen kunnen worden bijgeschreven in het judopaspoort, voor zover je lid bent van de JBN.

Het bandexamen is altijd een spannende maar gezellige happening in het bijzijn van familie, vrienden, kennissen en andere belangstellenden.

De judolessen/Toeschouwers

Trainingstijden en dagen

Vrijdag	tuimeljudo/kleuterjudo	16.00-17.00 uur
	jeugdjudo/introductie	17.00-18.00 uur
	jeugd en wedstrijdjudo	18.00-19.00 uur

De judoka's mogen 5 minuten voor aanvang van de training de zaal betreden en nemen dan stil op de bank plaats. Rondrennen, stoeien, hard praten e.d. verstoort de les die dan nog bezig is. Ook als er geen voorgaande les is neemt men rustig plaats op de bank!

Toeschouwers

U bent altijd van harte welkom om te komen kijken naar de verrichtingen van uw zoon of dochter. Wel vragen wij u om de rust op de tribunes te bewaren (denk o.a. aan rennende kleinere kinderen), zodat de lessen niet gestoord worden.

Extra activiteiten

Naast de reguliere judotrainingen bestaat de mogelijkheid tot het deelnemen aan extra activiteiten. Dit zijn activiteiten die door de JBN worden georganiseerd. Deze activiteiten dient u zelf te bekostigen.

Als er andere activiteiten door ons of andere clubs worden georganiseerd, dan kunnen hieraan extra kosten verbonden zijn.

Judostages

Judoka's kunnen deelnemen aan judostages die door het district worden verzorgd. De duur van de stage is 2 uur en vinden in de ochtend of middag plaats.

Opleiding

Je kunt, als je de 1^e dan bezit, deelnemen aan de opleiding jeugdjudoleider als je interesse hebt om les te geven aan onze trainer. De opleiding wordt verzorgd door de JBN. Vraag ons voor informatie over tegemoetkoming in de kosten.



Aanschaf judopak

De prijs van het pak is afhankelijk van de maat. Het pak kan via Nihon Sport besteld worden of u neemt een te klein geworden pak van een andere judoka over. In onze nieuwsbrief vindt u een aanbod van deze pakken.

Contributie

Het inschrijfformulier dat je van de judoleraar krijgt (of print vanaf onze website) omvat ook de machtiging voor automatische incasso. Als je deze invult en het aanmeldingsformulier inlevert bij de judoleraar, int de judoclub elk kwartaal de contributie automatisch vooraf.

Per 1 juli 2018 zijn de contributies als volgt samengesteld (alle bedragen zijn per kwartaal):

1 les per week € 25,00, 2 lessen per week € 40,00.

Examenkosten € 5,00 per examen. Deze worden bij de incasso verrekend.

Beëindiging lidmaatschap Judoclub Ko Arashi

Het beëindigen van het lidmaatschap van Judoclub Ko Arashi kan alleen door schriftelijke afmelding door/namens het lid, of per mail: bestuur.koarashi@gmail.com en dus **niet** bij de judoleraar.

BIJ OPZEGGING IN HET LOPENDE KWARTAAL WORDT GEËEN CONTRIBUTIE

TERUGBETAALD Kwartalen: 1^e kwartaal: 1 jan. t/m 31 maart
2^e kwartaal: 1 april t/m 30 juni
3^e kwartaal: 1 juli t/m 30 september
4^e kwartaal: 1 oktober t/m 31 december

Kwaliteit

Samen met u willen we werken aan kwaliteit. Daarbij hoort dat wij elkaar informeren over wat er allemaal goed gaat, maar ook over de dingen die we liever anders zagen.

Klachten, suggesties en verbeteringen kunt u mondeling dan wel schriftelijk bij het bestuur indienen. De judoclub tracht uw klacht(en) binnen het bestuur zorgvuldig af te handelen (email: bestuur.koarashi@gmail.com).

Gedragscode

De judoclub heeft een gedragscode opgesteld waaraan leden en ouders zich dienen te houden. U kunt deze gedragscode terugvinden op onze website.

Adreswijziging

Bij verhuizing dien je de adreswijziging schriftelijk of per e-mail door te geven via bestuur.koarashi@gmail.com)



JUDOBOND NEDERLAND – JBN (aansluitnr Judoclub Ko Arashi: D2SQ26N).

Meer info via: www.JBN.nl

Let op: Het lid (of ouder/verzorgende) dient ZELF voor deze opzegging bij de JBN te zorgen.

