

Judoclub Hokkaido Lochristi  
Lid van de Vlaamse Judofederatie

# Clubblad

Jaargang 21 nummer 1 - november 2017



# INHOUD VAN DIT CLUBBLAD



## Eerste training in de nieuwe dojo

Het judoseizoen was dan wel voorbij, maar toch wilden we niet wachten tot september om deze in gebruik te nemen. Erik laste op maandag 10 juli een training voor de volwassenen in, zodat deze leden het verschil met de oude zaal konden merken.

5



## Judosportkamp van de gemeente

Voor de eerste maal ging er een judokamp door te Lochristi. Een veertigtal jongeren uit de gemeente schreven zich in om deel te nemen. De deelnemers kregen een week lang, twee uur per dag judoles van Erik of Svea, beiden VTS-BLOSO gediplomeerde trainers.

6



## Verenigingenmarkt te Zaffelare

Maandag 21 augustus ging er opnieuw een verenigingenmarkt door te Zaffelare. Tussen 17u00 en 19u00 konden verenigingen uit Lochristi reclame maken voor hun activiteit.

9



## Sportkriebelweek van de gemeente

De ganse zomer organiseerde de gemeente sportkampen voor de jeugd. Na het judokamp in juli, was er ook een judo initiatie op 30 augustus. Kinderen tot 12 jaar konden dan even kennismaken met de judosport.

10



## Officiële opening nieuwe budozaal

De officiële opening van de vernieuwde sporthal ging vrijdag 1 september door. In aanwezigheid van de burgemeester, de schepen van sport, de schepen van ruimtelijke ordening en de architect werd de realisatie voorgesteld aan het ruime publiek. Tom Boudeweel leidde de gesprekken.

13



## Opendeurnamiddag

Zaterdag 2 september was er opendeurnamiddag in de vernieuwde sporthal 't Veerleveld. Van 13u30 tot 17u00 konden jongeren proeven van en deelnemen aan diverse sporten. Wij deden ook mee aan dit evenement met een infostand en initiatielessen op de mat.

16



## Voedingsadvies en training met Amelie Rosseneu

Amelie Rosseneu kwam voedingsadvies geven aan onze leden. Amelie is diëtiste en was diverse malen Belgisch kampioene in de categorie tot 48 kg. In 2010 werd ze Europees kampioene te Boras. Zij weet dus als geen ander hoe het is om als topsporter om te gaan met gewicht.

19



## Met een maat op de mat

Ook dit jaar nodigden wij onze leden uit om een vriend of vriendin te introduceren in de club. Onder de naam 'Met een maat op de mat' maakten wij hiermee reclame voor de club. In totaal namen 7 leden deel aan deze actie, iets minder dan gehoopt.

21



### **Fotowedstrijd 2017**

Net zoals vorige jaren organiseerden wij een fotowedstrijd onder onze leden. Onderwerp was opnieuw een mooie zomerfoto. Elk lid kon twee foto's insturen waarop hij of zij duidelijk zichtbaar zijn. Gans de maand september konden onze leden hun foto's insturen.

23



### **Sporten en drinken**

Uitdroging of dehydratie (totaal lichaamswater onder normaalwaarden) zorgt ervoor dat de warmteregeling van het sportende lichaam verstoord is. Een verhoogde hartslag, verhoogde lichaamstemperatuur, vermoeidheid en verminderd presteren zijn de gevolgen hiervan.

26



### **Veiligheid en hygiëne op de mat**

Judo is een sport met veel lichamelijk contact. Judoclub Hokkaido Lochristi vindt het in dat kader van belang om een aantal basisregels te hanteren. Veiligheid en hygiëne zijn een gezamenlijke verantwoordelijkheid van de vereniging, de trainer, de ouders en de judoka's.

28



### **Eerste dan voor Izaak Bogaert**

Zondag 12 november deed Izaak examen voor eerste dan op de federatie. Hij slaagde en werd zo de zevende zwarte gordel in de club.

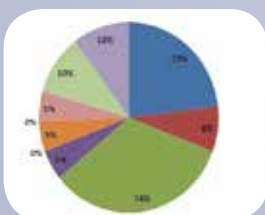
29



### **6de masterclass met Neil Eckersley**

Zaterdag 12 november ging de 6de masterclass van het Gents Judoplatform door. Vanaf 18u00 tot 20u00 kregen geïnteresseerden les van Neil Eckersley. Neil behaalde in 1984 een bronzen medaille op de Olympische spelen van Los Angeles in de categorie tot 60 kg.

31



### **Resultaten enquête nieuwe leden**

Elk jaar doen wij een bevraging bij onze nieuwe leden. Met deze bevraging willen wij weten hoe men de club heeft leren kennen, hoe oud ze zijn, welk geslacht zij hebben en waar ze wonen. Alle informatie werd verzameld en in grafieken gezet. De resultaten kun je hieronder zien.

33



### **Verslagen toernooien**

In het eerste deel van het sportseizoen nemen wij deel aan diverse toernooien. Hoe deze verliepen is nogmaals na te lezen in deze verslagen.

45



### **Techniekpagina's**

Ook nu kregen we heel mooie technieken te zien van diverse mensen. Met veel plezier delen wij deze met jou. Aan de hand van enkele foto's verduidelijken wij de bewegingen.

63

En nog diverse kortere artikels die geen plaatsje kregen in de inhoudstafel ...



Alexander Chantzos maakt een mooie ippon te Ooigem

# VOORWOORD

De eerste maanden training in onze nieuwe dojo zitten er alweer op. Het went zo snel dat wij ons nog amper kunnen indenken hoe het vroeger was in de kleine zaal met versleten matten.

Enkele sportkampen zijn voorbijgegaan en diverse jongeren van Lochristi en omstreken konden proeven van de judosport.

Ook de opendeurnamiddag was een groot succes voor ons en alle andere clubs. Heel wat mensen vonden de weg naar de sporthal en deden mee aan diverse activiteiten. Na afloop kregen wij heel wat aanvragen voor initiatie binnen.

De gemeente hielp enorm met publiciteit maken voor de vernieuwde sporthal. Zeker de officiële opening van de nieuwe budozaal trok heel wat aandacht in de media.

Eens het judoseizoen gestart was konden wij al heel snel onze eerste gasttrainer verwelkomen op de mat. Amelie Rosseneu, diëtiste en voormalig Europees kampioene kwam onze leden voedingsadvies en training geven. Tot onze spijt was er betrekkelijk weinig volk op de mat. Wie aanwezig was kon genieten van een onspannende training met heel wat techniek.

Om de club en de judosport nogmaals extra in de kijker te zetten ging ook dit jaar weer een actie 'Met een maat op de mat' door. Slechts zeven leden namen zich de moeite om iemand mee te brengen. Minder dan gehoopt maar niettemin een leuke avond voor zowel trainers als deelnemers.

Alexander Chantzos was dit jaar laureaat van onze fotowedstrijd. Lore De Peuter kreeg een tweede plaats. Alexander kreeg het lidgeld integraal terugbetaald, Lore kreeg een judogi. Twee prijzen die zeker niet te versmalen zijn. Het enige wat men ervoor moest doen was twee vakantiefoto's insturen en hopen dat de jury deze eruit pikte.

In een artikel, verder in dit clubblad, willen wij onze leden nogmaals het belang van hygiëne op het hart drukken. Judo is een contactsport en dus is een goede hygiëne van groot belang. Aan de hand van enkele eenvoudige basisregels willen wij de veiligheid en hygiëne bij onze leden voldoende hoog houden.

Jammer genoeg zijn er ons afgelopen maanden ook enkele dierbaren overleden. Collega-trainers van Erik verloren de strijd met de natuur. Erik kende hen al lang en had een redelijk goede band met hen. Iedereen moet vroeg of laat gaan, maar telkens valt het zwaar om vrienden te verliezen.

Ook op competitie vlak zijn er weer enkele aanpassingen. Deze gaan in vanaf januari 2018. Zij zullen dus geldig zijn vanaf het provinciaal kampioenschap jeugd in het voorjaar van 2018. Onze competitieleden wordt aangeraden om deze aanpassingen goed door te ne-

men.

Met het nieuwe seizoen begonnen ook de competities. Het toernooi van de middenkust, het Provinciaal kampioenschap seniores, Het toernooi van Ooigem en De bekercups van Gent passeerden reeds de revue. Qua resultaten mochten wij niet klagen. Diverse van onze atleten kwamen met een medaille terug. Allen gingen er volop voor. Pauline Serie kreeg een uitnodiging voor de Flanders Judocup. Samen met Mike als coach mocht ze gaan kampen in het verre Lommel.

Wij moeten echter vaststellen dat onze jongsten amper interesse hebben in toernooien. Bij de U11 kregen wij nog geen enkele inschrijving, bij de U13 kregen wij er twee. Bij deze doen wij nogmaals een oproep om deel te nemen aan de toernooien. Op deze manier kan een judoka zien hoe ver hij of zij staat. Tevens brengen toernooien mooie vriendschappen op met andere judoka's. Reden genoeg dus om deel te nemen.

Robin Van Hecke is erin geslaagd om tien shiai punten te maken. Hij kan zich voorbereiden op het examen voor eerste dan.

Izaak Bogaert werd eerste dan in november. Izaak wist de strenge jury ervan te overtuigen dat hij het waard is om een zwarte band te dragen. Hij is de zevende zwarte band van de club.

Het clubblad is iets later uitgekomen dan voorzien. Reden hiervoor is de beperkte tijd en het grote aanbod activiteiten die we dit seizoen reeds deden. Dit is ook te merken aan de dikte van het blad. Maar liefst 77 bladzijden telt dit clubblad.

Veel plezier bij het lezen ervan.

Erik Van Isacker



## EERSTE TRAINING IN DE NIEUWE BUDOZAAL.

Begin juli werd de laatste hand gelegd aan de nieuwe budozaal van sporthal 't Veerleveld. De zaal leek al groot, maar toen de matten erin lagen leek het nog groter. Vooral de lichtinval valt op voor wie de zaal de eerste maal ziet.

Het judoseizoen is dan wel voorbij, maar toch wilden we niet wachten tot september om deze in gebruik te nemen. Erik laste op maandag 10 juli een training voor de volwassenen in, zodat deze leden het verschil met de oude zaal konden merken. Tussen 19u00 en 20u00 konden wij ons uitleven op deze speciale training.

Wegens verlof kon niet iedereen komen, maar toch stonden er twintig judoka's op de mat.

Erik koos voor een Randori training, waarbij onze leden heel wat kampen konden doen, en dus ook konden ondervinden hoe het vallen in de nieuwe zaal aanvoelt. Dit samen met oppeppende muziek en een visuele aanduiding van de kamptijd, zorgde ervoor dat de training voorbij vloog.

Na de training waren de reacties van de leden waren enkel positief. De mat is zacht om op te vallen en er is voldoende plaats voor iedereen. Door de kleur van de matten geeft de zaal een aangename indruk.

Sinds dit seizoen beschikt de club over een timer, waar de deelnemers makkelijk kunnen zien hoe lang de kamp nog duurt. Eveneens zorgde Erik voor achtergrondmuziek om de adrenaline te laten stromen. Dat

deze manier van aanpakken veel succes had bij de deelnemers hoeft geen uitleg. Deze dag waren er enkel blijde gezichten op de mat.

Na de training hoefden de matten niet meer te worden opgeruimd. Een lastig karwei dat na twintig jaar eindelijk voorbij is.



# JUDOSPORTKAMP WAS EEN GROOT SUCCES

Voor de eerste maal ging er een judokamp door te Lochristi. Een veertigtal jongeren uit de gemeente schreven zich in om deel te nemen. De deelnemers kregen een week lang, twee uur per dag judoles van Erik of van Svea, beiden VTS-BLOSO gediplomeerde trainers.

Svea nam de jongsten, Erik nam de oudste deelnemers. Beiden maakten er op hun eigen manier een leuke week van. Zowel worpen als houdgrepen kwamen aan bod en de deelnemers konden zich volledig uitleven tijdens de Randori's, de oefenkampen. De technieken werden afgewisseld met diverse spelvormen, waarbij redelijk wat judotechnieken aan te pas kwamen om elkaar te 'bevrijden'. Ook 'oude spelen' werden bovengehaald. Zaklopen en touwtrekken bleken de grootste successen te zijn.

Tijdens de technieken gingen zowel Erik als Svea rond

om verbeteringen aan te brengen. Er bleek ook heel wat talent in deze groepen te zitten. Diverse jongeren hadden direct de techniek onder de knie en konden deze 'automatiseren'.

Zowel Erik als Svea zagen dat de groep snel vooruit ging op judogebied. Naarmate het kamp vorderde konden de deelnemers meer en meer judo en werd het ook plezieriger.

Vanaf september konden geïnteresseerden gebruik maken van acht proefflessen in de club.









# VERENIGINGENMARKT TE ZAFFELARE.

Maandag 21 augustus ging er opnieuw een verenigingenmarkt door te Zaffelare. Tussen 17u00 en 19u00 konden verenigingen uit Lochristi reclame maken voor hun activiteit.

Wij stonden er met een standje om de bezoekers van de markt kennis te laten maken met de judosport. Van de Vlaamse Judofederatie konden wij promotiemateriaal lenen om de sport extra in de kijker te zetten.

Voor de gelegenheid deelden wij zakjes snoep met een reclameboodschap uit aan de voorbijgangers. Erik, Gert, Miriam en Ellen bemanden de stand en maakten reclame voor de judosport.

Om de orde te handhaven liepen ook enkele mensen van de security rond. Vriendelijke mensen die snel verbroederden met Gert.

Ondertussen verzorgde Svea een training in de nieuwe dojo. Mensen die een kijkje wilden komen nemen waren welkom.

Dat er heel wat volk passeerde op de markt konden wij merken aan het slinken van de zakjes. snoep Tegen 19u00 werd het laatste zakje van de 150 uitgedeeld aan een voorbijganger.

Velen hadden interesse in de sport. Of dat werkelijk ook zo is zouden wij wel merken in september.



## SPORTKRIEBELWEEK AUGUSTUS 2017.

De ganse zomer organiseerde de gemeente sportkampen voor de jeugd. Na het judokamp in juli, was er ook een judo initiatie op 30 augustus. Kinderen tot 12 jaar konden dan even kennismaken met de judosport. Bijna zeventig jongeren schreven zich in om deel te nemen. Hoofdtrainer Erik leidde deze initiatielessen.

De kinderen waren onderverdeeld in vier groepen volgens leeftijd. Elke groep kreeg ruim één uur judoles van Erik, een heel korte tijdspanne om judo te leren.

Als opwarming koos Erik voor diverse spelvormen. Elke groep kreeg een andere opwarming en les.

Als snel leerden de deelnemers enkele judoworpen om kort erna over te kunnen gaan naar de Randori's, de oefengevechten die het judo zo leuk maken.

Sinds dit seizoen beschikt de club over een timer, waar de deelnemers makkelijk kunnen zien hoe lang de kamp nog duurt. Eveneens zorgde Erik

voor achtergrondmuziek om de adrenaline te laten stromen. Dat deze manier van aanpakken veel succes had bij de deelnemers hoeft geen uitleg. Deze dag waren er enkel blijde gezichten op de mat.

Tijdens deze initiatie werden de deelnemers natuurlijk gecreend door Erik. In alle groepen zaten wel wat talent. Sommigen hadden totaal geen feeling met de sport, maar anderen waren dan weer heel goed en zouden wat kunnen presteren in de judosport.

Na afloop van elke sessie kon Erik enkele gadgets van de Vlaamse Judofederatie verloten onder de deelnemers.







# OFFICIËLE OPENING VERNIEUWDE SPORTHAL

De officiële opening van de vernieuwde sporthal ging vrijdag 1 september door. In aanwezigheid van de burgemeester, de schepen van sport, de schepen van ruimtelijke ordening en de architect werd de realisatie voorgesteld aan het ruime publiek. Tom Boudeweel, VRT sportjournalist, deed de inleidende gesprekken.



Om het publiek op te warmen werd aan taiko school Tatakae uit Gent gevraagd om een optreden te verzorgen. Met een groep van vijftien taiko drummers was dit wel een imposant gebeuren. Het geroffel van de drums weerklonk gigantisch in de zaal.

Schepen van sport, Sandro Di Nunzio, mocht als eerste zijn verhaal doen aan het publiek. Hij vertelde vooral hoe de realisatie van de sporthal tot stand kwam en waarom deze er moest komen.

Dan kwamen twee demonstraties van clubs. Onze club begon met een demonstratie van het Kodokan Goshin Jitsu. Een kata die door Dirk Demaerteleire en Christophe Ingelbrecht werd gebracht. Na ons was het de beurt aan de karate club om gedurende een achttal minuten hun sport te promoten.

Opnieuw gingen de lichten aan voor de toespraken en deze maal waren de architect en de schepen van ruimtelijke ordening aan het woord. Zij vertelde hoe het praktische gedeelte van de realisatie in zijn werk ging.

Jiu Jitsuclub Damoi Kwai vervolgde met een demo zelfverdediging.

Opnieuw gingen de lichten aan en dit maal was het de beurt aan burgemeester Ives Deswaene om zijn verhaal te doen. Hij vertelde voornamelijk over het administratieve luik van het verhaal.

Dansgroep Flik-Flak vervolgde met een meeslepende dans, gebracht door hun jeugdploeg.

Op het podium werden de nodige bloemen overhandigd en werd het publiek gevraagd om de realisaties te komen bezoeken. Via de danszaal ging men naar de spiksplinternieuwe budozaal.

De diverse clubs waren er een demo training aan het verzorgen. Toen het publiek aankwam, vormden zij een erehaag en werd een gedenkplaat onthuld. Voor de gelegenheid was deze in de vorm van een kleine judomat.

Het publiek en de deelnemers werden door het gemeentebestuur uitgenodigd op een receptie. Bij een hapje en een drankje werd er druk nagepraat over deze avond en de nieuwe budozaal.



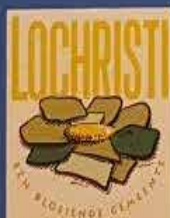




# UITBREIDING SPORTHAL 'T VEERLEVELD

OFFICIEEL INGEHULDIGD OP 1 SEPTEMBER 2017 IN AANWEZIGHEID VAN:

BURGEMEESTER	YVES DESWAENE	
SCHEPENEN	HERVÉ STEVENS	M-CLAIRE VAN NIEUWENHUYSE
	JANINE STADEUS	FREDERIC DROESBEKE
	SANDRO DI NUNZIO	JEAN-PIERRE RAMAN
OCMW-VOORZITTER	PATRICK MAES	
SECRETARIS	HERMAN SCHOONJANS	
ARCHITECT	LICENCE TO BUILD	
AANNEMER	BOUW EN RENOVATIE	





# OPENDEURNAMIDDAG NIEUWE SPORTHAL GROOT SUCCES

Zaterdag 2 september was er opendeurnamiddag in de vernieuwde sporthal 't Veerleveld. Van 13u30 tot 17u00 konden jongeren proeven van en deelnemen aan diverse sporten. Wij deden ook mee aan dit evenement met een infostand en initiatielessen op de mat.

Voordat het publiek toekwam vierden de aanwezigen nog even de verjaardag van jeugdtrainster Svea. Svea werd deze dag 31 en dat konden wij niet zomaar laten voorbijgaan.

De sportdienst had er alles aan gedaan om er een geslaagde namiddag van te maken voor iedereen. Wie deelnam aan een aantal initiatielessen kreeg een aandenken van de gemeente. Daarboven waren een ballonplooiende clown en een schminkster aanwezig om de boel wat op te vrolijken.

Tientallen jongeren kwamen op de mat om eens te ondervinden wat judo nu eigenlijk precies is.

Trainers Nathan en Ewout wisselden de korte initiatie-

lessen af met demonstratietrainingen en randori (de vrije kampen). Voor de gelegenheid waren een achttal van de eigen leden aanwezig om deze demo trainingen te bemannen.

Wie aan de initiaties deelnam kreeg een klein aandenken van de club. Onze armbandjes 'Glow in the dark' waren een ideaal cadeau.

Eveneens zorgden wij voor een infostand waar geïnteresseerden de nodige informatie betreffende de club of de judosport in het algemeen konden krijgen.

De kleinkinderen van Erik, Aito en Kiara, waren eveneens aanwezig in judogi. Twee en vier jaar oud. Vele bezoekende moeders vonden hen schattig, vooral Kiara, als tijger in judogi.







# VOEDINGSADVIES EN TRAINING MET AMELIE ROSSENEU

Amelie Rosseneu kwam zaterdag 16 september voedingsadvies geven aan onze leden. Amelie is diëtiste en was diverse malen Belgisch kampioene judo in de categorie tot 48 kg. In 2010 werd ze Europees kampioene te Boras. Zij weet dus als geen ander hoe het is om als topsporter is om te gaan met gewicht.

Sinds enkele jaren woont ze in Israël en schreef onlangs een boek over dit onderwerp. Ze was even in België voor persoonlijke redenen. Reden genoeg voor ons om haar uit te nodigen en de leden voedingsadvies te geven.

Amelie behandelde diverse eetgewoonten, die sterk afhankelijk zijn van de cultuur en de omstandigheden waarin mensen leven. Ze legde uit dat diëten niet gelijk staat aan uithongeren. Een gezonde evenwichtige voeding is heel belangrijk en dat werd overvloedig aange-toond. Eveneens maakte ze onze leden wegwijs in de onoverzichtelijke mix van producten die op de markt zijn.

Ook gaf ze enkele eenvoudige manieren om gewicht onder controle te houden. De belangrijkste punten van haar uiteenzetting waren:

- Eet verse producten
- Eet gevarieerd
- Overdrijf niet in de porties
- Liever volle dan lichtproducten
- Drink voldoende water

Bagage in een vliegtuig is beperkt en daarom had ze maar enkele exemplaren van haar boek mee.

Mensen die interesse hadden in het boek konden dit via de club bestellen tot einde september. De bestelling volgde eind september en Amelie stuurde de bestelde boeken op.

Erna had Amelie nog tijd om ook een training te verzorgen voor onze leden.

Na een krachtige opwarming behandelde zijn de armklem Juji Gatame. Een veelgebruikte armklem op toernooien. Amelie toonde enkele manieren om tijdens kampen tot deze armklem te kunnen komen. Steeds verder bouwend op een vorige situatie wist ze er een boeiende les van te maken. Naast de technieken was er ook plaats voor de Randori, de oefengevechten. Wegens tijdsgebrek werd dit beperkt tot een vijftal kampen per deelnemer.

Als afsluiter kreeg Amelie een mooie fruitmand en werd er voor de deelnemers een drink met hapjes verzorgd in de cafetaria van sporthal 't Veerleveld.





## MET EEN MAAT OP DE MAT

Ook dit jaar nodigden wij onze leden uit om een vriend of vriendin te introduceren in de club. Onder de naam 'Met een maat op de mat' maakten wij hiermee reclame voor de club. In totaal namen 7 leden deel aan deze actie, iets minder dan gehoopt.

De nieuwelingen kregen in de eerste groep les van Nathan. Hij legde hen de beginnende uit van het grondwerk en liet hen fysiek uitleven met diverse spelvormen, al dan niet met muziek.

Nadat hij enkele grondtechnieken had uitgelegd en de jongeren deze hadden geoefend, was het tijd voor de Randori, de oefenkampen. Nathan zorgde ervoor dat men voldoende kon wisselen van tegenstander en zo eens met iedereen kon kampen.

Svea nam de tweede groep voor haar rekening. De intensiteit van de training lag iets hoger dan in de eerste groep, maar toch voldoende laag zodat iedereen zou kunnen volgen. Ook zij zorgde ervoor dat de nieuwelingen grondtechniek kregen en leerden hoe zij een tegenstander konden controleren op de

grond.

Uiteraard kwam er in deze groep ook Randoi aanbod. De al iets oudere leden waren zo sportief om niet voluit te gaan tegen de nieuwelingen.

De derde groep viel dan weer onder leiding van Erik. Hier stonden heuptechnieken op het programma. Er was één persoon die even kwam proberen en die kon reeds vallen. Als

M M A kamper was hij reeds op de hoogte van enkele technieken. Speciaal voor hem daalde Erik af van Harai Goshi naar Tsuru Goshi. Volop in het zweet moest hij toegeven dat judo zwaarder was dan het eruit zag. Als grondwerk stond een verwurging op het programma. Ook hier moest de nieuweling erkennen dat judotechnieken fijner en efficiënter waren dan de MMA technieken. Volop in het zweet werd de les afgesloten met diverse Randori's.





## FOTOWEDSTRIJD 2017

Net zoals vorige jaren organiseerden wij een fotowedstrijd onder onze leden. Onderwerp was opnieuw een mooie zomerfoto. Elk lid kon twee foto's insturen waarop hij of zij duidelijk zichtbaar zijn. Gans de maand september konden onze leden hun foto's insturen.

In totaal namen slechts 17 leden deel aan deze wedstrijd. Er werden twee prijzen gegeven. De tweede prijs was een judogi op maat en de eerste prijs integrale terugbetaling van het lidgeld. Zeker de moeiten om een kans te wagen bij deze gratis wedstrijd.

Wegens persoonlijke redenen kon ons vast jurylid dit jaar niet jureren. Dan maar uitkijken naar een ander onafhankelijk persoon die verstand had van fotografie. Erik vond de bedrijfsfotograaf van AM Gent bereid om dit op zich te nemen. Hij had vooral oog voor compositie en techniek van de foto's.

Een eerste selectie leverde nog zeven foto's op.

Uiteindelijk werden er twee foto's gekozen uit deze eerste selectie.

Op de tweede plaats kwam Lore De Peuter en op de eerste plaats Alexander Chantzos.

Beiden kregen hun prijs overhandigd door Erik op vrijdag 13 oktober. (Niet elke vrijdag de 13de is een slechte vrijdag ...)

Op de volgende bladzijden een greep uit de ingezonden foto's die het net niet haalden.



Eerste prijs: Integrale terugbetaling van het lidgeld 2017-2018 ging naar Alexander Chantzos.



Tweede prijs: Een judogi op maat was voor Lore De Peuter.







# SPORTEN EN DRINKEN

Uitdroging of dehydratatie (totaal lichaamswater onder normaalwaarden) zorgt ervoor dat de warmteregeling van het sportende lichaam verstoord is. Een verhoogde hartslag, verhoogde lichaamstemperatuur, vermoeidheid en verminderd presteren zijn de gevolgen hiervan.

Uitdroging heeft ook mentaal een negatieve invloed op het presteren door een verminderde motorische controle, een verminderde reactiesnelheid en een verminderde snelheid om goede/juiste beslissingen te nemen. Bovendien kan er maag-darmlast voorkomen door een vertraagde maaglediging. Al deze nadelen kunnen zich reeds voordoen bij milde vochttekorten vanaf 2% van het lichaamsgewicht (= 1,4 liter voor een 70 kg wegende atleet) en worden ernstiger naarmate het tekort groter is, tot zelfs gevaarlijk.

Het goede nieuws is dat de remedie erg eenvoudig is: drinken voor, tijdens en na het sporten is een must.



## 1. Hoe veel drinken tijdens inspanning?

De vochtbehoefte kan heel erg variëren tussen atleten onderling en is afhankelijk van de sportomgeving. Vochtverlies is afhankelijk van

- Aanleg: sommige mensen zweten meer dan andere
- Gewicht, zwaardere atleten zweten meer dan lichtere
- Fitheid: getrainde atleten zweten minder dan niet getrainde bij een zelfde inspanning
- Omgeving: men zwet meer in een warme, vochtige omgeving
- Intensiteit: hoe intenser de inspanning, hoe groter de vochtverliezen

Het is daardoor erg moeilijk om een algemene drinkrichtlijn te geven die past voor alle sporters. Gelukkig kunnen sporters hun eigen vochtbehoefte inschatten door zich te wegen voor en na de sportsessies. Iedere kg die verloren is, is het equivalent van 1 liter

zweet die men kwijt is. Voeg daar de hoeveelheid drank bij die werd gedronken en zo kent men het totale vochtverlies. Bijvoorbeeld een atleet die

1 kg lichter weegt na het sporten en die 1 liter heeft gedronken heeft tijdens het sporten, heeft een totaal vochtverlies van 2 liter. Eens de zweetverliezen ge-



kend zijn kan een atleet plannen om zijn vochtverlies zoveel als mogelijk te beperken. En alhoewel de drinkschema's sterk afhankelijk zijn van de omstandigheden, zijn de volgende raadgevingen algemeen.

- Start zo snel mogelijk met drinken eens gestart met sporten
- Drink regelmatig kleinere hoeveelheden
- Beter is om veel kleine porties te drinken dan één groot volume
- De meeste atleten kunnen 200 tot 300 ml drinken elke 15 tot 20 minuten
- Wat kan verdragen kan worden is sterk afhankelijk van de intensiteit van de inspanning.

## 2. Hoe veel kunnen atleten drinken?

Tijdens inspanning kunnen atleten ongeveer 30 tot 70% van hun zweetverliezen aanvullen. Vocht aanvullen is van toepassing voor alle sporters, zelfs voor zwemmers en waterpolospelers en ook wanneer men sport in gekoelde ruimten mag hydratatie niet vergeten worden. Er zijn heel wat redenen waardoor sporters te weinig drinken. Ze zijn vaak heel erg toegespitst op hun training of competitie waardoor drinken wordt vergeten. Sommigen vermijden om te drinken omdat ze bang zijn voor een ongemakkelijk gevoel in de maag. Het is daarom belangrijk dat de dranken lekker, koel en gemakkelijk te drinken zijn of ze worden niet gedronken. Eens vocht in de mond worden er zenuwimpuls uitgestuurd naar de hersenen die de "goesting" om te drinken verminderd. Door dranken zoals water en vruchtensap of verdund vruchtensap, met een laag natriumgehalte te drinken zal de zin in drinken sneller afnemen, zelfs vooraleer de sporter voldoende heeft

gedronken om zijn zweetverliezen te compenseren (zie natrium in de sportdranken).

### 3. Wat moeten atleten drinken?

Onderzoek toont aan dat vochtinname hoger is wanneer dranken koel gedronken worden (ongeveer 15 °C), en een smaakje en natrium bevatten.



Sportdranken zijn in dit opzicht een goede keuze en niet enkel en alleen een marketingproduct. Een groot deel van de research van de drank gaat naar het ontwikkelen van een smaakprofiel dat zin geeft om te drinken tijdens inspanning. Daarbij bevatten deze sportdranken ook nog koolhydraten in een concentratie van 4 tot 8 % waardoor tijdens het sporten de koolhydraatreserve kan aangevuld worden.

Het aanbieden van sportdranken zorgt er voor dat de vochtbalans beter op peil wordt gehouden dan met water. Sportdranken zijn een goede aanvulling tijdens diverse types van sporten. De inname van de combinatie koolhydraten, natrium en vocht kan voordeel opleveren vanaf 1 uur hard sporten. Water kan een goede optie zijn maar waterdrinkers moeten weten dat het de vochtinname minder stimuleert dan sportdranken. Waterdrinkers moeten zeker drinken volgens een strak plan en zeker niet op hun dorstgevoel afgaan. Softdrinks en vruchtensappen zijn een minder goede keuze als drank tijdens de inspanning omdat deze meer dan 10 % koolhydraten bevatten en zo de maaglediging vertragen en geen natrium bevatten. In de meeste situaties zijn sportdranken dus de beste keuze.

### 4. Welke zijn de beste sportdranken?

Een goede sportdrank bevat minimaal 4% en maximaal 8% koolhydraten, 400-1100 mg/ natrium per liter, is niet te duur en zit in een handige verpakking.

### 5. Kan men teveel drinken?

Door teveel te drinken kan de maag opspelen. In zeer extreme gevallen kan teveel water drinken tot hyponatriëmie (een tekort aan zout) leiden. Dit is eerder uitzonderlijk maar kan bij zeer langdurige inspanning voorkomen wanneer minder gezweet wordt en veel natriumarme dranken gedronken worden. Diegenen die hiervoor het meeste risico vertonen zijn vrouwen die heel lange wedstrijden lopen, veel tijd hebben om veel te drinken, water drinken en relatief weinig zweten. Hierdoor kan het natriumgehalte in het bloed zodanig dalen dat het ernstige gevolgen kan hebben. Typische

symptomen zijn misselijkheid, braken en hoofdpijn maar ook verwardheid, verminderde reflexen tot zelfs stuipen en coma kunnen zich voordoen. Maar dit is eerder uitzonderlijk. Het drinken van sportdranken met voldoende natrium kan dergelijke situaties verhelpen.

### 6. Sportdranken en cariës

Sportdranken, maar ook andere koolhydraathoudende dranken, zoals softdrinks en fruitsap, kunnen tanderosie veroorzaken. Om de impact op het tandglazuur zo minimaal mogelijk te houden kan het helpen om met een drinkteut te drinken en om de drank zo snel mogelijk door te slikken. Melkproducten en suikervrije kauwgom na het drinken van sportdrank kan beschermend werken en vanzelfsprekend helpt tanden poetsen altijd om het tandemail te versterken.

### 7. Samenvatting van drankrichtlijnen

- Begin goed gehydrateerd aan elke sportinspanning. Dit kan door gedurende heel de dag regelmatig te drinken, tijdens en tussen de maaltijden (1 tot 1,5 liter per dag).
- Drink 200 tot 600 ml vlak voor de inspanning.
- Voor elke inspanning langer dan 60 minuten moet men een strak drankschema aanhouden.
- Tracht de vochtverliezen te beperken tot maximaal 1% van het lichaamsgewicht.
- Drink zo snel mogelijk na de start van de inspanning, water of sportdrank.
- Vul zo snel mogelijk na de inspanning de vochtbalans verder aan. Dit kan door 150 % te drinken van het vochtverlies in de 4 tot 6 uur na de inspanning.
- Bij heel hoge vochtverliezen of wanneer een snel herstel nodig is kan een natriumaanvulling nodig zijn om te compenseren voor de zweetverliezen (sportdrank, zoute voedingsmiddelen)



## 8. Rol van de trainer?

Drinken tijdens een inspanning is geen natuurlijke reflex. Met andere woorden het is een techniek, een gewoonte, die moet ontwikkeld worden en aangeleerd. Trainers spelen hierbij een belangrijke rol door:

- het belang van regelmatige hydratatie te benadrukken.
- sporters voor te lichten over hydratatie: wat, wanneer, hoeveel, ...
- gewichtscntrole te organiseren (wegen voor en na inspanning) om atleten hun individuele vochtverliezen te leren meten.
- te helpen bij de planning om optimaal te drinken tijdens inspanning en vocht aan te vullen na de inspanning.

- ervoor te zorgen dat er koele aangepaste sportdranken beschikbaar zijn tijdens training en wedstrijden.
- sporters aan te moedigen om goede drinkflessen te gebruiken en ze ook goed te onderhouden (correcte hygiëne).
- regelmatig de vochtbalans te meten en zo na te gaan of atleten voldoende blijven drinken onder alle omstandigheden.

## 9. Samenvattend

drinken moet men leren en vanaf 60 minuten intensief sporten is een sportdrink een nuttige aanvulling

Bron: Sport Vlaanderen

# VEILIGHEID EN HYGIËNE OP DE MAT

Judo is een sport met veel lichamelijk contact. Judoclub Hokkaido Lochristi vindt het in dat kader van belang om een aantal basisregels te hanteren. Veiligheid en hygiëne zijn een gezamenlijke verantwoordelijkheid van de vereniging, de trainer, de ouders en de judoka's.

Uit hygiënisch oogpunt wordt van de judoka verwacht dat hij of zij schoon de mat betreedt. Dat betekent handen, voeten en lichaam zijn gewassen.

Om elkaar niet te bezeren moeten je nagels aan zowel je handen als je voeten (naar redelijkheid) kort geknipt zijn.



Wratten moeten, wegens besmettingsgevaar, zijn afgetaped alvorens de mat te betreden.

Het haar moet verzorgd zijn (proper gewassen en niet vettig). Judoka's met lang haar dienen dit op te binden conform de reglementering VJF.

Uit veiligheidsoogpunt mogen er geen sierraden (ringen, kettingen) gedragen worden op de mat.

Slippers aandoen en snel naar de kleedkamer gaan.



Wie naar het toilet moet, vraagt dit eerst aan de leraar en doet slippers aan zijn of haar voeten. Blootvoets naar het toilet gaan en nadien de mat opkomen is uit den boze.

Eten (ook snoepgoed) en drinken op de mat is niet toegestaan.

Op de mat is de judoleraar de baas. Zeker i.v.m. de veiligheid moet men zijn of haar aanwijzingen altijd opvolgen.

Al aanwezige judoka's van een latere groep, dienen rustig aan de kant te gaan zitten en te wachten op de wisseling.

Het is niet de bedoeling dat je je judopak al aan hebt voor je in de gymzaal aan komt. Een judopak draag je niet buiten, maar alleen in de trainingszaal (dojo).

Het judopak dient schoon en in orde te zijn. Beschadigingen zoals scheuren of loszittende emblemen dienen zo snel mogelijk gerepareerd te worden.

Judopak en slippers mogen alleen binnenshuis (thuis of in de zaal) gedragen worden. Dit i.v.m. hygiëne. De slippers dient men te dragen als men zich niet op de mat bevindt! (dus in de kleedruimte, op de w.c of op de zaalvloer).

Er is douchegelegenheid en aangeraden wordt om direct na afloop te douchen.

Rekening houden met judoka's die na jou aan het trainen zijn, dus niet teveel lawaai maken en niet "blijven hangen" in de kleedkamer.

De zaal niet met schoenen betreden.

Bij voorkeur de mobiele telefoon uitschakelen voor men de zaal betreedt.

# EERSTE DAN VOOR IZAAK BOGAERT

Zondag 12 november deed Izaak examen voor eerste dan op de federatie.

Zoals iedereen die examen doet op de federatie was Izaak ook wat gestressed. Toch wist hij de strenge jury ervan te overtuigen dat hij de zwarte band meer dan waard was. In totaal slaagden deze dag 27 personen voor het examen van 1ste dan. De voorzitter van de Vlaamse Judofederatie, Kristof Van De Putte, overhandigde de geslaagden hun nieuwe band, technisch directeur, Raymond De Clercq, overhandigde de geslaagden hun diploma en dangraad kaart.

Izaak is de zevende zwarte band van de club.

Speciale dank gaat uit naar Marnix Vangheluwe voor de begeleiding van Izaak.



Woensdag 15 november werd Izaak voor de training even in de bloemetjes gezet. Van de club kreeg hij een mooi aandenken en een nieuwe zwarte gordel, rechtstreeks uit de Kodokan te Japan.



## 6DE MASTERCLASS MET NEIL ECKERSLEY

Zaterdag 12 november ging de 6de masterclass van het Gents Judoplatform door. Vanaf 18u00 tot 20u00 kregen geïnteresseerden les van Neil Eckersley. Neil behaalde in 1984 een bronzen medaille op de Olympische spelen van Los Angeles in de categorie tot 60 kg. Daarnaast werd hij ook Brits kampioen in 1985 in dezelfde gewichtsklasse en behaalde nog diverse internationale en Europese medailles. Neil was bekend om zijn grondgevechten. Momenteel is hij 7de dan en geeft les te Noorwegen. Reden genoeg voor Erik om aanwezig te zijn op deze masterclass.

Er waren ongeveer 60 deelnemers aanwezig. Neil begon met een redelijk klassieke opwarming. Opmerkelijk was wel dat hij elke reeks oefeningen viermaal liet doen. Ook werden de deelnemers verzocht om de jas uit te doen en een T-shirt aan te trekken. Eens de opwarming voorbij was begon de eigenlijke les. Merkwaardig genoeg begon deze in T-shirt en niet in jas.

Neil toonde enkele manieren om een tegenstander, die in vierpuntensteun zit, om te kantelen. Toen iedereen de technieken voldoende beheerste, legde Neil uit wanneer deze toepasselijk waren. Indien een tegenstander na een mislukte worp naar ellenbogen en knieën gaat, was het voor hem het moment om deze kantelbewegingen in te komen en zo verder te gaan naar de grond.

Ook kwam Uki Gatame aan bod. Volgens Neil een techniek die hijzelf ontwikkelde en waarover in het begin nog wat commotie rond bestond.



Uiteraard was er ook een Tachi Waza gedeelte.

Eerst toonde Neil hoe je een tegenstander naar de buik brengt na een mislukte beenveeg en vervolgens verder kunt werken. Ook de manier van een ellenboog insluiten alvorens te werpen viel in de smaak bij velen.

Vanuit deze positie toonde Neil hoe je kunt verdergaan naar beenvegen (O Soto Gari, O Soto Otoshi), heupwerpen (Harai Goshi) en zelfs offerwerpen (Sumi Gaeshi).

De nieuwe manieren van Kata Guruma passeerden ook de revue. Gauthier demonstreerde deze in plaats van Neil.

Tijd voor Randori was er ook. Door middel van enkele oefenkampen konden de deelnemers zich met elkaar meten. Typisch voor judo was de sfeer die onder de deelnemers heerste. Hard trainen en plezier hebben in het judo gebeuren kwam hier duidelijk naar voor.

Halverwege de training kwamen de kersverse zwarte banden, rechtstreeks van de federatie, de masterclass vervoegen. Na een kort moment van erkenning trainden ze met de groep mee.

Oprechte dank gaat uit naar het Gents Judoplatform en naar Marnix Vangheluwe voor de uitnodiging om aan deze masterclass te mogen deelnemen.







# RESULTATEN ENQUÊTE NIEUWE LEDEN

Elk jaar doen wij een bevraging bij onze nieuwe leden. Met deze bevraging willen wij weten hoe men de club heeft leren kennen, hoe oud ze zijn, welk geslacht zij hebben en waar ze wonen. Alle informatie werd verzameld en in grafieken gezet. De resultaten kun je hieronder zien.

34 Personen namen deel aan de initiatielessen. Daarvan waren 23 jongens en 11 meisjes.

16 jongens kwamen uit Lochristi, 7 kwamen uit een andere gemeente.

5 meisjes kwamen uit Lochristi, 6 kwamen uit een andere gemeente.

25 maal heeft men de club leren kennen door eigen werking (meerdere antwoorden waren mogelijk)

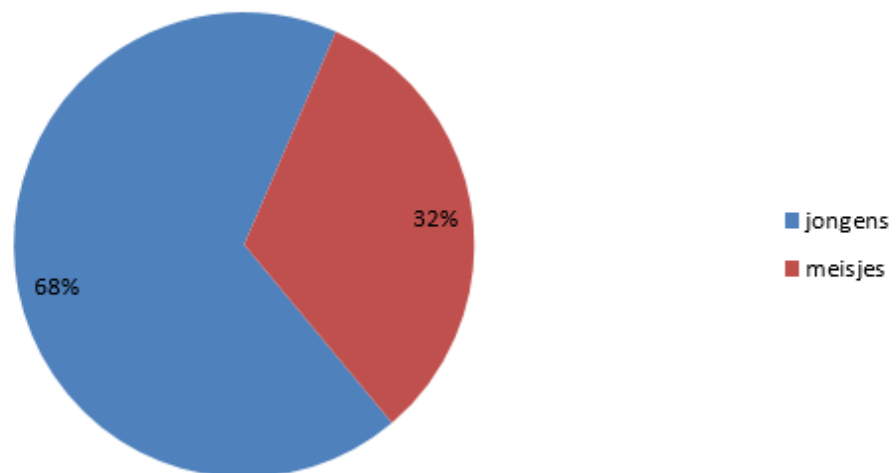
4 maal heeft men de club leren kennen door werking van de gemeente (meerdere antwoorden waren mogelijk).

4 maal heeft men de club leren kennen door de opendeurdag (meerdere antwoorden waren mogelijk).

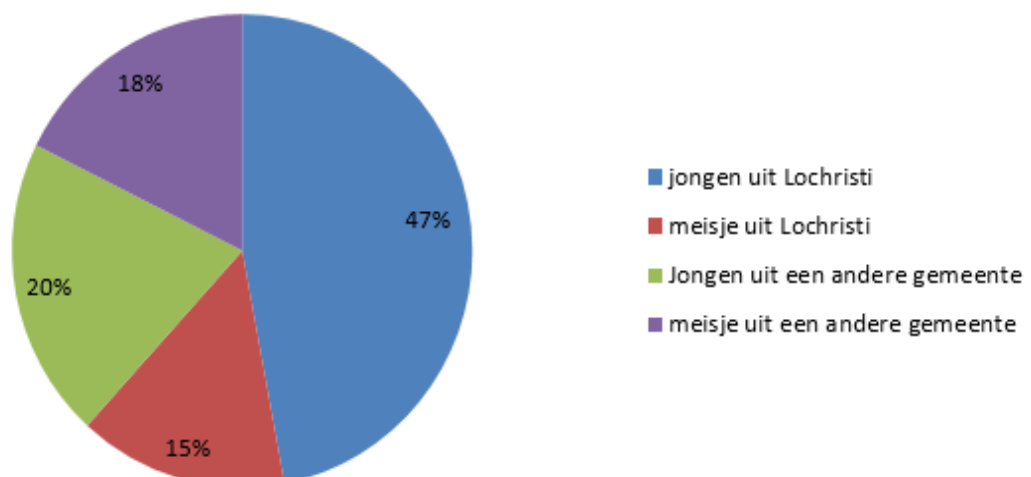
2 personen hebben de club leren kennen via de media.

26 werden effectief lid van de club

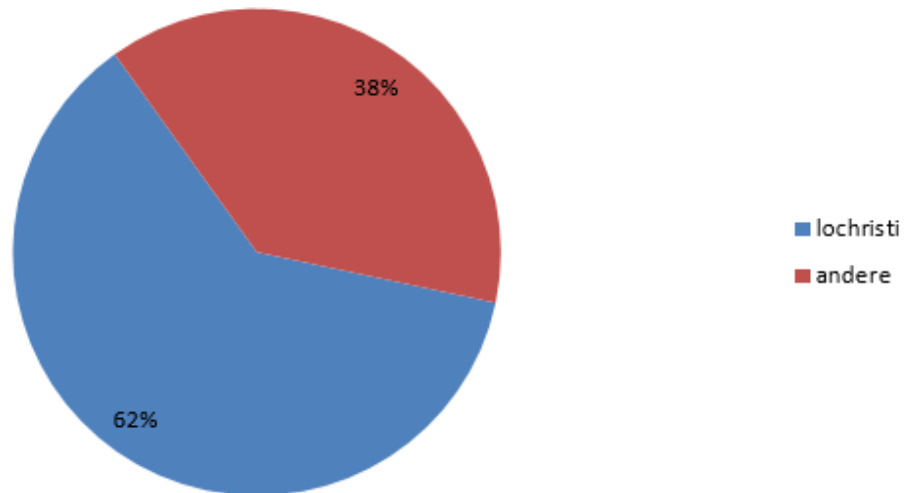
## Verhouding jongens - meisjes



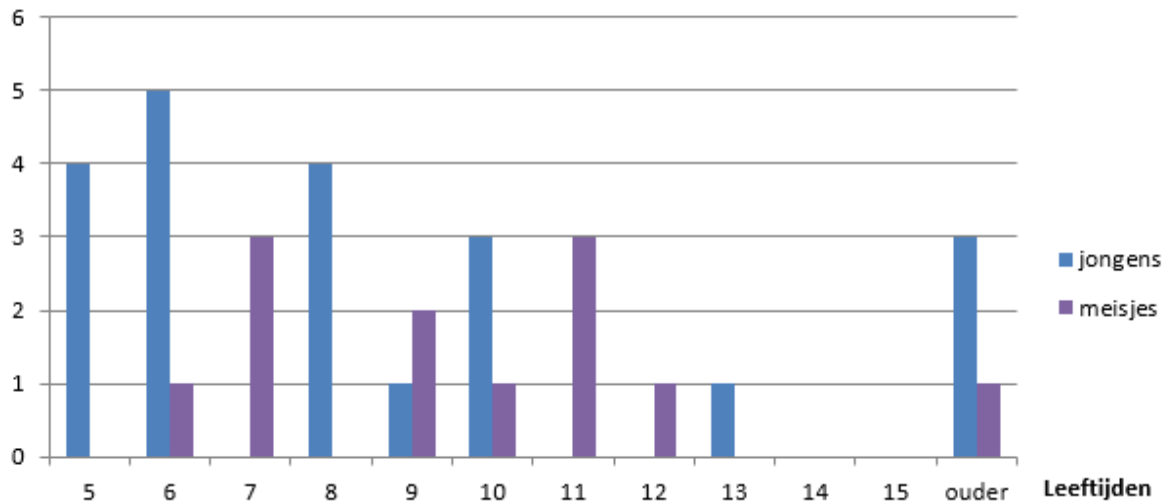
## Verhouding jongens-meisjes volgens locatie



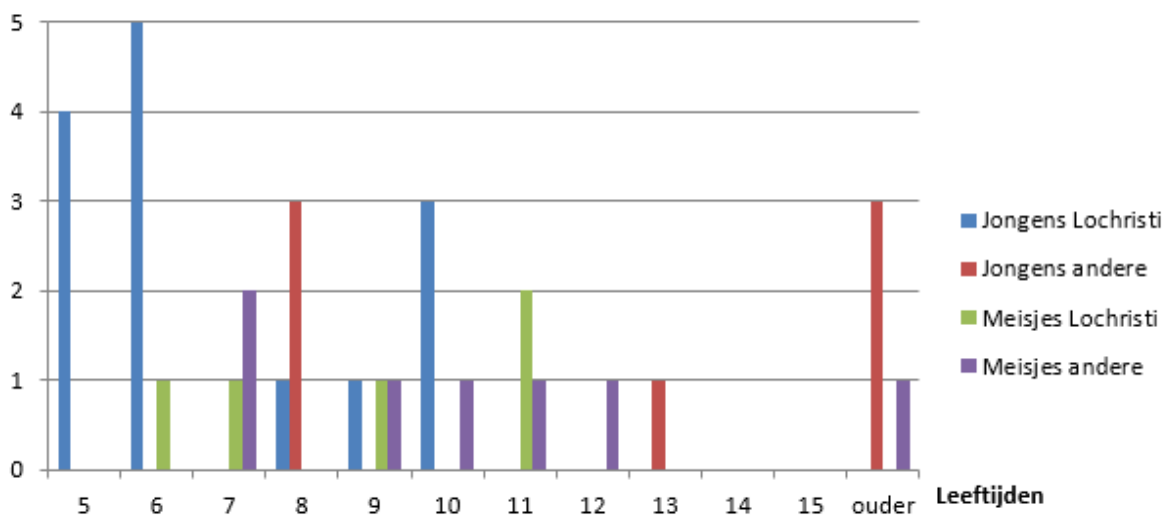
## Verhouding Lochristi - andere



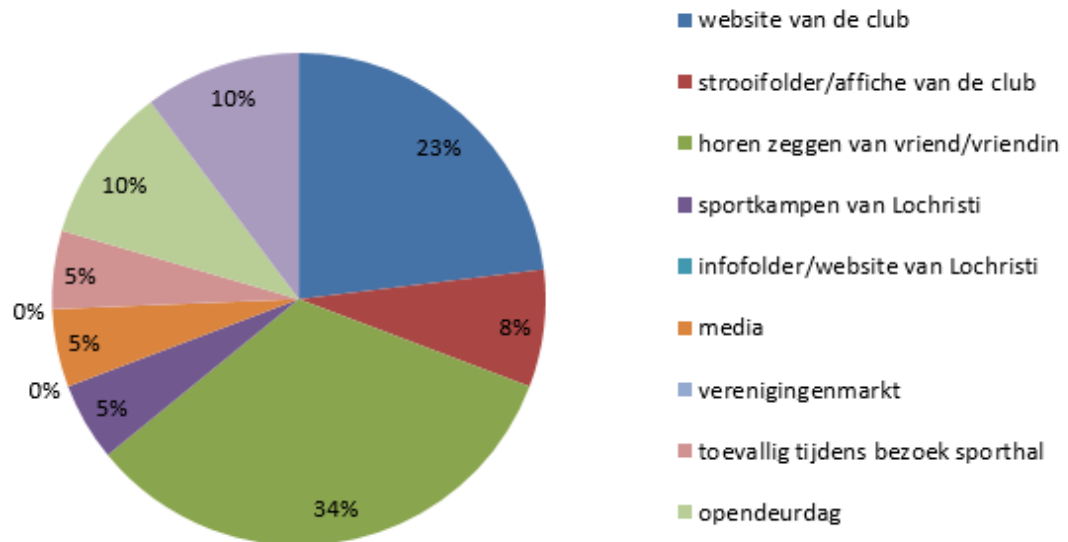
## Overzicht geslacht leeftijd



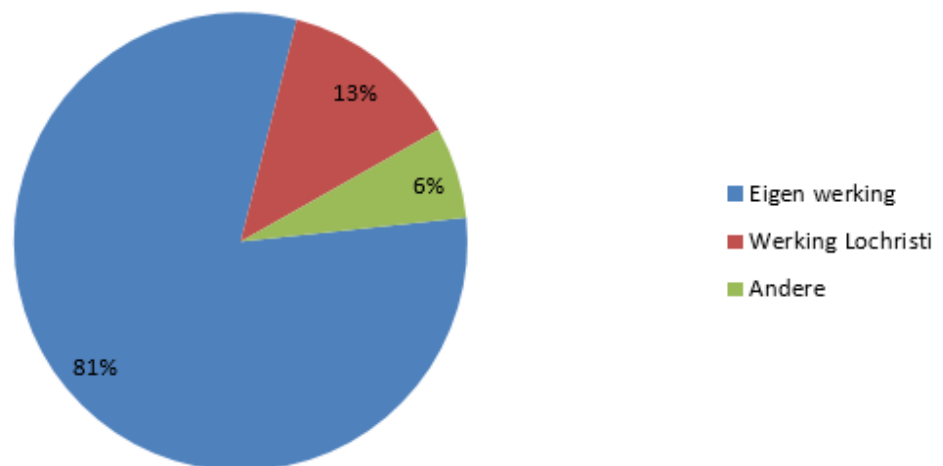
## Overzicht volgens geslacht , locatie en leeftijd



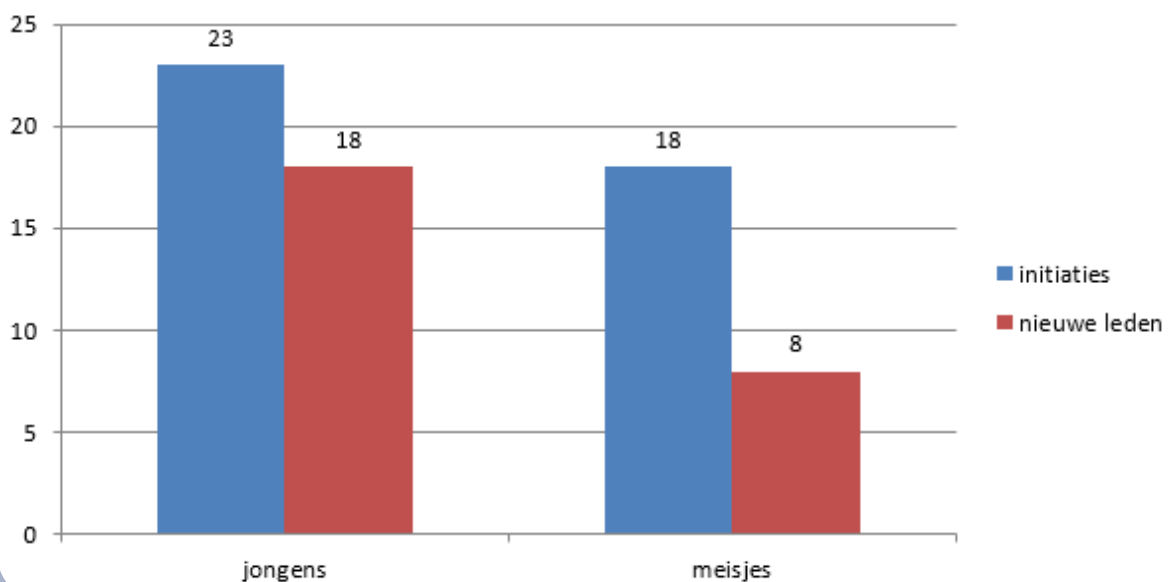
## Hoe de club leren kennen



## Hoe de club leren kennen - samenvatting



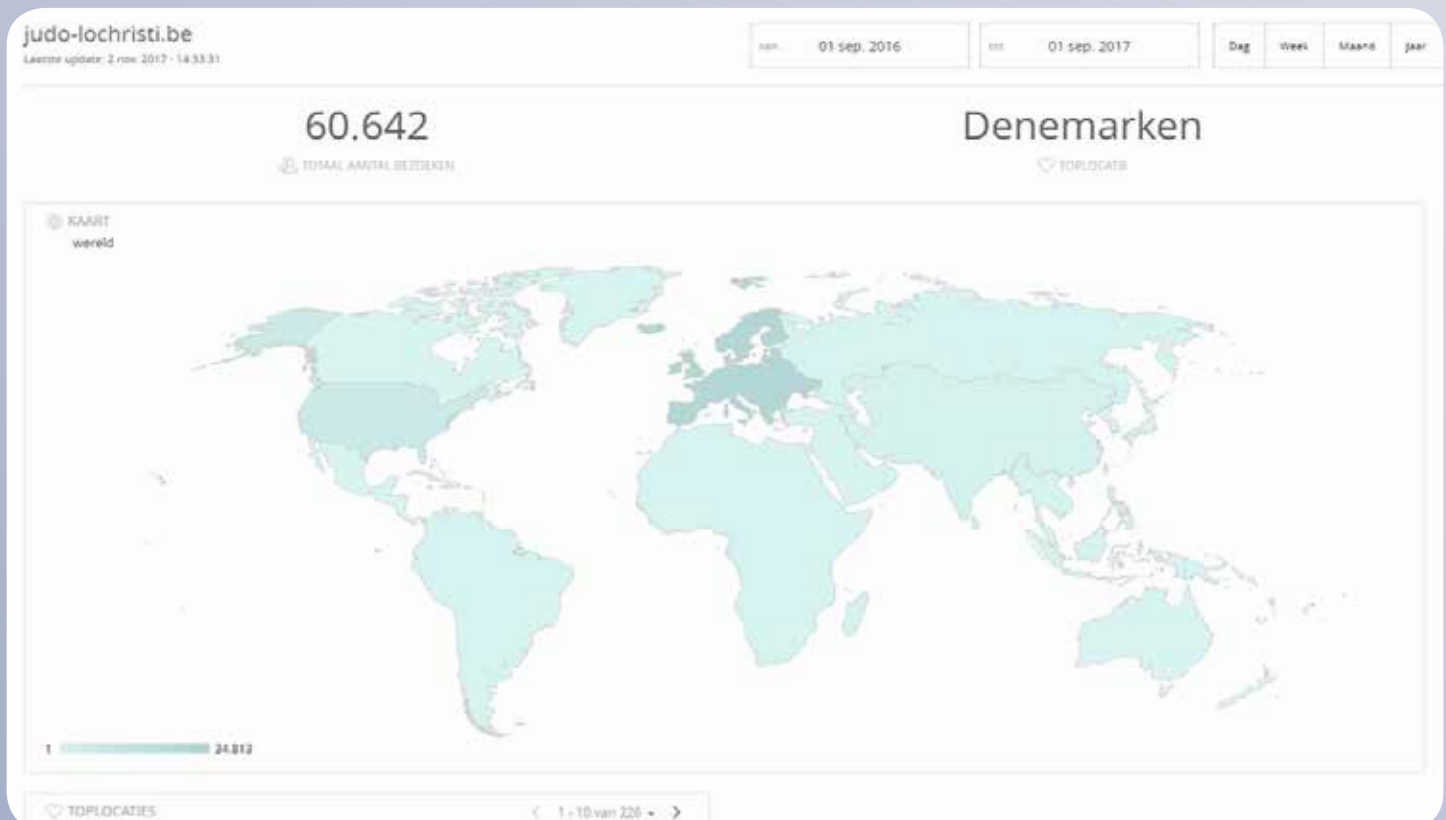
## Verhouding initiaties - lidmaatschap



# POPULARITEIT VAN DE WEBSITE.

Terwijl wij toch bezig waren met statistieken hebben we meteen even gekeken hoeveel bezoekers onze site het afgelopen jaar kreeg en van waar deze bezoekers kwamen.

Tot onze eigen verbazing hadden wij afgelopen jaar meer dan 60.000 bezoekers op de site. We weten dat onze site heel populair is, voornamelijk mede door de technieken die in het clubblad staan. We weten dat clubs in heel wat landen dit downloaden, maar ook hier was de verwondering groot toen we merkten dat er zoveel landen waren van waaruit men de site bekeek.



# IN MEMORIAM

Met diepe droefheid vernamen wij het overlijden van P  p   judo, Herman Devill  .

Erik kende Herman al tientallen jaren van op de technische trainingen en als trainer van JC Gooik. Hij was een vriendelijke man die niet om een grapje verlegen zat. Zijn passie voor judo heeft hij aan diverse jongeren overgedragen.

12 juli 2017 was een zwarte dag voor de judosport en een groot verlies voor zijn familie. Wij wensen hen dan ook sterkte toe in deze droevige tijden.



Al hield je nog zoveel van je leven,  
je had het niet in eigen hand.  
Ongevraagd moest je het verlaten,  
en wij staan machteloos aan de kant.

Wij nemen afscheid van

De heer

**Herman Devill  **  
"pepe judo"

echtgenoot van mevrouw Monique Laeremans

Hij werd geboren te Halle op 5 Juni 1945  
en is overleden in het Erasmus ziekenhuis te Anderlecht  
op 12 juli 2017.

Stichter van Judo Club Gooik

De uitvaartdienst waartoe u vriendelijk uitgenodigd  
wordt, zal plaatshebben in de aula van het  
**funerarium Luypaert Scherpstraat 15 te 1540 Herne**  
op woensdag 19 juli 2017 om 11u30.

Samenkomst aan de aula vanaf 11u15.

Gelegenheid tot een laatste groet op maandag 17 juli 2017  
van 18u tot 19u30.

Online condoleren: [www.begrafenissen-luypaert.be](http://www.begrafenissen-luypaert.be)

echtgenoot van

Monique Laeremans

papa en pepe van

Christine en Luc Devill   - Nerinckx

Luc en Lut Devill   - Detroch  
Koen en Lien

Pascale en Pate Devill   - Diouf  
Jeroen en Lin  
Robin en Helena

Nathalie Devill   en Olivier Raemdonck  
Arno Raemdonck

Katty en Dandy Devill   - Schelfhout

Dylan en Laura   

Daphn  

Caitlin en Fran  ois

Dean

Stefaan en Elke Devill   - Van Parys

Seppe

Jana

zijn broers, schoonzussen  
neven en nichten.

De families Devill   en Laeremans.

Met dank aan alle hulpverleners.

Rust zacht.

Rouwbetuelingen: p/a begrafenissen Luypaert,  
Scherpstraat 15, 1540 Herne  
t.a.v. de familie van Herman Devill  .

Begrafenissen Luypaert - Herne-Gooik - 01 344 37 41

# IN MEMORIAM

Met diepe droefheid vernamen wij het overlijden van Marcel De Paepe.

Erik kende Marcel al jaren als drijvende kracht achter judoclub Jigoro Kwai Waarschoot en organisator van het bekende pupillen en miniementornooi te Waarschoot.

2 september 2017 was een zwarte dag voor de judosport en een groot verlies voor zijn familie. Wij wensen hen dan ook sterkte toe in deze droevige tijden.



De heer

## Marcel De Paepe

echtgenoot van mevrouw José Van Deynze

*Stichter van Judoclub Jigoro Kwai Waarschoot*

geboren in Zomergem op 10 april 1935 en onverwacht thuis  
in Waarschoot overleden op 2 september 2017.

Hij leeft verder in de harten van

José van Deynze

*zijn echtgenote*

Perrine De Paepe

*zijn dochter*

Stijn en Joke De Bie – Potvliegje, Thor en Noor  
Sarah De Bie  
Sander De Bie en vriendin Justine  
Jasper De Bie

*zijn kleinkinderen en achterkleinkinderen*

Zijn broer, schoonbroers, schoonzussen, neven en nichten,  
de families De Paepe, Van Deynze, Gryp en Bagein.

De uitvaartplechtigheid, waartoe wij u vriendelijk uitnodigen,  
zal plaatshebben rond de asurne in de Sint-Ghislenukerk in Waarschoot  
op donderdag 7 september 2017 om 9.30 uur.

Samenkomst en begroeting in de kerk vanaf 9.10 uur.

Aansluitend wordt de urne bijgezet in het columbarium van de begraafplaats van Zomergem.

U kan Marcel een laatste groet brengen in het funerarium van Uitvaartmussche.be.  
Leest 77 in Waarschoot, op dinsdag van 17 tot 18 uur. Er is parking achteraan.

Een parochiale namis zal worden opgedragen in dezelfde kerk  
op zondag 15 oktober 2017 om 9 uur.

Condoleren kan online op [www.uitvaartmussche.be](http://www.uitvaartmussche.be)

# NIEUWS VAN DE FEDERATIE

## Stopzetting Bestuurderschap Jacques Martens



De RvB dd. 12/9/2017 nam nota van de beslissing van bestuurder Jacques Martens om zijn mandaat als bestuurder van de Vlaamse Judo-federatie vzw stop te zetten.

Dit impliceert dat Jacques ook de hiermee gepaard gaande functies als ondervoorzitter VJF, voorzitter KBJB, dossierbeheerder pedagogische commissie en lid van de onderzoekscommissie met ingang van 12/09/2017 stopzet.

Jacques nam op de AV 2016 reeds afstand van het voorzitterschap en meent dat heden, na een inlooperperiode van anderhalf jaar van opvolger Kristof Van de Putte, de tijd rijp is om de fakkel volledig door te geven. Bovendien meent hij hiermee een aanzet te kunnen geven tot de in-

terne herstructurering die de Vlaamse Judofederatie in het kader van goed bestuur stapsgewijs tracht te implementeren.

Jacques neemt uiteraard geen afscheid van zijn geliefde judomat. Hij zal zich blijven inzetten binnen de clubwerking van Ostend Judo Club (3009), waar hij als gedreven hoofdtrainer jong en oud verder hoopt te inspireren tot de ontwikkeling van hun judotechnische vaardigheden. Als gewezen wedstrijdjudoka, 8ste dangraad en EJU Honorary Referee, is hij voor menig judoka een voorbeeld om naar op te kijken. Daarnaast blijft Jacques ook actief als clubvoorzitter.

Het is dus zeker geen vaarwel want we zullen Jacques ongetwijfeld nog steeds ontmoeten op of naast de mat.

Wij hopen alvast hem nog verder te mogen verwelkomen op een van de vele VJF-activiteiten en huldigen Jacques graag op een gepaste wijze op de AV 2018.

Voor wie graag nog even terugblijkt op de realisaties van Jacques – dit in nauwe samenwerking met de raad van bestuur en personeelsequipe van de VJF- hebben we ze hieronder nog even opgelijst :

- Financiële gezonde federatie – opbouw van financiële reserves;
- In orde stellen van alle wettelijke verplichtingen: BTW-plichtig, vrijwilligerswetgeving, arbeidswetgeving, ...
- Automatisatie van het ledenadministratie en integratie met website + introductie van nieuwe ledenkaart;
- Nieuwe communicatiekanalen: [www.vjf.be](http://www.vjf.be) & digitale nieuwsbrieven;
- Geautomatiseerd inschrijvingssysteem wedstrijden;
- Verhuis van het administratief centrum VJF;
- Organisatie van de Flanders Judo Cup + internationale stage;
- Professionalisering van grote organisaties zoals VK / BK + werking met partnerships over meerdere jaren;
- Hervorming van de interclub en organisatie van 1 groot finaleweekend;
- Categorie 1 federatie: Slechts 10 sporten in Vlaanderen;
- Voorbeeldleerling bij Sport Vlaanderen wat betreft afhandeling dossiers;
- Initiatieven voor doelgroepen (Jeugdjudofonds, 55 +, vallen zonder zorgen, kleuterjudo, ...)
- Organisatie EK Junioren samen met Stad en judoclub Lommel
- Multimedia (DVD bijscholingen, ...)



# AANPASSING COMPETITIIEGLEMENT JANUARI 2018

Na een proefperiode van een jaar wijzigen de wedstrijdregels op een aantal punten. Raadpleeg hier de gedetailleerde uitleg van de nieuwe regelgeving 2018.

Deze wedstrijdregels **gaan in vanaf 1 januari 2018** op alle wedstrijden op internationaal, nationaal en regionaal niveau en worden gehandhaafd t.e.m. het einde van deze Olympiade.

Om alle officials en coaches vertrouwd te maken met de wijzigingen, zal het nieuwe wedstrijdreglement toegelicht worden op de Provinciale Algemene Vergaderingen 2018 en zal dit uitgebreid herhaald worden voorafgaand aan de start van de provinciale kampioenschappen.

Tevens zullen voorafgaand aan de wedstrijden in januari beknopt de wedstrijdregels verduidelijkt worden aan de officials en coaches.

Wij willen u de aanpassingen alvast meegeven.

## 1. Evaluatie van de punten in tachi-waza

### 1.1. Criteria voor ippon:

- Snelheid.
- Kracht.
- Impact op de rug.
- Controle tot het einde van de landing.

Rollen kan alleen als ippon worden beschouwd als er tijdens het landen geen onderbreking is.

### 1.2. Waza-ari:

Twee waza-ari zijn het equivalent van één ippon (waza-ari-awasete-ippon) en zal dus einde wedstrijd zijn.

### 1.3. Veiligheid

Vallen op de twee ellebogen of op de twee handen zal een waza ari score opleveren.



## 2. Veiligheid

### 2.1. "Head defence"

Als Uke een landing op zijn rug probeert te voorkomen door gebruik te maken van zijn hoofd met als gevolg een gevaarlijke impact op hoofd, nek of rug, zullen zij bestraft worden met Hansokumake.



### 2.2. Onvrijwillige "Head defence"

Speciale aandacht zal worden besteed aan de volgende situaties waarin tori probeert zijn tegenstander te gooien tijdens tachi-waza:

- Seoi-otoshi (drop seoi-nage)
- Sode-tsurikomi-goshi (met de greep aan beide mouwen)
- Koshi-guruma (met beide handen vast aan de kraag)

Geen straf voor tori & uke



### 3. Bruggen

Alle situaties van vrijwillig landen in de brugpositie wordt als ippon beschouwd.



### 4. Osaekomi

Deze speciale vorm Tate Shiho Gatame is niet meer geldig en dus geen Osaekomi.



## 5. Golden score

Elke score en / of shido's van de reguliere tijd zal op het scorebord blijven. De beslissing in de Golden score wordt gemaakt door het verschil in scores of HSM (direct of door accumulatieve shido's)

## 6. Leg grabbing

- “Leg grabbing” of de broek nemen, opzettelijk of onopzettelijk zal bij iedere keer een shido toegekend worden.
- Een derde shido wordt natuurlijk bij gelijk welk vergrijp een HSM.



## 7. Verboden Shime-waza

Shime-waza is niet toegestaan door het overstrekken van een gestrekte been van uke.



## 8. Negatieve judo

- In het geval van een dubbele hansoku-make als gevolg van een derde shido wegens een actie tegen de geest van judo worden beide atleten gediskwalificeerd voor de competitie.
- Voor een directe hansoku-make gegeven aan beide deelnemers, als gevolg van een actie tegen de geest van judo zullen de drie Sr's samen met de verantwoordelijke SR van het toernooi beslissen...
- In elk geval van wangedrag door een atleet, die diskwalificatie verdient, kan de verantwoordelijke SR hem uitsluiten en dit voor de rest van het toernooi.

## 9. Zeer belangrijk!

Als het niet extreem duidelijk is voor wie de score of penalty zou moeten zijn, is het beter om in de geest van fair play geen beslissing te nemen en de wedstrijd verder te zetten!



# NIEUWE EBHO KOFFER

Na twintig jaar werd het tijd om afscheid te nemen van onze oude EHBO koffer. De sluitingen werkten niet zo best meer en de tussenschotten waren afgebroken. Daar wij regelmatig een verzorging hebben, vooral in de derde groep, besloot Erik om een nieuwe EHBO koffer aan te schaffen. Meteen werd ook de inhoud ervan gecontroleerd en wat over datum was werd opnieuw



aangekocht.

In tegenstelling met de oude koffer, werd de nieuwe mooi aan de deur van de clubkast gehangen zodat iedereen er makkelijk bijkan.

Op deze manier kunnen wij met een gerust hart kleinere kwetsuren verzorgen.



Onze trainers hebben EHBO gekregen in hun opleiding bij de Vlaamse Trainerschool. Sommigen van hen hebben bijscholing gevolgd om up to date te blijven.

Zij zijn echter geen verplegers / verpleegsters. In geval van twijfel bij een kwetsuur zal worden doorverwezen naar een dokter of indien het dringend is zal een dokter worden opgeroepen.

Verzekeringsdocumenten en hoe deze in te vullen is te vinden op onze website onder 'Ongevallenformulier'. (Bovenaan in de grijze navigatiebalk).

Leden die snijwonden of wratten hebben dienen deze af te plakken alvorens op de mat te komen. In geval deze verzorgen loskomen kan altijd extra verzorging worden gevraagd aan de trainers.

# TORNOOI VAN DE MIDDENKUST

Dit toernooi is traditioneel het eerste van het seizoen. Het ging door te Bredene op zondag 10 september. Drie van onze atleten schreven zich in om deel te nemen. Pauline Serie, Ginny en Robin van Hecke wilden onze club vertegenwoordigen in Bredene. Wegens blessure kon Pauline niet deelnemen.

Er was merkkelijk minder volk aanwezig dan andere jaren. Misschien kwam het doordat het toernooi nu wel heel vroeg in het seizoen viel?

**Ginny Van Hecke** mocht als eerste kampen. Zijn stond in de categorie U18 tot 63 kg. Ze wil te tegenstander werpen met Harai Goshi, maar deze ziet kans om Ginny over te nemen met Tani Otoshi en krijgt Ippon voor deze worp.



In haar tweede kamp komt de tegenstander al snel in met O Uchi Gari. Maar krijgt er geen score voor. Beiden geraken op de grond, maar geen van hen kan de overhand behalen. Als de tegenstander even later Ginny kan werpen met Uchi Mata krijgt ze er Waza Ari voor. Ze kan het afmaken door Ginny de resterende tijd op grond te controleren met Gesa Gatame en wint deze kamp met Ippon.

Ginny haar derde kamp is meteen ook de zwaarste. Als beiden op de grond geraken, moet de scheidsrechter na enige tijd Matte geven. Even later kan de tegenstander Ginny werpen met Uchi Mata en krijgt er Waza Ari voor. Ze kan Ginny verder blijven controleren op de grond en wint deze kamp met Ippon.

Ginny staat in haar laatste kamp. Als ze de tegenstander wil werpen met Seoi Nage, is het niet goed genoeg om te scoren. De tegenstander blokt Ginny af en wordt bestraft met een Shido. Even later wil ze Ginny buitenduwen en krijgt er opnieuw een Shido voor. Ginny krijgt geen kans om haar te werpen. Als beiden op de grond geraken, slaagt de tegenstander erin om Ginny te controleren met Sankaku Gatame en krijgt er Ippon voor.

Jammer genoeg geen podiumplaats voor Ginny.

**Robin Van Hecke** kampt in de categorie U18 tot 73 kg.

In zijn eerste kamp wil de tegenstander hem werpen met Seoi Nage, maar Robin kan de worp ontwijken. Ook een aanval met O Goshi kan Robin ontwijken. Als

hij aanvalt met Ko Uchi Gari kan hij geen punten nemen. Robin neemt risico's en loopt op de rug van de tegenstander. Deze ziet zijn kans en werp Robin met O Goshi en krijgt er een verdiende Ippon voor.

Robin moet naar de herkansingen.

Daar valt hij aan met Harai Goshi en Ko Uchi Gari. Beide worpen kunnen hem geen score opleveren. Als Robin de tegenstander wil werpen neemt deze over met Tani Otoshi, maar Robin kan zich snel wegdraaien zodat er geen score valt. Robin blijft aanvallen met Harai Goshi en Uchi mata, maar geraakt niet goed door de verdediging van de tegenstander. Als deze Seoi Nage en Tomoe Nage inkomt, slaagt Robin er telkens in om deze aanvallen te ontwijken.

Robin kan een Waza Ari bekomen na Uchi Mata en even later maakt hij de kamp af met Harai Goshi links. De tegenstander valt plat op de rug en Robin wint met Ippon.

Robin staat in de kamp voor brons en besluit om direct aan te vallen.

Harai Goshi levert hem niets op, maar als hij Uchi Mata inkomt krijgt hij er Waza Ari voor.

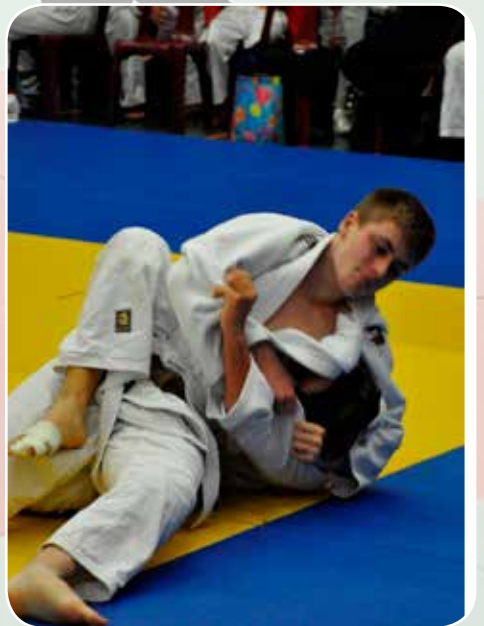
Beiden geraken op de grond en Robin kan de tegenstander vasthouden in houdgreep. Net voor de Ippon



tijd kan hij ontsnappen zodat Robin Waza Ari krijgt.

Hij kan even later Robin werpen met Harai Goshi maar krijgt er geen score voor. Als hij Robin buitenduwet krijgt Robin Shido. Als beiden op de grond geraken kan de tegenstander Robin vasthouden. Robin krijgt geen lucht meer en geeft op. Jammer maar begrijpelijk

Jammer genoeg geen medailles op dit toernooi.



# PROVINCIAAL KAMPIOENSCHAP SENIORES

Het Provinciaal kampioenschap Seniores ging dit jaar op zaterdag 7 oktober door te Kruishoutem.

Op dit Provinciaal kampioenschap mochten ook U18 meedoen. Zeven van onze jongeren, allen U18, schreven zich in. Uiteindelijk deden zes van hen mee.

Ginny en Robin Van Hecke, Alexander en Konstantijn Chantzos, Viktor Tuytte en Rune Duquenne vertegenwoordigden onze club op dit kampioenschap. Kruishoutem is gewoon om tornooien te organiseren en alles verliep dan ook heel vlotjes.

Robin Van Hecke begint zijn eerste kamp tegen een lastige tegenstander. Alhoewel Robin inkomt, kan de tegenstander hem werpen met Harai Goshi en krijg er Waza Ari voor. Beiden komen op de grond en de tegenstander wil Robin klemmen. Robin kan zich bevrijden. Een aanval Uchi Mata en Tomoe Nage leveren geen punten op voor Robin. Als de tegenstander nogmaals Harai Goshi inkomt, links deze maal, kan hij Robin werpen en krijgt er Ippon voor.



Daar de tegenstander niet kan doorsteken is er geen herkansing voor Robin.

Viktor Tuytte laat de tegenstander steeds tegen zijn been vegen. Als de beweging zit geraken beiden op de grond en de tegenstander kan Viktor controleren met Sankaku gatame. De verkregen Ippon is mooi verdiend. Viktor komt in de herkansingen terecht.



De tegenstander komt Ippon Seoi Nage, maar de Viktor kan hem counteren met Tani Otoshi en beiden gaan

verder op de grond, waar niemand de overhand kan halen. Even later komt Viktor weer voldoende in maar kan niet scoren. Een De Ashi Harai van de tegenstander levert Waza Ari op. Telkens als Viktor wil inkomen, neemt de tegenstander hem over met Tani Otoshi. Als de tegenstander Ippon Seoi Nage inkomt, wil Viktor hem couteren maar geraakt zelf in houdgreep en verliest met Ippon.

Konstantijn Chantzos wil de tegenstander werpen met Ippon Seoi Nage, maar wordt overgenomen. Op de grond wordt de tegenstander gestraft om met de reverb op de mond van Konstantijn te trekken. Ook de aanval O Uchi Gari naar Makikomi wil niet lukken voor Konstantijn. Als de tegenstander Konstantijn kan controleren met Kami Shiho Gatame moet Konstantijn opgeven wegens luchtgebrek.



Alexander Chantzos kampt op hetzelfde moment als zijn broer. Hij komt regelmatig in, maar kan niet scoren. Als de tegenstander hem kan werpen met O Soto





Otoshi krijgt hij er Ippon voor.

Ginny Van Hecke loopt met de tegenstander mee. Deze ziet haar kans om Ginny op de rug te nemen en te werpen met Tsuru Komigoshi. Daar Ginny in een poule van vier zit mag ze nog enkele malen kampen.



Alexander Chantzos is ondertussen begonnen aan zijn tweede kamp. Een beenveeg levert hem niets op en beiden geraken op de grond. De tegenstander kan hij controleren met Yoko Shiho Gatame, maar net voor Ippon tijd kan Alexander zich bevrijden door de tegenstander te kantelen. Even later laat Alexander zich verrassen met Ippon Seoi Nage. Als de tegenstander de arm van Alexander kan klemmen, geeft deze op.

Ginny is opnieuw aan de beurt. De tegenstander kan haar werpen en verder controleren met Gesa Gatame.

Rune Duquenne probeert in te komen, maar geraakt niet door de verdediging van de tegenstander. Als beiden op de grond geraken, slaagt Rune erin zich te bevrijden uit Juji Gatame. Een prestatie die zeker het vernoemen waard is. Een Harai Goshi van de tegenstander levert geen punten op. Even later kan hij Rune toch werpen maar Rune kan hem controleren met Gesa Gatame. De tegenstander doet er alles aan om zich te bevrijden en iets voor Ippon tijd kan hij Rune omdraaien en blijven houden tot Ippon. Enkele seconden later en de punten waren voor Rune.



De derde kamp van Alexander is er een van constant aanvallen. Hij kan de tegenstander werpen maar krijgt geen score. Op de grond slaagt hij er niet in zijn tegenstander te controleren. De tegenstander krijgt Shido wegens passiviteit en gaat meer aanvallen. Een aanval Seoi Nage levert Waza Ari op voor de tegenstander. Een tweede Seoi Nage levert opnieuw een Waza Ari op voor de tegenstander. De verder aanvallen van Alexander leveren hem geen punten op en als de tegenstander hem kan vegen met De Ashi Harai krijgt hij er Ippon voor.

In haar derde kamp geraakt Ginny in houdgreep en verliest met Ippon.

Ook haar vierde kamp is zonder succes. Alhoewel ze aanvalt slaagt ze er niet in om de tegenstander te werpen. De tegenstander heeft haar R-mouw vast en Ginny kan deze niet losmaken. Na een behoorlijk lange kamp kan de tegenstander Ginny werpen met Seoi Nage en krijgt er Waza Ari voor. Ginny krijgt haar derde Shido (voor buitenstappen deze maal) en verliest zo haar kamp.

Alhoewel wij geen enkele kamp konden winnen, merkten wij op dat onze atleten er echt voor gingen. Iedereen probeerde voluit te kampen maar de tegenstanders waren nu eenmaal sterker. De sportiviteit waarmee onze judoka's hun nederlaag aanvaardden is een opsteker voor velen.







## U15 U18+ TORNOOI VAN OOIGEM

Zaterdag 21 oktober pakte de club 8 medailles op het toernooi van Ooigem.. Met 10 judoka's zakten de wij af naar het West Vlaamse Ooigem. Mede door de diverse nationaliteiten (met onder andere een delegatie Russen) lag het niveau behoorlijk hoog. Toch lieten onze atleten zich niet doen. De grootste verrassingen kwamen wel van Alexander Chantzos en Thomas Aerts die beiden de mooiste konden voorleggen.

**Lucas Handekyn** mocht de spits afbijten. In zijn eerste kamp kan hij de tegenstander werpen met Uki Goshi en krijgt er Waza Ari voor. Beiden gaan verder op de grond, maar geen van hen kan de overhand halen. Als Lucas nogmaals inkomt, neemt de tegenstander over met Tani Otoshi en krijgt er ook Waza Ari voor. Einde kamptijd en gelijke stand, golden score dus. Een Soto Makikomi van Lucas levert hem niets op. Als hij de tegenstander wil werpen met Tai Otoshi kan deze hem counteren en krijgt Waza Ari. Daar de tegenstander zijn volgende kamp verliest, krijgt Lucas geen herkansing.



**Nathan Van Hoorebeke** begint aan zijn eerste kamp en wordt snel geworpen met O Uchi Gari. Dat levert de tegenstander Waza Ari op. Even later kan hij Nathan werpen met O Soto Gari en krijgt er een tweede Waza Ari voor. Beiden geraken op de grond en Nathan geraakt in Gesa Gatame. Hij geraakt niet uit de houdgreep en verliest deze kamp. Ook zijn tegenstander verliest zijn volgende kamp en Nathan krijgt ook geen herkansing.



**Pauline Serie** wil de tegenstander werpen met Seoi Nage en Harai Goshi links maar krijgt er geen punten voor. Als de tegenstander Ko Uchi Gari inkomt, wil Pauline overnemen met Tani Otoshi maar valt plat op de rug. De tegenstander krijgt Ippon en Pauline gaat naar de herkansingen.



In haar tweede kamp wil Pauline werpen met Koshi Guruma, maar wordt over genomen met Tani Otoshi en geraakt in houdgreep. Ze kan zich niet bevrijden en verliest haar kamp.

**Konstantijn Chantzos** heeft zware tegenstanders en besluit er onmiddellijk in te vliegen. Als hij zijn eerste tegenstander wil werpen met Soto Makikomi levert het hem geen punten op. Een Harai Goshi daarentegen zorgt ervoor dat de scheidsrechter hem Waza Ari geeft. Bij een volgende aanval van Soto Makikomi gaat de tegenstander naar de buik en Konstantijn volgt mee om een armklem aan te zetten. De tegenstander geeft op en Konstantijn wint met Ippon.



Zijn tweede kamp is snel beklonken. Konstantijn komt Soto Makikomi in en slaagt erin om de tegenstander te

werpen en Ippon te krijgen. Konstantijn mag naar de finale. Daar wil hij opnieuw de tegenstander werpen met Soto Makikomi, maar deze kan hem over nemen met Tani Otoshi en krijgt er Waza Ari voor. Verdere aanvallen Soto Makikomi leveren geen scores op voor Konstantijn en als de tegenstander zijn kans ziet Ko Uchi Gari in te komen gaat Konstantijn plat op de rug. Hij moet zich tevreden stellen met zilver.

**Rune Duquenne** en **Robbe Schepens** zitten in een poule en komen hun eerste kamp tegen elkaar uit. Rune komt Koshi Guruma in maar Robbe kan ontwijken. Een tweede aanval heeft meer succes voor Rune en hij krijgt Waza Ari. Robbe valt aan maar geraakt niet door de verdediging van Rune. Als hij Rune wil werpen met Harai Goshi, kan deze hem overnemen en krijgt er Ippon voor. Zijn tegenstander in de herkansingen geeft forfait en Robbe behaalt zo brons.



In zijn tweede kamp wil Rune de tegenstander werpen met Harai Goshi maar deze blokt hem af ter hoogte van de gordel. Als de tegenstander de gordel blijft houden krijgt hij Shido tegen van de scheidsrechter. Rune blijft proberen met Harai Goshi en de tegenstander neemt hem over met Ura Nage en krijgt er Waza Ari voor. Hij blijft echter de gordel van Rune vasthouden en hem steeds blokkeren. De scheidsrechter ziet het en geeft het ene strafpunt na het andere. De derde maal is het prijs en de tegenstander krijgt Hansokumake. Rune wint zo deze kamp.



In zijn derde kamp wil Rune diverse malen werpen met

Seoi Nage maar kan niet scoren. Ook een aanval met Tomoe Nage levert hem geen punten op. Als hij nogmaals wil werpen met Seoi Nage kan de tegenstander hem counteren en Ippon behalen. Rune moet zich tevreden stellen met een derde plaats.

Robbe begint aan zijn tweede kamp en wordt snel in verwurging genomen. Hij kan zich niet bevrijden en verliest deze kamp met Ippon.

Zijn derde tegenstander geeft forfait en Robbe behaalt zo ook een derde plaats.



**Alexander Chantzos** staat stukken scherper dan vorig jaar. Hij laat de tegenstander weinig kansen en valt aan met Uchi Mata. Jammer genoeg niet voldoende om een score te krijgen. Ook Soto Makikomi levert hem niets op. Als hij de tegenstander wil werpen met Harai Goshi, toont hij een schitterende worp en krijgt er een welverdiende Ippon voor.



Zijn tweede kamp is van korte duur. Alexander komt opnieuw Harai Goshi in en kan opnieuw Ippon behalen. Hij mag naar de finale.

Daar werpt hij de tegenstander met Soto Makikomi maar krijgt geen punten. Beiden geraken op de grond en de tegenstander wil Juji Gatame aanzetten maar dit mislukt. Als Alexander nogmaals wil werpen met Harai Goshi, kan de tegenstander hem over nemen met Tani Otoshi en krijgt hiervoor Waza Ari. Een volgende aanval met Seoi Nage levert eveneens geen punten op. Opnieuw geraken beiden op de grond en

opnieuw kan de tegenstander Alexander nemen met Juji Gatame. Deze maal zit de klem wel en Alexander moet opgeven. Een mooi verdiende zilveren medaille voor Alexander.

**Thomas Aerts** is voor de eerste maal mee op toernooi. Hij wil de tegenstander werpen met Soto Makikomi maar deze ziet de aanval komen en kan ontwijken. Als hij even later wil inkomen, veegt Thomas zijn benen onderuit met Okuri Ashi Harai en kan hem zo plat op de rug werpen. De scheidsrechter geeft Thomas een welverdiende Ippon.



Thomas begint aan zijn tweede kamp en wil opnieuw Soto Makikomi inkomen. Helaas krijgt hij er geen score voor. Ook een tweede aanval Soto Makikomi levert hem geen score op. De tegenstander wacht zijn kans af om over te nemen en de scheidsrechter geeft hem Shido wegens passiviteit. Tomas blijft aanvallen en kan Waza Ari bekomen na een aanval Tani Otoshi. Zijn Tomoe Nage mislukt maar als hij opnieuw Soto Makikomi inkomt, kan hij de tegenstander perfect werpen en strijkt opnieuw een Ippon op. Thomas mag naar de finale.

Thomas neemt wat risico's en komt Seoi Nage in. De tegenstander stond klaar om hem over te nemen met Ura Nage, wat hem ook lukt. Thomas verliest deze kamp met Ippon maar behaalt wel een zilveren medaille.

**Robin Van Hecke** is nu aan de beurt. Hij komt Harai Goshi links in maar kan niet scoren. Als hij zich laat buiten duwen geeft de scheidsrechter hem Shido. Een aanval Tomoe Nage levert hem Waza Ari op. Beiden gaan verder op de grond, maar geen van hen kan de overhand behalen. Zijn tweede aanval Harai Goshi levert Robin ook geen punten op. De tegenstander stapt diverse malen buiten en krijgt telkens strafpunten. De derde maal is het Hansoku Make en Robin wint zo deze kamp.

In zijn tweede kamp wil Robin opnieuw werpen met Tomoe Nage maar kan niet scoren. Als hij even later op de grond de arm van de tegenstander wil klemmen lukt deze techniek niet. Zijn volgende aanval is Uchi Mata links. Robin voelt tegenstand en komt terug. Op dat moment kan de tegenstander hem werpen met Sasae

Tsurikomi Ashi en werpt Robin op de rug. Robin verliest met Ippon.

De tegenstander geraakt ook niet verder en er is geen herkansing meer voor Robin.



**Ginny Van Hecke** zit in een poule van vier. In haar eerste kamp loopt ze achter de tegenstander aan. Als ze even later Uchi Mata inkomt kan de tegenstander haar counteren met Tani Otoshi en verder controleren met Yoko Shiho Gatame.

In haar tweede kamp valt Ginny aan met Seoi Nage. Dit is echter van te ver en Ginny kan de tegenstander niet werpen. Beiden geraken op de grond en Ginny geraakt in Sankaku Gatame. Ze slaagt er niet in zich te bevrijden en verliest ook deze kamp met Ippon.

Haar derde kamp is snel voorbij. De tegenstander kan Ginny werpen met Seoi nage maar krijgt geen punten. Een tweede aanval met dezelfde worp levert Ippon op en Ginny verliest ook deze kamp. Daar ze in een poule van vier zit, krijgt ze toch nog brons.



Na de wedstrijden van de U15 te Ooigem, volgde er een Ne Waza toernooi. Pauline Serie, Lucas Handekyn en Nathan Van Hoorebeke schreven zich in om deel te nemen.

**Nathan Van Hoorebeke** wint zijn eerste kamp door forfait van de tegenstander.

In zijn tweede kamp heeft hij het moeilijker en gaat er voluit voor. Hij kan zijn tegenstander omdraaien maar

zijn been raakt ingesloten. Nathan probeert wat hem de vorige vrijdag werd geleerd en slaagt erin zijn been te bevrijden. Hij kan de tegenstander houden en wint met Ippon.



Nathan zit in de finale. Hij geraakt in houdgreep maar kan zich bevrijden. De tegenstander krijgt Waza Ari voor de duur van de houdgreep. Net na het eindsignaal kan Nathan houdgreep nemen, maar de tijd was om. Nathan verliest deze kamp en behaalt zilver.

**Lucas Handekyn** wint ook zijn eerste kamp door forfait van de tegenstander.



In zijn tweede kamp wil Lucas de tegenstander om draaien maar geraakt half op de rug. Hij wil zich bevrijden maar draait de verkeerde kant uit en legt zich zelf op de rug. De tegenstander heeft hem maar vast te houden. Lucas slaagt er niet in zich te bevrijden en verliest met Ippon.



**Pauline Serie** kan de tegenstander in houdgreep nemen, maar deze kan haar been insluiten. Pauline kan het bevrijden op de manier die Svea de training ervoor demonstreerde. Pauline slaagt erin om de tegenstander verder vast te houden en Ippon te behalen.

In haar tweede kamp slaagt Pauline erin om de tegenstander snel in houdgreep te nemen en gedurende de verdere kamptijd te blijven controleren.



Pauline zou haar finale moeten kampen, maar de tegenstander geeft forfait. Pauline wint deze kamp en behaalt goud. Ze mag zich Ne Waza kampioene U15 tot 52 kg noemen

#### Resultaten van dit toernooi:

**Goud** voor Pauline Serie

**Zilver** voor Nathan Van Hoorebeke  
Konstantijn Chantzos  
Alexander Chantzos  
Thomas Aerts

**Brons** voor Ginny Van Hecke  
Robbe Schepens  
Rune Duquenne









## U11 U13 TORNOOI VAN OOIGEM

Zondag 22 oktober, daags na het U15 U18+ toernooi, ging het U11 U13 toernooi van Ooigem door. Slechts twee van onze judoka's schreven zich in om deel te nemen. Wolf Uyttenhove en Achilleas Chantzos namen deel in de categorie U13.

**Wolf Uyttenhove** kwam als eerste aan de beurt. Hij probeert de tegenstander te werpen met Ippon Seoi Nage maar steekt zijn heup te weinig door en kan niet scoren. Beiden geraken op de grond en de tegenstander kan Wolf controleren met Gesa Gatame. Wolf slaagt er tweemaal in om het been van de tegenstander de controleren zodat de houdgreep wordt verbroken. De tegenstander geeft uiting van pijn en Wolf laat het been telkens los. Wolf slaagt er niet meer in zich te bevrijden en verliest met Ippon.



In zijn tweede kamp laat Wolf zich in de nek nemen door de tegenstander. Hij wil Seoi Otoshi inkomen maar kan niet scoren.

Wolf begint aan zijn laatste kamp en probeert nog feller aan te vallen dan in zijn vorige kampen. Nog steeds steekt hij zijn heup te weinig door zodat hij niet kan werpen. De tegenstander slaagt erin om Wolf te counteren en wint met Ippon.

Elke kamp van Wolf was beter dan de vorige maar toch moet Wolf zich tevreden stellen met een vierde plaats.



**Achilleas Chantzos** staat te popelen om aan te vallen en vliegt op zijn tegenstander af. Daardoor verliest hij behoorlijk wat controle. De tegenstander kan scoren en Achilleas verliest zijn eerste kamp.



In zijn tweede kamp probeert hij aan te vallen met Harai Goshi. Beiden geraken op de grond en Achilleas kan de resterende kamptijd de tegenstander controleren met Gesa Gatame en zo deze kamp winnen.

De derde kamp van Achilleas volgt snel op zijn tweede. Door zijn enthousiasme rent Achilleas op de tegenstander af en deze ziet zijn kans om in de komen. Daardoor haalt de tegenstander tweemaal Waza Ari. Als beiden op de grond verder kampen kan de tegenstander Achilleas controleren met Kami Shiho Gatame. Achilleas kan er niet uitkomen en verliest ook deze kamp met Ippon.

Een derde plaats voor Achilleas.

Qua inzet kon de coach zeker niet klagen. Beiden gingen er volledig voor. Misschien hadden beiden wat competitie ervering te kort.





## FLANDERS JUDOCUP TE LOMMEL

Zondag 5 november was Pauline van de partij op de tweede dag van de Flanders judo Cup te Lommel, het prestigieuze toernooi van de Vlaamse Judo Federatie met deelname van twaalf landen en 350 judoka's. De deelname op zich was al een prestatie aangezien men enkel op uitnodiging kan deelnemen door de geleverde prestaties van de voorbije periode.

De categorie U15 -52kg was druk bezet met 22 deelnemers. Op het toernooi wordt er gewerkt met het Braziliaans poulesysteem, waarbij de judoka's in een voorronde eerst in poules worden verdeeld en enkel de eerste twee van de poule verder mogen kampen in de hoofdtabel voor de prijzen.

Pauline kwam in een poule van drie uit samen met een Israëliische (Noam Melosian) en een Britse (Isobel Kit-schen). De eerste kamp tegen de Israëliische was van korte duur, een stevige kumi kata gevolg door een aanval zonder score volgde al snel in een houdgreep. Pauline probeerde nog uit deze houdgreep weg te draaien, maar zonder succes. Lichtjes overdonderd door de agressiviteit van haar tegenstander in de eerste kamp moest Pauline zich opladen voor de volgende kamp tegen de Britse. Ze was gewaarschuwd en kon

in haar tweede kamp de Britse meer weerwerk bieden. We hadden gezien dat ze vooral met seoi-nage aanviel, en het was de taak die te ontwijken en eventueel zelf een aanval in te zetten. Na één minuut slaagde de Britse er toch in om Pauline een waza-ari aan te smeren met een goed uitgevoerde seoi-nage. De volgende minuut probeerde Pauline verder deze aanval te ontwijken en zelf hier en daar een aanval te plaatsen. Maar het mocht niet baten, er volgde een tweede waza-ari met een aansluitende houdgreep en zo moest Pauline ook in deze haar meerdere erkennen.

Einde toernooi voor Pauline maar een mooie ervaring rijker die haar alleen maar kan sterken voor de toekomst.



## OPEN BEKERS VAN GENT

Zondag, 12 november 2017, gingen de open bekercampioenschappen van Gent door in de topsporthal aan de Blaarmeersen. Wij namen deel met acht judoka's in verschillende gewichts- en leeftijdscategorieën. Naast Belgen stonden ook Britten en Nederlanders op de deelnemerslijsten. Deze internationale bezetting zorgde ervoor dat het niveau van de kampen behoorlijk hoog lag.

**Alexander Chantzos** mocht beginnen en komt snel Harai Goshi in. Hij stapt echter te veel naar de tegenstander toe en deze kan hem counteren met Tani Otoshi. Hij krijgt Ippon voor deze overname.

In zijn tweede kamp wil hij de tegenstander werpen met Uchi Mata maar krijgt er geen score voor. Als hij even later opnieuw inkomt kan de tegenstander hem counteren met Sasae Tsurikomi Ashi en krijgt er Waza Ari voor. Beiden geraken op de grond en Alexander komt vast te zitten in houdgreep. Ippon voor de tegenstander. Geen podiumplaats voor Alexander.



**Rune Duquenne** mag als tweede aan de beurt. Daar Erik op hetzelfde moment bezig was met de kamp van Alexander, heeft hij er maar een deel van gezien. Rune komt wel in, maar lost zijn grip op de tegenstander. Beiden staan met Waza Ari op het scorebord. Rune verliest veel tijd op de grond. Als de tegenstander Rune afblokt geeft de scheidsrechter hem er Shido voor. Wat later wil Rune werpen met Uki Waza. De tegenstander kan ontwijken en Rune op de grond blijven controleren.

In zijn tweede kamp wordt Rune geworpen met Sumi



Gaeshi en krijgt al Waza Ari tegen. Beiden geraken op de grond maar niemand kan de overhand behalen. Als de tegenstander nogmaals Seoi Nage inkomt, kan hij Rune werpen en krijgt er Waza Ari voor. Rune gaat verder op de grond en wil de arm van de tegenstander klemmen. De beweging mislukt echter en er komt snel Matte. Rune wordt bestraft wegens passiviteit met nog een shido. Een tweede poging Seoi Nage van de tegenstander levert hem opnieuw een Waza Ari op. Rune raakt het been van de tegenstander aan en wordt opnieuw bestraft. Daar dit zijn derde strafpunt is, verliest Rune deze kamp.

Rune begint aan zijn derde kamp. Als de tegenstander hem wil werpen met Ko Uchi Gari mislukt de worp en valt er geen score. Ook een aanval Uchi Mata kan Rune ontwijken en als beiden op de grond verdergaan, draait Rune de verkeerde kant uit en geraakt in houdgreep. Rune kan zich bevrijden maar de tegenstander strijkt er wel een Waza Ari voor op. Rune neemt de tegenstander amper vast en kan niet werpen. Een Soto Makikomi levert hem Waza Ari op maar even later komt de tegenstander Seoi Nage in en Rune gaat er vlot over. En behaalt ook geen podiumplaats.

Robin Van Hecke is aan de beurt. Een linkse Uchi Mata mislukt en voor een Tomoe Nage krijgt hij geen score. Ook Harai Goshi links kan hem geen punten opleveren. De tegenstander komt niet in en wordt bestraft met Shido. Als hij even later Robin afblokt krijgt hij een tweede Shido. Hij slaagt erin om de Uchi Mata van Robin over te nemen en krijgt Waza Ari voor deze beweging.



Een tweede Tomoe Nage van Robin brengt hem ook geen punten op. Als Robin even later Harai Goshi inkomt wordt hij gecounterd en beiden geraken op de

grond. Robin ligt onder maar kan het been van de tegenstander insluiten zodat er geen Osae Komi kan volgen. Robin kan de Waza Ari niet meer inhalen en na einde kamptijd verliest hij.

In zijn tweede kamp wil Robin werpen met Harai Goshi maar de tegenstander laat zich niet werpen. Als Robin een tweede maal Harai Goshi inkomt, kan hij hem counteren met Tani Otoshi en krijgt er Ippon voor.

Robin mag niet meer verder kampen en behaalt ook geen podiumplaats.

Zus **Ginny Van Hecke** is aan de beurt. Als ze O Soto Gari inkomt is het raak en krijgt ze er Waza Ari voor. Ze kan de tegenstander enige tijd controleren op de grond en krijgt er nogmaals een Waza Ari voor. Als ze wat later opnieuw kan werpen met O Soto Gari gaat de tegenstander plat op de rug en Ginny wint met Ippon.



In haar tweede kamp wil Ginny opnieuw werpen met O Soto Gari. De tegenstander is hierop voorbereid en kan haar overnemen met Ura Nage en krijgt er Ippon voor.

Op het moment dat Ginny haar derde kamp doet, is coach Erik bezig met de kamp van Konstantijn. Hij heeft de kamp niet gezien. Ginny heeft deze verloren met Ippon. Zij moet zich tevreden stellen met brons.

Konstantijn Chantzozs begint aan zijn eerste kamp. Een Tai Otoshi van hem mislukt doordat hij de grip op de tegenstander moet lossen. Coach Erik geeft aanwijzingen en Konstantijn geeft antwoord. De scheidsrechter geeft hem er strafpunten voor (praten tijdens een kamp is verboden). Met Sumi Gaeshi slaagt Konstantijn erin zijn tegenstander op de grond te krijgen. Daar de scheidsrechter de houdgreep niet erkent, gaat Konstantijn over naar een armklem (Ude Garami). Deze zit en de tegenstander geeft op. Konstantijn wint met Ippon.

Konstantijn begint aan zijn tweede kamp. Als de tegenstander hem wil werpen met Seoi Nage, kan hij de beweging afweren. Hij laat zich vaak naar de rand van de mat duwen en kan zo niet inkomen. Erik merkt dat Konstantijn niet doorkomt in zijn bewegingen en dus

ook niet kan werpen. Als de tegenstander een tweede maal Seoi Nage inkomt lukt het wel en hij krijgt er Ippon voor.

Konstantijn staat in zijn derde kamp. Hij trekt de tegenstander naar beneden zonder techniek en wordt bestraft met Shido. Een aanval Ko Uchi Gari van de tegenstander levert Waza Ari op maar op de grond laat Konstantijn zich niet in houdgreep nemen. De tegenstander slaagt er echter in om de arm van Konstantijn te klemmen met Juji Gatame en wint deze kamp met Ippon. Konstantijn moet zich tevreden stellen met een bronzen medaille.



Nathan Van Hoorebeke is aan de beurt. Het lukt hem niet om een degelijke Kumi Kata te nemen en als de tegenstander Seoi Nage inkomt, kan hij Nathan werpen en Ippon bekomen.

De tweede kamp heeft Erik niet gezien, daar hij bezig was met coachen aan de andere kant van de matten.

Nathan heeft deze kamp verloren met Ippon.

De derde kamp van Nathan komt eraan. Nathan slaagt er niet om een goede Kumi Kata te nemen. De tegenstander kan hem werpen met Seoi Nage maar krijgt geen score. Ook op de grond kan geen van beiden de overhand behalen. Als de tegenstander een tweede Seoi Nage inkomt lukt het wel en Nathan verliest met Ippon. Ook geen podiumplaats voor Nathan.



Pauline Serie is aan de beurt. Ze komt Makikomi in, maar van veel te ver. Als ze een combinatie Harai Goshi naar O Uchi Gari doet levert het haar Waza Ari op. Op de grond kan ze het niet afmaken en beiden komen opnieuw recht. De tegenstander werkt passief en wordt bestraft met Shido. Verdere Makikomi bewegingen zijn van te ver en Pauline kan niet verder scoren. De tegenstander krijgt nogmaals Shido wegens passiviteit. Na einde kamptijd staat Pauline voor met Waza Ari en wint zo deze kamp.



Haar tweede kamp is gedaan voor deze goed begonnen is. Pauline neemt vast. Komt Soto Makikomi in en werpt. De scheidsrechter geeft er Ippon voor. Alles in amper één seconde.

De derde kamp is ook heel snel gedaan. Pauline slaagt erin om de tegenstander te werpen met Makikomi en krijgt Ippon voor deze beweging.

De finale is de lastigste kamp van Pauline. Als Pauline wil werpen kan de tegenstander de grip losmaken en Pauline kan niet scoren. Ook op de grond kan geen van hen de andere controleren. Opnieuw komt Pauline Makikomi in en krijgt geen punten. Ook lukt het deze maal niet op de grond. Als Pauline wil wegdraaien gaat ze naar de rug en komt zo in houdgreep terecht. Pauline verliest deze kamp en behaalt een tweede plaats.



Lucas Handekyn is als laatste aan de beurt. In zijn eerste kamp loopt hij achter de tegenstander aan en laat zich werpen met Harai Goshi. Hij komt plat op de rug en de tegenstander krijgt Ippon voor deze worp

Lucas staat in zijn tweede kamp en valt aan. Als hij de tegenstander wil werpen met Makikomi gaat hij teveel naar beneden in plaats van naar voor. Hij kan de tegenstander niet werpen en belant in houdgreep. Lucas slaagt er niet in zich te bevrijden en verliest deze kamp met Ippon.

In zijn laatste kamp is Lucas wat passief en krijgt er strafpunten voor. Op de grond kan hij de tegenstander niet controleren en krijgt dus ook geen punten. Als de tegenstander inkomt kan Lucas hem bijna counteren. De tegenstander krijgt wel Waza Ari voor deze worp. Als Lucas op de buik ligt draait de tegenstander hem om en kan hem controleren met Kami Shiho Gatame. Met veel moeite kan Lucas zich bevrijden zodat er geen score valt. Lucas kan echter de Waza Ari niet meer ophalen en verliest na einde kamptijd op punten. Ook geen medaille voor Lucas.



Met drie medailles op de Open Bekers van Gent mogen wij zeker niet klagen. We zagen mooie kampen en merkten dat onze atleten er volop voor zijn gegaan.

# TECHNIEKPAGINA



## Uke in vierpuntensteun, Tori boven Uke. Tot Juji Gatame komen

Door Amelie Rosseneu



Uke zit in verdediging in vierpunten. Tori zit boveop Uke. Tori neemt met de L-hand de rever van Uke en blokkeert met de R-hand de R-elleboog.



Tori trekt Uke naar rechts en gaat met de L-arm rond de R-arm van Uke.



Tori steekt de L-voet over het been van Uke. Met de R-hand gaat Tori naast het hoofd.



Tori drukt met de R-hand tegen de nek van Uke en schuift iets achteruit (bekken naar achteren). Tori neemt met de L-hand de eigen rever vast.



Tori brengt het R-been over het hoofd van Uke.



Tori brengt met het R-been Uke's hoofd omlaag en geeft druk. Tori strekt het lichaam en overstrekt zo de L-arm van Uke.





## Uke in vierpuntensteun, Tori boven Uke. Tot Juji Gatame komen

Door Amelie Rosseneu



Uke zit in verdediging in vierpunten. Tori zit bovenop Uke. Tori neemt met de L-hand de rever van Uke en blokkeert met de R-hand de R-elleboog.



Tori trekt Uke naar rechts en gaat met de L-arm rond de R-arm van Uke.



Uke rolt verder door tot deze opnieuw in vierpuntensteun komt. Tori rolt mee en komt bovenop Uke.



Tori plaatst de R-hand in de mat en schuift iets naar boven.



Tori plaatst het R-been over de nek van Uke (Scheenbeen tegen de nek).



Tori draait naar de R-zijde en drukt met het R-scheenbeen tegen de nek van Uke. Tori strekt het lichaam om de klem aan te zetten.



## Uke in vierpuntensteun, Tori boven Uke. Tot Juji Gatame komen

Door Amelie Rosseneu



Uke zit in verdediging in vierpunten. Tori zit bovenop Uke. Tori neemt met de L-hand de rever van Uke en blokkeert met de R-hand de R-elleboog.



Tori trekt Uke naar rechts en gaat met de L-arm rond de R-arm van Uke. Uke rolt verder door tot deze opnieuw in vierpuntensteun komt. Tori rolt mee.



Tori plaatst het R-been op de nek van Uke om deze naar beneden te drukken.



Uke wil ontsnappen door het hoofd van onder het been te tillen.



Tori drukt met het R-been in de hals van Uke en rolt deze naar diens L-zijde.



Tori rolt met Uke mee en plaatst beide voeten over elkaar. Tori strekt het lichaam om de de arm te overstrekken en zo de klem aan te zetten.



## Uke op de rug, Tori één been ingesloten, tot Ude Gatame komen

Door Amelie Rosseneu



Uke ligt op de rug en heeft het R-been van Tori ingesloten.



Tori heeft controle onder het hoofd van Uke met de L-hand.



Met de R-hand gaat Tori onder de L-arm van Uke.



Tori brengt de R-arm omhoog tot de hand boven het ellebooggewricht van Uke komt.



Tori verpakt met de R-hand en neemt nu de rever van Uke vast.



Tori brengt de R-hand richting eigen lichaam en geeft druk op het ellebooggewricht van Uke.

# TECHNIEKPAGINA



Aanval, Uke op de rug, Tori tussen de benen. Tot Yoko Shiho Gatame komen

Door Mike Van De Rostyne



Uke ligt op de rug, Tori zit tussen de benen.



Tori gaat met de R-hand onder het R-been van Uke door en neemt de gordel vast.



Tori drukt met de L-hand de R-knie van Uke naar omlaag.



Tori kan nu over het R-been van Uke doorschuiven.



Tori neemt met de L-hand in de nek van Uke.



De R-hand kan Tori lossen en ermee een andere grip nemen of deze op de mat plaatsen.



## Uke in vierpuntensteun, Tori opzij. Tot Ushiro Gesa Gatame komen

Door Koen Staquet



Uke zit in vierpuntensteun. Tori zit naast Uke aan diens R-zijde. Tori neemt met de R-hand de R-pols van Uke vast.



Tori trekt de pols van Uke naar de buik toe. Met de L-hand neemt hij tussen de benen door de jas of de gordel vast.



Tori gaat in paarde zit en trekt Uke over.



Eens Uke op de rug ligt neemt Tori met de R-hand de R-enkel vast.



Tori trekt aan deze enkel en komt en Gesa zet.



Tori trekt aan de arm en aan de enkel om Uke onder controle te kunnen houden.

# TECHNIEKPAGINA



## Uke in vierpuntensteun, Uke voor. Tot Ushiro Gesa Gatame komen

Door Svea Van Isacker



Uke zit in verdediging in vierpuntensteun, Tori zit voor Uke.



Tori neemt met de L-hand de gordel en met de R-hand de R-mouw van Uke.



Tori trekt met de R-hand aan de mouw.



Uke verliest het evenwicht en draait naar de rug.



Tori steekt het L-been naar voor en trekt de R-arm van Uke bij zich



Tori kan Uke controleren met Ushiro Gesa Gatame.

# TECHNIEKPAGINA



## Omkeertechniek, Uke in vierpuntensteun, Tori achter.

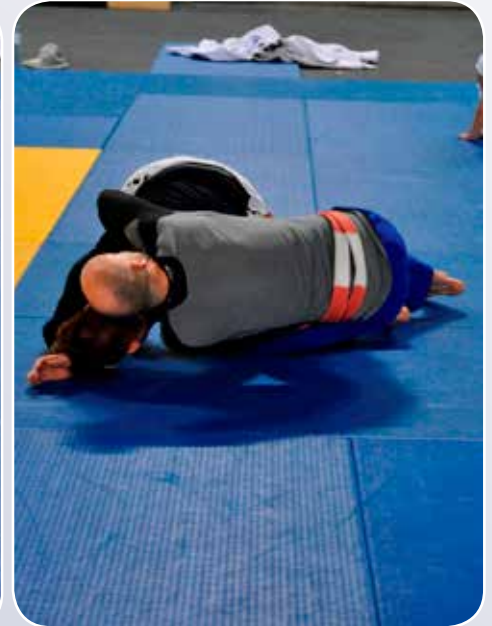
Door Neil Eckersley



Uke zit in vierpuntensteun, Tori zit achter Uke. Tori haakt zijn R-been in achter het rechter van Uke. Met de L-hand drukt Tori de L-ellenboog van Uke onderuit.



Tori gaat met de R-hand onder de R-oksel van Uke en sluit de handen in elkaar.



Tori rolt naar links en trekt Uke met zich mee.



Tori rolt op de rug en trekt Uke over zich heen.



De armen van Tori blijven gesloten als Tori Uke overtrekt.



Uke komt op de rug terecht en Tori kan achterwaarts schuiven om houdgreep aan te zetten.

# TECHNIEKPAGINA



## Omkeertechniek, Uke in vierpuntensteun, Tori achter.

Door Neil Eckersley



Uke zit in vierpuntensteun, Tori is achter Uke. Met de R-hand neemt Tori de gordel van Uke vast met de vingers in de gordel.



Tori stapt tot voor Uke en draait 180°.



Tori is nu voor Uke en heeft nog altijd de gordel vast.



Tori zakt door het L-been en trekt met de R-hand aan de gordel.



Terwijl hij verder blijft trekken, zakt Tori tot met het zitvlak op de mat.



Tori trekt Uke nu over zijn gestrekte R-been en kan nadien de houdgreep aanzetten die hij wenst.



# TECHNIEKPAGINA



## Omkeertechniek, Uke in vierpuntensteun, Tori achter.

Door Neil Eckersley



Uke zit in vierpuntensteun, Tori staat voor Uke en heeft met de R-hand de gordel vast.



Tori omsluit met de L-hand de R-arm van Uke en stapt naar voor met de L-voet.



Tori neemt met de R-voet controle aan de R-lijes van Uke en gaat zitten. Hij blijft trekken aan de gordel van Uke.



Tori rolt verder door naar de rug en lift Uke op met zijn R-been.



Uke rolt over Tori.



Als Uke op de rug ligt kan Tori zich draaien en houdgreep aanzetten.

# TECHNIEKPAGINA



## Omkeertechniek, Uke in vierpuntensteun, Tori achter.

Door Neil Eckersley



Uke zit en verdediging in vierpuntensteun. Tori staat achter Uke en heeft zijn R-voet ingehaakt.



Tori stapt in met zijn L-voet en draait zich tot hij haakt op Uke staat.



Tori neemt de arm en het been van Uke vast en draait onder hem door.



Als Tori met de rug de mat raakt, lift hij Uke op met het R-been.



Tori rolt door tot hij in zit komt.



Uke rolt door en komt op de rug terecht. Tori kan nu verdergaan naar houdgreep of armklem.



## Sumi Gaeshi

Door Neil Eckersley



Tori en Uke staan voor elkaar. Tori neemt met de L-hand de R-mouw van Uke vast en trekt zodat haaks komt te staan.



Detail handen van Tori: R-hand op de rug en L-hand aan de mouw.



Tori zorgt ervoor dat Uke geplooid staat en stapt in met de R-voet.



Tori brengt de L-voet nu ook bij en maakt contact met de R-voet aan het R-been van Uke.



Tori rolt naar de rug en trekt Uke met zich mee.



Als Uke uit evenwicht is, strekt Tori zijn R-been om Uke over te werpen met Sumi Gaeshi.

# TECHNIEKPAGINA



## Kata Guruma

Door Gauthier Blommaert



Tori staat voor Uke. Tori neemt met de L-hand de L-mouw van Uke vast.



Met de R-hand neemt Tori de rug van Uke. Tori zwaait zijn L-been achter het R-been van Uke.



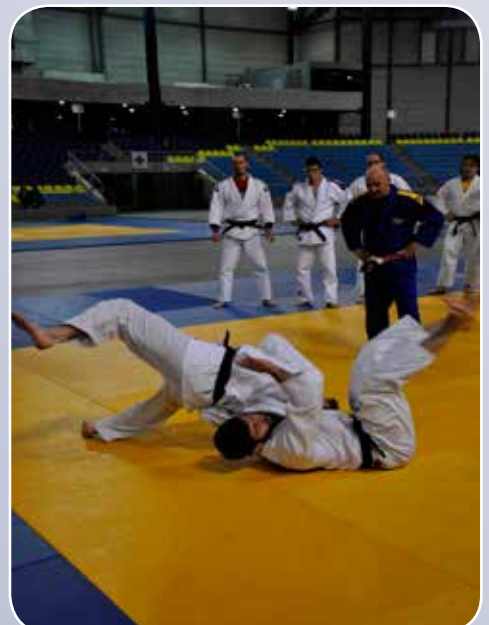
Als Uke draait, volgt Tori de beweging en blijft steeds meer druk geven op Uke.



Tori slaagt erin om Uke achter zich te brengen.



Tori duwt Uke over zijn R-been en drukt hem richting de mat.



Om de worp aan te zetten maait Tori zijn R-been achteruit en kan Uke zo met O Soto Gari werpen.

# TECHNIEKPAGINA



## Uke in verdediging, Tori achterwaarts. Tot Juji Gatame komen

Door Neil Eckersley



Uke zit in vierpuntensteun, Tori zit op Uke. Tori steekt het R-been onder Uke en neemt met de L-hand de Uke's arm vast.



Tori plaatst zijn L-enkel op de nek van Uke en draait naar zijn L-zijde.



Tori kan Uke over zich trekken. Eventueel kan hij helpen door met de R-hand aan de broek van Uke te trekken.



Eens Uke is overgedraaid, blijft Tori druk geven met de benen om hem tegen de mat te drukken. Ondertussen trekt hij beide benen van Uke naar zich toe.



Tori drukt tot Uke op de rug ligt en brengt beide benen over Uke.



Door aan de arm van Uke te trekken kan Tori Juji Gatame aanzetten.



## Uke Gatame

Door Neil Eckersley



Uke ligt op de rug, Tori zit opzij en heeft de R-arm vast.



Tori gaat met beide benen over Uke om Juji Gatame aan te zetten. Uke ziet de aanval en haakt beide armen in elkaar.



Tori neemt meer controle over Uke door diens benen naar zich toe te trekken.



Tori steekt de L-arm tussen de armen van Uke door en neemt de eigen gordel.



Tori plaatst het L-been achteruit en blijft Uke controleren met de R-arm.

# DIT CLUBBLAD IS EEN PUBLICATIE VAN



Judoclub Hokkaido Lochristi  
Budozaal Sporthal 't Veerleveld  
Kan. P. J. Triestlaan 1W9080 Lochristi  
0494 / 98 66 31  
info@judo-lochristi.be

Trainingen op woensdag en vrijdag  
Woe 17u00 – 18u00, 18u00 – 19u00, 19u00 – 20u30  
Vrij 18u00 – 19u00, 19u00 – 20u00, 20u00 – 21u30  
1ste en 3de zaterdag van elke maand van 11u00 - 12u30

## **Werkten mee aan de samenstelling ervan:**

Erik Van Isacker  
Svea Van Isacker  
Miriam Bläser  
Mike Van De Rostyne

## **Technische pagina's:**

Amelie Rosseneu  
Svea Van Isacker  
Neil Eckersley  
Koen Staquet  
Gauthier Blommaert