



JUDO

Nieuwsbrief

In deze Nieuwsbrief:

- Afsluiting van het jaar met Kerstraining
- Begin nieuwe jaar Oliebollentoernooi
- Examens een succes
- Clubkampioenschappen Schrijf je in!
- Judo voor volwassenen
- Er komt weer een gezellig budofestival
- Vrijwilligers
- **Vakantierooster aangepast!**

" Fall seven times. Stand up eight."



DE START VAN 2020

Na een leuke afsluiting van 2019 met de kerstraining op 21 december, begonnen we ook het nieuwe jaar vrolijk met op 2 januari het eerste judotoernooi van het jaar. Het Oliebollentoernooi!

Daarna begon het serieuzere werk. Eerst twee weken warmdraaien en dan de puntjes op de i want van 21 t/m 25 januari waren er judo examens.

Super spannend!

“ Een goed
begin
is het halve
werk !”

Kersttraining

Meester Thomas had een geweldig idee. Wat is er leuker om het jaar mee af te sluiten dan een KERST Training?!

Het is judo in kerstsfeer. De meester of juf als een kerstboom versieren, samen een levende kerstboom maken, maar ook serieus judo zoals de kerstbomen worp (ippon seoi nage), Rudolph het rendier moet de griepprik (kantel van buldozer naar yoko shiho gatame) en judorollen over cadeautjes.

Aan het eind kreeg iedereen een koekje, limonade en een leuk aandenken.



Figure 1 En zo maak je een kerstboom

OLIEBOLLENTOERNOOI

2 JANUARI 2020



Het jaar is amper begonnen en de eerste kinderen staan alweer op een judotoernooi, te weten het jaarlijkse oliebolletoernooi van de vereniging Judo Kai te Vlaardingen. Ondanks dat het toernooi al om 10.00 begon hoefde de eerste judoka zich pas om 10.30 te melden voor de groep van 11.00.

Anouwar had het niet makkelijk. Maar met enige aanwijzingen werd het judo beter. Hij begon zelfs links en rechts door elkaar te gebruiken. Hij kreeg uiteindelijk een eervolle vermelding met een bokaal ook natuurlijk de welverdiende oliebol.

In de groep van 12.00 uur en 13.00 uur zaten de meeste deelnemers vanuit VELO Ryu Ha. Voor een aantal van hen was het de eerste keer dat zij aan een toernooi buiten de deur meededen. Spannend met judoscheidsrechters van de JBN, grote score bordes en met rode en witte banden. Dat het nieuw is betekent niet dat je niks moet doen. Niet aanvallen betekent over het algemeen ook dat je niks wint.

Tim en Kevin moesten uiteindelijk tegen elkaar zo ook Kian en Leonel. Gedurende beide partijen was niet te voorspellen wie de betere was. Naoufel en Xander hadden het moeilijk. Xander zat voor de eerste keer in de groep van de -15 jarigen, waarmee opeens meer is toegestaan zoals verwurgingen.

In de laatste groep zat Bas. Ondanks dat hij niet veel toernooien bij de club doet heeft hij echt goed gejudoëd. Een keer zette hij een aanval in, maar die werd miraculeus overgenomen en verloor Bas die wedstrijd. Iets wat bij judo hoort. Een onverdacht beweging of aanval kan nog onverwachtser worden overgenomen door fantastische technieken. Daarom is het blijven oefen en blijven meedoen aanzit soort evenementen zo belangrijk.

Op naar de volgende toernooien .

2de Kevin, Leonel

3de Tim, Xander, Bas

4de Anouwar, Kian



"Zijn jullie er klaar voor?"

Het hele examen begon al met een strikvraag!

Examens januari 2020 een succes !

Eerst twee weken even lekker warm draaien. De puntjes op de i. Alle ruimte om de leraar nog vragen te stellen en extra aandacht voor de dingen waar je nog niet helemaal zeker van bent.

En dan is het zover. De examen week! Iedereen die deze ronde examen mag doen komt deze week iets meer gespannen de les binnen.

- Welke examinatoren zijn er nog meer bij?
- Is mijn uke er al?
- Wie komen er allemaal kijken?
- Kan ik het wel?

Bij iedere les waren er extra examinatoren aanwezig die goed keken of jij het goed deed. Soms waren ze het met de leraar eens en soms ook niet. Het gebeurde een enkele keer dat de examinatoren iets bijzonders zagen en in overleg met de leraar kreeg je opeens een extra slip waar niemand op gerekend had!

Ook complimenten voor de uke's. (valmaatjes) Want zonder uke kan je toch geen examen doen. Sommige uke's stegen boven zichzelf uit en wisten het beste uit jou te halen waardoor je een prachtig examen kon laten zien.

De keuze van uke is dus erg belangrijk!

De leraren konden trots rapporteren dat iedereen geslaagd was!

Proficiat allemaal!

Clubkampioenschappen



Mis het niet!

Schrijf snel in!
uiterlijk 15 februari

Dit toernooi is bedoeld voor alle judoka's
Van witte band tot 6de Dan.
Van 5 jaar tot 80 jaar.
Van beginner tot ervaren wedstrijd judoka

Vanaf maandag 2 maart Judo voor beginnende volwassenen

Zelf was ik zo'n vader die wekelijks vanaf de bank naar de verrichtingen van mijn zoon op de mat aan het kijken was. Zelf ook op judo te gaan, kwam niet zo in mij op. Daar was ik véél te oud voor (toen 36).

Toen startte de leraar een nieuwe les, speciaal gericht op volwassenen. Of beter gezegd: gericht op de, zoals hij zei 'luie ouders aan de kant'. In je eentje te beginnen in een les waar iedereen het al kan, zag ik niet zo zitten. Maar om te beginnen in een groep die ook nog alles moet leren, is een stuk laagdrempeliger. Ik liet me dus overhalen door meester Joop. We startten met een groep van 16 personen in leeftijd variërend van tegen de 30 tot ruim over de 50 jaar. Als ik nu nog mensen uit die eerste groep tegenkom, zeggen we nog vaak 'goh, wat was dat toch leuk en gezellig'.

Goede ideeën mag je pikken. We gaan dus ook een les starten voor beginnende volwassen judoka's. Lekker bewegen. Geen enkele illusie dat iemand van ons nog de Olympische spelen gaat halen. Judo is een sport voor alle leeftijden en dat willen we je graag laten ervaren.

Heb altijd al eens judo willen proberen? Wil je eens ervaren wat je kind op de mat leert? Heb je ooit, in een ver ver verleden, op judo gezeten, en lijkt het je leuk om weer eens de tatami te voelen? Schrijf je in voor de introductiecursus!

De lessen worden voornamelijk gegeven door mees David gevarieerd met lessen door mees Sebastiaan en mees Taco. We sluiten af met het examen vlak voor de zomervakantie. Het examen is vrijblijvend, maar een mooi doel om naartoe te werken. Gemoedelijkheid en gezelligheid staat voorop. Ook buiten de mat.

Hopelijk tot 2 maart!



Maandagavond 2 maart is de eerste les. Lestijd is van 19:00 tot 20:00. De kennismakingscursus duurt 4 maanden. Ieder mag eerst 2 proefflessen volgen om zich vervolgens in te schrijven voor de gehele cursus. Kosten zijn eenmalig 60 euro.

Om aan te melden bel 06-10666253 of mail info@veloryuha.nl



21 MAART 2020

武道

3de BUDOFESTIVAL



Wil jij een leuke en leerzame middag vol budo beleven?

Kom dan naar het 3de budofestival!

We hebben voor jullie 3 gasttrainers uitgenodigd van 3 verschillende budosporten.

PLEZIER

Bewegen

Spel

SAMEN

Leren

Ontdekken

6 - 7 jaar:

13.30 - 14.45 uur

8 - 9 jaar:

15.00 - 16.15 uur

10 - 16 jaar

16.30 - 18.00 uur

Kosten: €4,-

Inschrijven kan tot

7 maart 2020

Meld je aan via het algemene inschrijfformulier, te vinden in de evenementen-map in de dojo.



Budo Gouweleeuw - Willem Bilderdijk 165 - 2624 ZM Delft

Na 2 succesvolle edities in 2018 en 2019 organiseren Juf Marie-José en juf Irene wederom een spectaculair budofestival.

Dit keer in de dojo van Budo Gouweleeuw in Delft.

Hier moet je zeker naar toe!

“ Vrijwilligers zijn
helden zonder
cape! ”

Vrijwilligers gezocht

Jullie hebben de poster vast wel al zien hangen bij de dojo.

En dan denk je: “Natuurlijk wil ik wel wat voor de club doen.”

Maar uiteindelijk vergeet je het om je aan te melden.

Maar we hebben je echt nodig!

Dus geef je snel op.

Bijvoorbeeld:

Om te helpen met de Kamp organisatieof als leiding.

Om te helpen in de kantine.

Om te helpen met klusjes in de dojo.

Bel of App Marco Schoonderwaldt 06-10456275

Vele handen maken licht werk!

Vakantierooster Aangepast

Zoals sommigen van jullie al was opgevallen, zaten er een paar kleine foutjes in het vakantierooster.

Hier onder het vakantierooster zoals deze moet zijn.

De zomervakantie is een week opgeschoven en de mei vakantie een weekje verlengd.



Voorjaarsvakantie	van zondag 23 februari t/m zaterdag 29 februari 2020
Paasweekend	van vrijdag 10 april t/m maandag 13 april 2020
Meivakantie	van zondag 26 april t/m zaterdag 9 mei 2020
Bevrijdingsdag	dinsdag 5 mei 2020
Hemelvaartsdag	donderdag 21 mei 2020
Pinksteren	van zondag 31 mei t/m maandag 1 juni 2020
Zomervakantie	van zondag 12 juli t/m zaterdag 29 augustus 2020

Uitzonderingen op het vakantierooster worden tijdens de lessen kenbaar gemaakt

Kijkdagen: 11 mei t/m 16 mei 2020.

Bij de judo is het voor de rust in de les niet toegestaan om tijdens de les langs de kant te zitten. Tijdens examens, kind-ouderlessen, vriendjeslessen, toernooien en andere speciale dagen bent u natuurlijk van harte welkom om te kijken.

Omdat u natuurlijk ook wil zien hoe het in de gewone lessen is, zijn er ook dit seizoen weer kijkweken. Er wordt dan gewoon les gegeven en u mag de hele les mee kijken.

Ouder-kind lessen: 10 t/m 15 februari 2020

Elk kind mag 1 ouder/ verzorger meenemen om mee te trainen. U volgt dan de judoles samen met uw kind. Losse kleding zonder harde stukken (ritsen, knopen) geen sieraden om. De andere ouders/verzorgers mogen natuurlijk langs de kant kijken en foto's maken!

Clubkampioenschap: judo 7 maart 2020.

Voor alle leden. Jong en oud kan hieraan mee doen.

Vriendjeslessen: 9 t/m 14 maart 2020.

Elk kind mag 1 vriendje/vriendinnetje mee nemen om mee te trainen. Ouders/ verzorgers mogen natuurlijk langs de kant komen kijken.

Inschrijfformulieren worden hiervoor uitgedeeld tijdens de kind-ouderlessen.

Pinkstertoernooi: 1 juni 2020

Toernooi in onze eigen dojo waarbij ook een paar bevriende clubs worden uitgenodigd.

Judo Examen/ Witte bandentoernooi zaterdag 27 juni 2020

Ieder seizoen zijn er twee examens. Eind seizoen is er een groot examen. Voor witte banden betekent dit dat ze mee doen aan een toernooi. Voor de hogere banden betekent dit een individueel technisch examen. Ieder die aan het examen mag deelnemen krijgt van de leraar een inschrijfformulier.

VELO Ryu Ha

- judonieuws@veloryuha.nl Voor inschrijven judo-nieuwsbrief. Insturen Kopij

- wedstrijd@veloryuha.nl Voor inschrijven wedstrijden en vragen aangaande wedstrijd judo.

06-22873883 alleen WhatsApp of SMS. Voor het afmelden voor wedstrijden op de wedstrijddag zelf. Tijdens wedstrijden kunnen wij natuurlijk opnemen.

- jennifer@veloryuha.nl Voor vragen over de judo lessen inhoudelijk, judo evenementen, judo examens

- ledenadministratie@veloryuha.nl Voor vragen over ledenadministratie, lidmaatschap VELO Ryu Ha en JBN en contributie

- Info@veloryuha.nl Voor algemene vragen VELO Ryu Ha, Aanmelden voor Judo(proef)lessen e.d..

- secretariaat@veloryuha.nl voor alle overige vragen en aanmelden als vrijwilliger of WhatsApp naar 06-10666253



<https://www.facebook.com/VeloRyuHa>

Uitschrijven voor de nieuwsbrief kunt u ten alle tijden door een mailtje te sturen naar judonieuws@veloryuha.nl met als onderwerp uitschrijven. U krijgt binnen twee weken een antwoord dat u uitgeschreven bent voor toekomstige nieuwsbrieven.

Deze eerste nieuwsbrief krijgen alle leden omdat hier de belangrijke data voor komend seizoen in staat. Als u zich niet inschrijft krijgt u verder geen nieuwsbrief meer tot het nieuwe seizoen.