

JUDOGIDS



Judogids Judoclub Ko Arashi
Herzien d.d. maart 2024

INHOUD

JUDOCLUB KO ARASHI - HEEL	3
INTRODUCTIE / ALGEMENE INFORMATIE	4
JUDOCLUB KO ARASHI: HOE HET BEGON	5
BELANGRIJKE AFSPRAKEN	6
INFORMATIE EN COMMUNICATIE NAAR LEDEN	7
JUDO BOND NEDERLAND	10

JUDOCLUB KO ARASHI - HEEL

Voor iedereen die interesse heeft in de judosport:

Jeugdjudo vanaf 6-9 jaar en 10-16 jaar

Judo voor jongeren en volwassenen vanaf 17 jaar

Trainingslocatie:

Sporthal Reutsdael (naast basisschool de Sleye in Heel)

Sportparklaan 62

6097 CW Heel

Contactgegevens:

Judoclub Ko Arashi bestuur.koarashi@gmail.com

ID incassant: NL 58 ZZZ 4017 5388 0000

Het bestuur:

Ton Vriezen - voorzitter & penningmeester

Broekbeemden 31

6097 DG Heel

Tel: 06 - 156 009 04

tonvriezen@hotmail.com

Vivian Backerra - secretaris

Daalzicht 1

6097 EK Heel

Tel: 06 - 434 343 60

vivianbackerra@gmail.com

Anita Karatas - bestuurslid

Heer Dirkstraat 3a

6085 CS Horn

Tel. 0475 - 58 23 42

Judodocent:

Judith Kronberger

judith.kronberger@icloud.com



Witte band



Gele band



Oranje band



Groene band



Blauwe band



Bruine band



Zwarte band (1^e, 2^e, 3^e, 4^e, en 5^e dan)



Rood-wit geblokte band (6^e, 7^e, en 8^e dan)



Rode band (9^e en 10^e dan)



Brede witte band (11^e dan)

INTRODUCTIE / ALGEMENE INFORMATIE

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

Judo is een 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, vooral door de pedagogische aspecten die Judo benadrukt. Leren samenwerken, zelfbeheersing, doorzettingsvermogen, durf, netheid en respect voor de ander.

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

Speciaal voor de jongste sportmannen en sportvrouwen is er tuimeljudo. Op een speelse manier wordt de basis van judo geleerd, zoals stoeien, vallen zonder zichzelf te bezezen, 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 6 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.

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

Hiervoor zijn de proeflessen bijzonder geschikt: elke maandag van 16.00-17.00 uur of van 17.00-18.00 uur (groepsindeling i.o.m. docent). Voor een proefles kan iedereen binnenlopen om zelf eens te judoën. Neem u sportkleding mee! Starten kan op ieder moment in het seizoen, waarbij u eerst 3 lessen gratis kan meetraineren om zo te kijken of judo bij u 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 een ieder hier op zijn eigen niveau de judosport met veel plezier kan beoefenen. We nodigen u uit om een keer 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, waarin les wordt gegeven in stoeien, jeugdjudo en wedstrijdjudo.

Signatuur / Clubkenmerken

Judoclub Ko Arashi is een brede vereniging.

Naast het aanbieden van stoeien, jeugdjudo en wedstrijdjudo 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: judo breed 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:

- basisjudo/ jeugdjudo periode 1 (6-9 jaar)
- basisjudo/ jeugdjudo periode 2 (10-16 jaar)
- wedstrijdjudo vanaf 10 jaar

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

BELANGRIJKE AFSPRAKEN

Afmelding zoon/dochter wegens ziekte e.d.

Gaarne ruim voor 15.00 uur rechtstreeks aan de docent via whatsapp of via mail aan bestuur.koarashi@gmail.com.

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 verantwoording voor zoekgeraakte/beschadigde spullen en fietsen. De judoka dient er zelf op toe te zien dat eigendom niet beschadigd of zoek raakt.

Eigen risico

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

INFORMATIE EN COMMUNICATIE NAAR LEDEN

Algemene informatie

Judogids

Deze judogids is een handboek waarin we op hoofdlijnen vertellen hoe de judoclub in elkaar zit en hoe zaken geregeld zijn.

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 e-mailadres.

Heeft u zelf vragen of opmerkingen, over bijv. de wekelijkse gang van zaken tijdens de judotraining, dan kan dit besproken worden rechtstreeks met de judodocent 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

Eén 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 slip te behalen. Bij de band krijgt het kind een diploma. De vorderingen kunnen worden bijgeschreven in het judopaspoort, voor zover uw kind lid is 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

Maandag

- jeugdgroep 1 (6-9 jaar) 16.00-17.00 uur
- jeugdgroep 2 (10-16 jaar) 17.00-18.00 uur

De judoka's mogen 10 minuten voor aanvang van de training de zaal betreden en nemen dan op de bank plaats. Rondrennen, stoeien, hard praten e.d. verstoort de les die dan nog bezig is.

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 verstoord worden.

Extra activiteiten

Naast de reguliere judotrainingen bestaat de mogelijkheid tot het deelnemen aan extra activiteiten. Dit zijn activiteiten die door de Judo Bond Nederland (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.



Aanschaf judopak

Het pak kan via de judodocent besteld worden; kosten zijn € 40,00.

Het pak kan ook zelf via Nihon Sport besteld worden; de prijs van het pak is dan afhankelijk van de maat. U kunt ook een te klein geworden pak van een andere judoka overnemen.

Contributie

Het inschrijfformulier is te downloaden op de website of op te vragen bij de judodocent. Dit formulier bevat ook de machtiging voor automatische incasso. Als u deze invult en het aanmeldingsformulier inlevert bij de judodocent, int de judoclub aan het begin van elk kwartaal de contributie automatisch.

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

- 1 les per week € 25,00.
- Examenkosten € 5,00 per examen. Deze worden bij de incasso verrekend.

Kwartaalbetalingen:

1^e kwartaal: 1 januari 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

Beëindiging lidmaatschap Judoclub Ko Arashi

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

BIJ OPZEGGING IN HET LOPENDE KWARTAAL WORDT GEÉEN CONTRIBUTIE TERUGBETAALD.

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

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 dient u de adreswijziging per e-mail door te geven via bestuur.koarashi@gmail.com

JUDO BOND NEDERLAND

Aansluitnummer Judoclub Ko Arashi: D2SQ26N.

Meer info via: www.JBN.nl

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

