

Judoclub Hokkaido Lochristi  
Lid van de Vlaamse Judofederatie

# Clubblad

Jaargang 22 nummer 4 - augustus 2018



# INHOUD VAN DIT CLUBBLAD



## Eerste dan voor Robin Van Hecke

Na maanden trainen kon Robin Van Hecke, samen met partner Matt Robichez (JC Gent Drongen), zich aanbieden op de Vlaamse Judofederatie om het examen voor zwarte gordel af te leggen.

5



## Tornooi van de Balearen - dag 1

De reis naar Mallorca begon reeds vroeg in de ochtend. Rond 2u40 verzamelden wij in de Kaaswinkeldreef te Lokeren, waar luchthavenvervoer ons om 3u00 kwam ophalen. In Wetteren maakte we even een korte omweg zodat we ook Nathan konden oppikken.

7



## Tornooi van de Balearen - dag 2

Na een eerste drukke dag en een veeeeeeeeeeel te korte nacht was het vroeg opstaan geblazen. De gastheren en dames hadden voor een druk programma gezorgd zodat de gasten zich niet zouden vervelen.

11



## Tornooi van de Balearen - dag 3

Na een te korte nacht werd er ontbeten. Deze maal aten onze atleten geen pannenkoeken, maar hielden het erg sober. Bijna iedereen moest op zijn / haar gewicht letten. Omstreeks 9u45 vertrokken beide groepen in diverse wagens richting tornooi.

15



## Tornooi van de Balearen - dag 4

Weer veel te vroeg liep de wekker af. De zomer is bekend voor lange dagen korte nachten ... we werden het gewaar. Na amper vijf uur slaap mochten Erik en Mieke opstaan. Rafaëla had pannenkoeken gebakken en verse sinaasappels geperst. Ook de andere groep kreeg pannenkoeken.

21



## Core stability training met Ilse Verreyt

Vrijdag 1 juni kregen de leden van onze derde groep, en ouders, Core Stability training van Inge Verreyt. Inge is kinesiste van opleiding en gespecialiseerd in manuele therapie. Daar Core Stability van erg groot belang is bij kampsporters, werd er een les ingelast.

23



## Examens voor graadsverhoging

Opnieuw konden onze leden examen meedoen om een volgende graad te behalen. Leden die voldoende lessen aanwezig waren en de leerstof kenden mochten zich op de lijst zetten. Om het voor iedereen iets makkelijker te maken vroegen wij ook met wie ze examen wilden doen

25



## Clubuitstap naar Bellewaerde

Als afsluiter van het sportieve jaar organiseerden wij een clubuitstap naar Bellewaerde. Om het wat na de examenperiode te plannen werd 30 juni als datum vooruitgeschoven. Erik had zijn best gedaan om aan kaarten te geraken met een mooie korting.

27





### **Tornooi van Venray**

Op 2 juni trok coach/trainer Mike met twee judoka's Nathan Van Hoorebeke en Nao Van De Rostyne naar het internationale tornooi van Venray in Nederland. Naar dit gerenommeerde tornooi komen er zo'n 1800 judoka's van heel Europa afgezakt

29



### **Black Belts Barbecue**

Voor de vijfde keer al ging onze jaarlijkse Black Belts Barbecue door. Een gelegenheid voor ons om onze zwarte gordels eens in de watten te leggen en afspraken te maken voor het komende seizoen..

31



### **Jaarlijkse motorrit**

Traditiegetrouw gingen wij ook dit jaar even weg met de motor. Wegens het drukke werkschema van iedereen lukte het niet om er enkele dagen op uit te trekken, dus besloten wij dan maar om een dagtrip te maken. Gids Jo nam opnieuw de organisatie op zich.

33



### **Nieuws van de federatie**

Na 32 jaar federale judo-activiteiten in de sporthal VHVD te Zele wordt er een rijkelijk gevuld hoofdstuk afgesloten. Alle activiteiten worden herlokali-seerd vanaf 1 september.

35



### **General Data Protection Regulation**

Tegenwoordig is het allemaal GDPR wat de klok slaat. Uiteraard begrijpen wij dat er in het verleden heel wat inbreuken zijn gebeurd tegen de privacy, maar nu gaat met echt ver .... heeeeeel ver. We proberen een kijkje te nemen hoe ons clubblad er in de toekomst zou kunnen uitzien met de GDPR.

38



### **Core stability training met Ilse Verreyt - GDPR stijl ...**

Vrijdag 1 juni kregen de leden van onze derde groep, en ouders, Core Stability training van Inge Verreyt. Inge is kinesiste van opleiding en gespecialiseerd in manuele therapie. Daar Core Stability van erg groot belang is bij kampsporders, werd er een les ingelast.

39





# VOORWOORD

Omdat de motorrit wegens omstandigheden pas in augustus doorging, is ook het verschijnen van dit clubblad heel laat. Daar waar de eerste trainingen opnieuw van start gingen, komt het nu pas online.

Als blijde gebeurtenis is er natuurlijk het behalen van de zwarte gordel van Robin Van Hecke in mei 2018.

Samen met trainingspartner, Matt Robichez (JC Gent Drogen), wist Robin de jury ervan te overtuigen dat hij het dragen van de zwarte band meer dan waard was.

Ook dit seizoen gingen wij opnieuw met een delegatie naar Mallorca om deel te nemen aan het Renshinkan tornooi (open van de Balearen). Opnieuw werden wij als koningen ontvangen door Udoka en Paloma. Wie voor de eerste maal mee was, was versteld van de openheid en vriendelijkheid van de plaatselijke judoka's. Wie in het verleden reeds meewas, kan dit enkel beamen. Ook deze maal spaarde men kosten nog moeite om het ons zo aangenaam mogelijk te maken. Terwijl de temperaturen in Vlaanderen gemiddeld waren, konden de deelnemers genieten van stralende zon en een aangenaam klimaat. Ook slaagden drie van onze judo'a's erin om met een medaille (een kalken beeldje in dit geval) naar huis te keren. Erik is er zeker van dat deze een ereplaats zullen krijgen in hun collectie :-)

Ondertussen weten wij al dat zowel Udoka als Paloma eind januari naar Vlaanderen komen (met hun wederhelften). Zij zullen bij Erik logeren en hopelijk de vrijdagtraining verzorgen. Erik zal ook nog een meet and greet organiseren voor de deelnemers van de mallorca reis en hun ouders. Zo kan iedereen elkaar eens treffen. Meer informatie zal later nog volgen.

Dat wij altijd op zoek zijn om onze leden iets nieuws te leren is alom bekend. Deze maal hebben een Core Stability training gegeven aan onze leden en ouders. Wie zin had mocht langskomen. Inge Verreyt werd bereid gevonden om deze training op zich te nemen. Door middel van eenvoudige oefeningen leerde Inge ons hoe Core Stability werk en wat het is. Uiteraard konden enkelen het niet laten om anderen uit te dagen. Judoka's zijn speelvolgels, je krijgt het er niet uit.

Ook onze eigen leden kregen de kans om een graadje ophoog te klimmen op de judoladder. Minder kandidaten dan gewoonlijk schreven zich in voor het examen. Erik kon niet aanwezig zijn, maar Svea, Mike, Ewout, Nathan en Gert namen de taak van examiner op zich. Tot ons groot genoegen slaagden er opnieuw twee mensen voor het examen van 1ste kyu, bruine gordel. Hopelijk maken zij snel punten op de shiai.

Onze jaarlijkse clubuitstap kon niet echt een succes genoemd worden. Heel weinig deelnemers dit jaar. Nochtans was het weer super dit jaar. Brandende zon en een bijna verlaten pretpark. Gelukkig waren dan ook de wachttijden heel kort. Hopelijk gaat er de

volgende maal meer volk mee.

Zoals eerder vernoemd ging de motorrit dit jaar laat van start. Reden hiervoor was de drukke agenda van Erik. Door allerhande bezigheden kon hij zich pas in augustus vrij maken voor de rit. Op vraag van Erik koos jo voor een dagrit. Deze maal het minder toeristische deel van Noord Frankrijk. Het werd een rustige rit van zo'n 350 kilometer. Aangenaam voor motards.

Van de federatie is er minder goed nieuws. Wegens het sluiten van de sporthal VDVH in Zele moesten zij, voor hun activiteiten, uitkijken naar andere locaties. Vanaf 1 september gaat de Shiai nu door te Leuven. De technische trainingen en het SDS zou doorgaan in Zwijndrecht.

GDPR ... er is heel wat rond te doen tegenwoordig. Ook wij kunnen er niet van onderuit. Daarom krijgt ieder lid, en toekomstig lid, een formulier waarin wij vragen of foto's en videopnames mogen worden genomen en gebruikt. Niemand is verplicht om ja in te vullen. Mensen die Nee invullen zullen niet met de vinger worden gewezen. Toch vroegen wij ons af hoe het zou zijn moest iedereen Nee antwoorden. Als proef op de som hebben wij het artikel over Core Stability opnieuw gemaakt, deze maal in de veronderstelling dat niemand wil dat zijn/haar worden gepubliceerd.

Veel leesplezier.

Erik Van Isacker



## ZWARTE GORDEL VOOR ROBIN VAN HECKE

Na maanden trainen kon Robin Van Hecke, samen met partner Matt Robichez (JC Gent Drongen), zich aanbieden op de Vlaamse Judofederatie om het examen voor zwarte gordel af te leggen.

Het examen werd afgenomen op zondag 13 mei. Beiden moesten slagen in de drie onderdelen, kata, rechtstaande werk en grondtechnieken. Zowel Robin als zijn trainingspartner wisten de strenge jury

ervan te overtuigen dat zijn hun zwarte gordel meer dan waard waren.

In totaal waren er 35 deelnemers ingeschreven, 23 van hen slaagden in hun opzet en mochten met een zwarte gordel naar huis keren. De uitreiking gebeurde onder leiding van technisch directeur van de Vlaamse Judofederatie, Raymond De Clercq.









# TORNOOI VAN DE BALEAREN - DAG 1

De reis naar Mallorca begon reeds vroeg in de ochtend. Rond 2u40 verzamelden wij in de Kaaswinkeldreef te Lokeren, waar luchthavenvervoer ons om 3u00 kwam ophalen. In Wetteren maakte we even een korte omweg zodat we ook Nathan konden oppikken.



De rest van de tocht, richting Charleroi, verliep zonder verdere problemen en we kwamen ruim op tijd aan in de luchthaven. Rune zag er verdacht uit en kreeg controle op explosieven. Toen iedereen in transithal 2 was zagen wij de vlucht niet staan op het bord. Nathan dacht dat het vertrek dan vanuit transithal 1 zou zijn en de ganse groep kon, via een omweg wegens werken, verhuizen. Eens aangekomen in transithal 1 zagen we onze vlucht staan op het bord ... jawel, in transithal 2. Opnieuw begon onze kleine volksverhuizing.

De rest ging redelijk vlot. Rune had een te grote shampoo fles mee bij de douane en Erik kreeg te horen dat je er geen foto's mocht nemen.

We vlogen met TuiFly in een Boeing 737. Enfin wij vlogen niet, daar hadden wij een piloot voor.

Om 6u35 stegen wij op voor een betrekkelijk kalme vlucht. Velen lagen te slapen. Enkel een bende rumoerige feestvierders (vrijgezellen party) maakten af en toe lawaai.

Udoka kwam ons ophalen op de luchthaven. Na even zoeken vonden we elkaar en voerde hij ons naar zijn schoonouders waar we konden ontbijten. Dit was meteen ook het gastgezin van Erik en Mieke. Lekkere

koeken, vers van de bakker gingen vlot binnen. Daar hij nog naar zijn werk moesten, gingen wij naar het strand, amper enkele honderd meter verder. Erik had geen zwemshort bij en dus besloten wij even langs een store te passeren. Vooral de flessenopeners hadden veel bijval bij de deelnemers, enkel Ginny vond deze wat klein. Volle zon, helder water en proper zand lagen op ons te wachten. Nathan besloot eerst nog enkele kilometers te gaan lopen, wij doken het zalig frisse water in. Wat zwemmen, wat ravotten en een beetje het varken uithangen ...





Na een uurtje wilde iedereen wat genieten van de zon op het strand, al snel begonnen de jongsten te oefenen met iemand begraven. Trainen voor na het toernooi, you never know.



We besloten nog iets te gaan drinken op de strandbar, met in ons achterhoofd een toiletbezoek. Dat laatste viel in duigen, dus gingen we maar opnieuw naar de schoonouders.

We werden er weer te goed ontvangen. Schoonvader Miguel haalde de flessen boven voor het aperitief, om 15 uur ongeveer, moet kunnen.



Sporters als wij zijn, sloegen wij dit beleefd af en hielden het bij water en cola. Udoka's schoonmoeder, Rafaëla, had voor ons gekookt. Rundswangen met aardappelen, rijst en wortelen. Eenvoudig en lekker. Het vlees was zo mals dat het smolt in de mond. Eveneens hadden ze verse sinaasappelen geperst voor ons. Als dessert konden we fruit, roomijs en koffie of thee krijgen. Ook hier sloegen de meesten het roomijs af en gingen voor het fruit.

Udoka kwam even later van zijn werk en had niet veel honger. Hij at slechts één goed gevuld bord, ongeveer dubbel als wij hadden gegeten.

Op de planning stond een training in Palma in de dojo van de voorzitter van de Balearen. Deze ging door in een kleine dojo, met een zestal verschillende kleuren van matten en die pilaren in het midden. Er waren zo'n dertig judoka's op de mat, erg veel plaats was er niet

meer over.

"Den Belg" werd gevraagd om de training te leiden. Het werd een mix van fysiek en techniek, met wat randori op het einde. Iedereen bezweet, iedereen tevreden en de sfeer was erg hartelijk.

Na de training ging onze groep richting Paloma. Zij is de jeugdtrainster van Udoka en was gastvrouw voor de rest van de groep. Zij had verse pizza's voorzien. En met vers bedoelen wij ook vers. Zelfs de deeg had ze zelf gemaakt. Enkel met de hoeveelheden sukkelde zij wat. Opnieuw wat het veel te veel. Moest de groep er enkele weken blijven en opeten wat ze kregen, hadden we heel wat zwaargewichten bij.

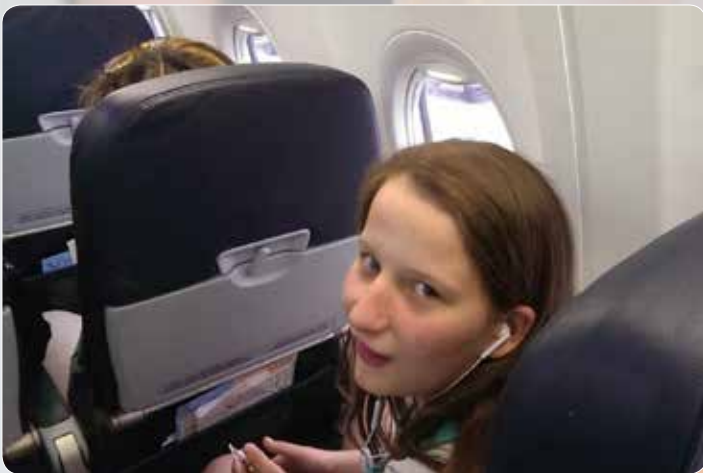


Erik en Mieke konden er niet van proeven en werden naar hun gastgezin gebracht. Rafaëla had een Malloorcaanse omelet voorzien, met aardappelen, eieren ajuin. Daarbij brood, tomaten en paprika. Mieke koos voor een wijntje, Erik hield het op water.

Omstreeks 23u30 besloot Miguel om ons mee te nemen op een korte nachttrip door Palma. We kregen een prima rondleiding doorheen de stad en liet ons de diverse delen zien, met uitgebreide uitleg. Na een groot uurtje kwamen we terug zodat wij om 01u00 in ons bed konden kruipen. Hoe laat de rest ging slapen hoorden wij later wel













## TORNOOI VAN DE BALEAREN - DAG 2

Na een eerste drukke dag en een veeeeeeeeeeel te korte nacht was het vroeg opstaan geblazen. De gastheren en dames hadden voor een druk programma gezorgd zodat de gasten zich niet zouden vervelen. Een wandeling door het oude stadsgedeelte van Palma, markt voor de ouderen en een training stonden op het programma.



Opgestaan omstreeks 9u00 en een rustig ontbijt gekregen. Wel opnieuw met vers fruitsap.

De rest van de groep verbleef bij Paloma en kreeg weer een uitgebreid ontbijt. Ze had voor de gasten zo'n 40 pannenkoeken en een dozijn croissants voorzien. Bye bye gewicht.

Omdat vier dagen bij Erik niet goed is, werd de groep gesplitst. Erik en Mieke bezochten 's morgens met de schoonouders een markt in het midden van het land, Llumajor, terwijl de rest van de groep even aan het zwembad bleef. Enkel ging Nathan de extra calorieën aflopen.

Tevergeefse hoop want tegen de middag had Paloma alweer uitgebreid gekookt. Deze maal was het gratin met kip. Na het eten bezochten de jongeren Palma en het kasteel.

Ondertussen kregen Erik en Mieke vers geroosterde vis voorgeschoteld. De ganse dag werden er berichten gewisseld met de aangemaakte WhatsApp groep. Zo had het thuisfront toch enig idee wat hun kroost aan het uitsteken was.



Omstreeks 16u45 kwam de groep weer bij elkaar bij de schoonouders. Veel tijd om bij te praten was er niet, want Erik werd op 18u15 in de dojo van Can Pastilla verwacht om training te geven aan twee groepen. Udoka had splinternieuwe matten gekocht. Deze werden dus voor de eerste maal gebruikt en voelden dan ook nog nieuw aan, nog wat glibberig van de talk.

In de eerste groep ging er het speels aan toe. Erik combineerde spelvormen met fysiek en techniek. Na een uurtje waren de volwassenen aan de beurt. Nu was het anderhalf uur afzien. Erik wisselde techniek, fysiek en randori met elkaar af. Opnieuw waren enkele van de getoonde technieken compleet nieuw voor de deelnemers. Ook vielen Erik's grappen in goede aarde bij de deelnemers.



Na het opruimen van de matten gingen we bij Udoka langs voor, jawel, iets te eten. Ook Paloma en echtgenoot waren aanwezig. Deze maal aten wij kip met enkele gerechten uit het thuisland van Udoka, Nigeria. Ook de drank ging vlot binnen bij onze leden. Udoka's vrouw, Anna, had een frisdrank gemaakt op basis van citroenen en een op basis van gedroogde hibiscus bloemen. Een beetje zoet maar heel lekker van smaak. Toen iedereen echt voldaan was, kwam Anna af met twee grote kommen zelfgemaakte flan. Allez, iedereen schepte weer op en binnen de kortste tijd waren ook deze kommen leeg. Tijdens het eten werd er over van alles en nog wat gepraat. Spaans, Nederlands, Engels en zelfs wat Frans. We hoeven er geen tekeningetje bij te maken dat het soms nogal eens luid was, maar iedereen vond dit blijkbaar normaal.

Omstreeks 23uur zakten wij af richting de logeerplaatsen en om 23u30 kon iedereen gaan slapen, behalve één die nog een verslag voor de website moest maken















## TORNOOI VAN DE BALEAREN - DAG 3

Na een te korte nacht werd er ontbeten. Deze maal aten onze atleten geen pannenkoeken, maar hielden het erg sober. Bijna iedereen moest op zijn / haar gewicht letten. Omstreeks 9u45 vertrokken beide groepen in diverse wagens richting toernooi. Dit ging door te Capdepera, ongeveer een uurtje rijden van Palma. We kwamen ongeveer gelijktijdig aan in de sporthal. Erik begroette diverse bekenden en na enige tijd kon de groep zich gaan wegen. Alle deelnemers kregen alvast een T-shirt als aandenken. De ontvangst was hartelijk, zelfs familiair te noemen.



Na de weging gingen wij lunchen. De gastgezinnen brachten ons naar hetzelfde restaurant waar we vorig jaar geweest waren. Jammer genoeg was dit gesloten zodat men moest improviseren. Na wat rondbellen vertrokken wij naar een tweede locatie. Het eten was eenvoudig en best lekker. Erik vond vooral het nagerecht lekker, een aantal anderen niet. Smaken verschillen.

Daar de opening begon rond 16u00 vertrokken we na het eten opnieuw richting sporthal.

Met zo'n 200 deelnemers uit 21 clubs en diverse landen was het een drukte van jewelste. Opnieuw was de Duitse delegatie slechtzienden uit Marenburg aanwezig, evenals heel wat bekende gezichten.

Erik kreeg al een uitnodiging om naar Andorra te gaan. We will see ...

De ceremonie met voorstelling van de clubs, judoka's en scheidsrechters begon omstreeks 17u00. Nadien begonnen de kampen.



Robin Van Hecke U18 tot 81 kg begon met kampen.

In zijn eerste kamp valt hij aan met Uchi Mata maar krijgt er geen score voor. Als hij even later een linkse Harai Goshi inkomt, kan hij werpen en krijgt Waza Ari. De scheidsrechter legt de kamp even stil om coach Erik onder zijn voeten te geven. Coachen tijdens een kamp is verboden, het mag enkel tijdens de Matte tijd. Robin blijft aanvallen en wil de tegenstander werpen





met Tomoe Nage. Het is echter niet genoeg om te scoren. Als Robin even later opnieuw wil werpen met Tomoe Nage, kan de tegenstander over nemen en Robin in houdgreep nemen. Robin verliest deze kamp met Ippon.

Robin staat in zijn tweede kamp. De tegenstander wil hem werpen met De Ashi Harai en Tomoe Nage maar krijgt telkens geen score. Als beiden op de grond geraken lukt het ook geen van beiden om te scoren. Een aanval Seoi Nage kan de tegenstander geen leveren opleveren maar op de grond is het weer niets. Robin valt nu weer aan en wil de tegenstander werpen met Uchi Mata. De worp zit maar half en Robin haalt er geen voordeel uit. Ook krijgt Robin geen punten na een aanval met Tomoe Nage. De tegenstander valt weer aan, met O Soto Gari deze maal. Opnieuw is het niet genoeg om te scoren. Als Robin tenslotte De Ashi Harai inkomt kan de tegenstander hem over nemen met Tsubame Gaeshi en krijg er Ippon voor. Meteen is dit ook het einde voor Robin.

Nathan Van Hoorebeke U15 tot 60 kg is aan de beurt.



Heel snel komt hij O Uchi Gari in en rijft een Waza Ari binnen. Een aanval Seoi Nage levert niets op en als beiden op de grond geraken, kan ook geen van beiden scoren. De tegenstander komt O Goshi in en Nathan kan mooi overnemen met Harai Goshi. Een geslaagde worp waarvoor hij Ippon krijg.

Nathan komt in zijn tweede kamp.

Een aanval met Seoi Nage kan hem geen score opleveren, maar als hij even later de tegenstander kan

werpen met Ko Uchi Gari levert het hem de Ippon op.

In zijn derde kamp kan de tegenstander Nathan werpen met O Uchi Gari, maar krijgt geen score. Ook op de grond kan geen van beiden de ander in houdgreep nemen. Even later kan de tegenstander Nathan werpen met O Soto Gari en krijgt er Ippon voor. In deze voorbereidende ronde zijn er twee judoka's met 20 punten. Het reglement zegt dat de lichtste dan mag doorsteken en dus is er geen volgende kamp meer voor Nathan. Jammer want hij was heel goed bezig en een podiumplaats zat er zeker in.

Rune Duquenne U18 tot 55 kg is ondertussen begonnen.



Hij kan de tegenstander werpen met Uki Waza maar krijgt geen score. Beiden geraken op de grond, maar ook hier kan geen van hen controle nemen. Ook deze maal laat de scheidsrechter coach Erik weten dat hij moet zwijgen tijdens de kampen. Rune doet een combinatie van Ko Soto Gari en gaat vlot over naar Harai Goshi. De tegenstander weet niet wat er gaande is en valt plat op de rug. Ippon voor Rune.

Rune staat in zijn tweede kamp. Opnieuw komt hij Uki Waza in en krijg Waza Ari. Op de grond echter lukt het hem niet om de tegenstander te controleren. De tegenstander valt aan met Seoi Nage, maar Rune is sneller en kan de aanval ontwijken. Rune blijft te lang vasthouden aan één zijde en wordt bestraft met Shido. De tegenstander wil hem werpen met Tani Otoshi, maar ook nu is Rune weer sneller en kan de aanval ontwijken. Rune komt Harai Goshi in en slaagt erin om de tegenstander te werpen. De scheidsrechter heeft hem er een Waza Ari voor. Daar twee Waza Ari's gelijk is aan Ippon wint Rune ook deze kamp en behaald een eerste plaats. Hij mag zich kampioen van de Balearen noemen.

Alexander Chantzios U81 tot 66 kg is aan de beurt.

Alexander wil de tegenstander werpen met O Soto Gari, maar stopt de aanval als hij weerstand van de tegenstander voelt. Ook een aanval Harai Goshi kan geen score opleveren voor Alexander en beiden geraken op de grond. Daar kan de tegenstander hem controleren met Tate Shiho Gatame en de Ippon behalen.



Alexander staat in zijn tweede kamp en valt opnieuw



aan met Harai Goshi. Ook nu stopt Alexander als hij weerstand voelt. Een tweede aanval Harai Goshi lukt ook niet. Alexander komt terug en draait naar zijn rug. De tegenstander hoeft enkel op hem te gaan zitten om



de Ippon te krijgen. Ook voor Alexander is het toernooi afgelopen.

Ginny Van Hecke U18 tot 63 is de volgende die mag kampen. Ze volgt de raad van coach Erik op en valt aan met Soto Makikomi. De scheidsrechter heeft er haar een verdiende Waza Ari voor. Als ze even later opnieuw Soto Makikomi inkomt krijgt ze een tweede Waza Ari en wint zo met Waza Ari Awasete Ippon.

Ginny staat in haar tweede kamp en kan de tegenstander opnieuw werpen met Soto Makikomi. Ook nu krijgt ze er Ippon voor. Ze slaagt erin om de tegenstander te controleren met Gesa Gatame en wint deze kamp met Ippon. Een tweede eerste plaats in binnen. Ook Ginny mag zich kampioene van de Balearen noemen.

Nathan Vandekerckvoorde +21 tot 73 kg is aan de beurt. Na een vergetelheid van de organisatie

plaatst men hem toch nog op de lijst. De reeks was reeds afgelopen en men was hem vergeten. Nathan zal kampen in een nieuwe selectie tegen de bronzen medailles van de reguliere reeks.

Zijn eerste kamp is een waren uitputtingsslag. De tegenstander is beresterk en Nathan kan amper vastnemen. De tegenstander komt enkele malen Seoi Nage in, maar kan niet scoren. Ook een aanval Harai Goshi van Nathan levert niets op. Nathan krijgt een shido voor passiviteit. Opnieuw wil de tegenstander hem werpen met Seoi Nage maar krijgt geen score. Ook op de grond kan geen van beiden iets behalen. Zowel Nathan als de tegenstander doen nog diverse aanvallen, maar behalen niets. Na de reguliere kamptijd gaat men over naar de Golden Score. Als beiden op de grond komen wordt het even spannend, maar ook nu lukt het geen van beiden om te scoren. Nathan kan even later de tegenstander werpen met O Uchi Gari en wint zo zijn eerste kamp.

Zijn tweede tegenstander is ook niet echt een watje. Nathan kan amper vastnemen, laat staan dat hij kan werpen. De scheidsrechter bestraft hem met shido voor passiviteit. Even later kan de tegenstander Nathan werpen met Tai Otoshi en krijgt er Waza Ari voor. Hij slaagt erin het af te maken op de grond met Gesa Gatame en wint deze kamp met Ippon.

Nathan moet tevreden zijn met een tweede plaats.

Na de kampen was de uitreiking. De sfeer onder de deelnemers was alvast opperbest. Verbroederen, dansen en elkaar op de wang kussen waren er heel normaal onder de deelnemers.

Omstreeks 21u00 vertrok de groep om nog een hapje te gaan eten. Na zo'n dik half uur kwamen wij aan in een groot restaurant. Ondanks het late uur moesten wij aanschuiven om aan tafel te kunnen. Opnieuw had men niet gereserveerd. De gerechten waren voornamelijk klaargemaakt op de reuze grill. Wel was de bediening heel snel, en het eten lekker. Uiteraard kozen wij voor een lichte maaltijd. T-bone steak, grilled steak en shnitsel gingen er vlotjes in bij onze judoka's. Wie



wijn of bier wilde drinken bij het eten en meer dan 18 jaar was, macht dit bestellen van ons. Minderjarigen dronken water of frisdrank. Alcohol is in Mallorca verboden onder de 18 jaar. Omstreeks middernacht vertrok de groep huiswaarts. Paloma reed met de atleten naar huis, de wagen waar Erik en Mieke inzaten maakte eerst een omweg om twee personen af te zetten. Één van hen leefde letterlijk in the middle of nowhere. Een weg die precies was uitgekapt uit de rotsen. Meer putten dan baan waren ons deel. Na een shake-us trip was de persoon thuis en keerden wij om. Shake-us again ...

Rond één uur 's nachts waren wij eindelijk thuis, beiden doodop. Mieke ging slapen, el stupido schreef nog eerst dit artikel en plaatste het online ...













## TORNOOI VAN DE BALEAREN - DAG 4

Weer veel te vroeg liep de wekker af. De zomer is bekend voor lange dagen korte nachten ... we werden het gewaar. Na amper vijf uur slaap mochten Erik en Mieke opstaan. Rafaëla had pannenkoeken gebakken en verse sinaasappels geperst. Ook de andere groep kreeg pannenkoeken voorgeschoteld. Terwijl de jongeren nog even genoten van het openlucht zwembad, maakten Erik en Mieke een wandeling langs het strand.

Omstreeks 11u30 kwam Udoka ons oppikken om richting Paloma te rijden. Daar kwam de groep weer bij elkaar, samen met nog zo'n 20 anderen. In totaal waren we met 30 personen.



Toen wij aankwamen was ze druk bezig in de keuken. De Paella stond al te pruttelen. Een reuzenpan van zo'n kleine meter in diameter boordevol lekkers. Ook de andere gerechten waren bijna klaar. In totaal had ze drie pannen eten voorzien voor iedereen.



In de volle zon genoot iedereen van de gerechten. Udoka nam de taak op zich om voor iedereen in te scheppen. De gasten kregen dan ook Udoka-porties voorgeschoteld. Toen iedereen verzadigd was, had Paloma 8 taarten en gebak voorzien. Gewoon teveel voor één middag. De traditionele gebakken vielen erg in de smaak bij de ouderen, je jonger verkozen de meer gewone taarten.

Er werd druk gepraat over het afgelopen weekend. Diverse plannen en uitnodigingen werden uitgewisseld en zowel Nathan als Erik werden verzocht om langs te komen met de familie. Eveneens kregen wij opnieuw een uitnodiging voor volgend jaar. Als bedanking voor

het afgelopen weekend beloofde Erik om voor de kids een judogi op te sturen. En ja, vriendjes van hen spitsen al gauw de oren en hun ogen blonken. Erik beloofde dan ook maar om er een voor hen bij te sturen.

Tempus Fluid en voor we er erg in hadden was het tijd om naar de luchthaven te vertrekken. Udoka en Paloma brachten ons weg. Daar volgde nog een uitgebreid afscheid en de groep ging het luchthavengebouw binnen.



Onze vlucht was voorzien om 15u50, maar door omstandigheden stegen we pas een kwartier later op. De vlucht was heel rustig. Ongeveer twee uur later stonden we opnieuw op Belgische bodem waar luchthavenvervoer ons kwam ophalen. Thuis stonden de ouders van de deelnemers ons op te wachten en werd er samen gegeten. Verhalen over de reis werden bovengehaald, foto's en filmpjes werden bekeken en er was een kortskype sessie met Udoka. Opnieuw kregen wij de uitnodiging om volgend jaar terug te komen.









# CORE STABILITY TRAINING MET INGE VERREYNT

Vrijdag 1 juni kregen de leden van onze derde groep, en ouders, Core Stability training van Inge Verreyt. Inge is kinesiste van opleiding en gespecialiseerd in manuele therapie. Daar Core Stability van erg groot belang is bij kampspporters, werd er een les ingelast.

Core Stability... een woordje uitleg.

Men gaat er, in de beweegleer, van uit dat alle spieren en gewrichten van het lichaam elkaar beïnvloeden.

De spieren in je romp spelen daarbij een belangrijke rol. Velen denken dat

je armen en benen alle taken verrichten, maar je kern maakt dit mogelijk door stabilisatie en krachtoverbrenging van het lichaam. De krachten die op je onderlichaam komen, vang je op met je bovenlichaam en andersom. Hierdoor

zwabber je niet als lappenpop heen en weer, maar behoud je stabiliteit in je lichaam.

Het corset van spieren in je romp is dus de basis waaruit (bijna alle) bewegingen plaatsvinden. Je hebt dus baat bij een goede kern bij praktisch alles wat je doet. Een stevige core draagt ook zeker bij aan de sportprestaties. Bij sport is het van belang om te zorgen voor een optimale krachtoverdracht van de romp en het bekken naar de armen en benen. Dat vraagt om

een goede balans en aansturing vanuit de romp.

Zo'n 25 personen namen deel aan de sessie. Wat ogenschijnlijk begon als eenvoudige oefeningen, bleek zwaarder te zijn dan verwacht. Inge maakte er wel een gevarieerde en leuke les van. Sommige oefeningen deden de deelnemers alleen, voor andere oefeningen moest je met twee zijn. Ook werd

gretig gebruik gemaakt van de judogordel om enkele oefeningen te doen. Als afsluiter handelde Inge

ook nog even over stretching. Ze

toonde de deelnemers hoe

je op een eenvoudige wijze, met ge-

bruik te maken van een judogordel, de benen en de

romp kon rekken.

Na korte tijd, stond iedereen in het zweet. Best lastig als je de oefeningen volledig en goed deed. Een sessie van anderhalf uur vloog voorbij. Als bedanking had de club een mooie fruitmand voorzien voor de docente.

Dat de les bijval had was te merken aan de sfeer die er heerste. Een initiatief dat zeker voor herhaling vatbaar is.









# EXAMENS VOOR GRAADSVERHOGING

Opnieuw konden onze leden examen meedoen om een volgende graad te behalen.

Leden die voldoende lessen aanwezig waren en de leerstof kenden mochten zich op de lijst zetten. Om het voor iedereen iets makkelijker te maken vroegen wij ook met wie ze examen wilden doen. Op de dag van het examen kwamen enkele leden opdagen die vergeten waren zich op de lijst te zetten. Goed als wij zijn, zochten wij een oplossing om hen alsnog aan het examen te laten deelnemen.

In totaal schreven zich 12 leden in. Het examen ging door op woensdag 6 juni.

Erik kon niet aanwezig zijn, maar Svea, Mike, Ewout en Nathan namen deze taak op zich. Om de deelnemers niet af te leiden werden enkel de examinatoren en de deelnemers in de zaal toegelaten.

De juryleden hadden niet alleen de taak om de examens af te nemen, ook moesten zij af en toe de zenuwachtige deelnemers proberen te kalmeren.

Vrijdag 8 juni ontvingen de geslaagden dan hun attest en nieuwe gordel. Dit gebeurde voor de trainingen en met de gebruikelijke ceremonie in de club.



## Slaagden voor 6de kyu – wit/gele gordel

De Wulf Thibaud  
Van Imschoot Charley  
Van Woensel Axl  
Lemmerling Maxime

## Slaagden voor 5de kyu – gele gordel

Van Woensel Xander  
Taghon Ine

## Slaagden voor 3de kyu – groene gordel

Groenier Siebe  
Van De Rostyne Kiyoko

## Slaagden voor 2de kyu – blauwe gordel

Van Hoorebeke Nathan  
Duquenne Rune

## Slaagden voor 1ste kyu – bruine gordel

Chantzos Konstantijn  
Chantzos Alexander

Proficiat aan de geslaagden









## CLUBUISTAP NAAR BELLEWAERDE

Als afsluiter van het sportieve jaar organiseerden wij een clubuitstap naar Bellewaerde. Om het wat na de examenperiode te plannen werd 30 juni als datum vooruitgeschoven. Erik had zijn best gedaan om aan kaarten te geraken met een mooie korting. Waar de toegang normaal gezien € 32,00 per persoon is, had Erik kaarten voor € 25,00 per persoon. Hopend op heel wat belangstelling moesten wij vaststellen dat er zich slechts 17 personen inschreven om deel te nemen.

Dus gingen wij op stap met een heel beperkte groep. De dag was alvast goed gekozen want het was gloeiend heet in het park. De temperaturen gingen makkelijk richting de 30°C.

Daar de groep te klein was om te splitsen, bleven wij grotendeels samen. Terwijl de enen een attractie deden, bleven de andere wachten en omgekeerd.

Ondanks het goede weer was er relatief weinig volk in het park. Miss dat de eerste vakantieuittocht daar een rol in speelde?

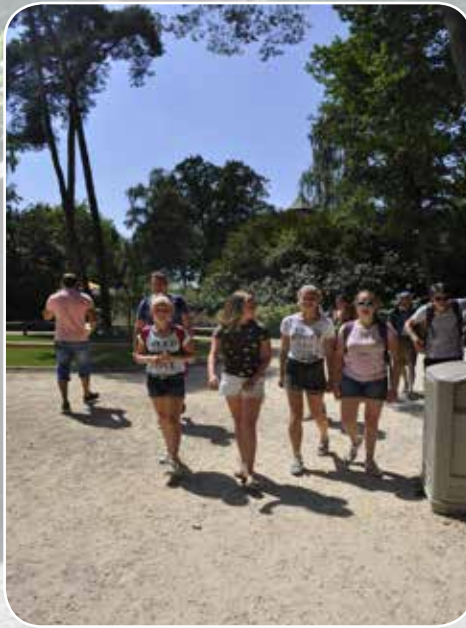
Omstreeks 10u00 kwamen wij aan en konden het park betreden. De deelnemers hadden het erg naar de zin,

vooral de korte wachttijden maakten het extra leuk. Langer dan 15 minuten aanschuiven was er niet bij, meestal konden wij zelfs onmiddellijk op de attracties.

De lunch namen wij gezamenlijk op één van de vele pleintjes die het park te bieden heeft.

Sinds enige jaren merken wij dat er steeds minder interesse is in de groepsactiviteiten van de club.

Wil dit zeggen dat wij deze beter niet meer laten doorgaan, of is het louter toeval en een slecht gekozen moment?









## TORNOOI VAN VENRAY

Op 2 juni trok coach/trainer Mike met twee judoka's Nathan Van Hoorebeke en Nao Van De Rostyne naar het internationale toernooi van Venray in Nederland. Naar dit gerenommeerde toernooi komen er zo'n 1800 judoka's van heel Europa afgezakt

Nao mocht aantreden in de categorie tot 27kg bij de U12. In zijn eerste kamp werd hij gecounterd en onmiddellijk op grond vastgezet in een yoko-shiho-gatame door zijn Nederlandse tegenstrever Senn Van Buel, degene die uiteindelijk in deze categorie het toernooi won. In de herkansingen trof hij een andere Nederlander Nigel Van Den Akker. Alhoewel Nao steeds probeerde de Nederlander te vegen kon hij hem niet echt uit balans brengen. Toch bleef Nao zijn best doen en wachtte de Nederlander af tot het juiste moment om tweemaal een gelijkaardige beweging in te zetten die hem tweemaal wazari opleverde. Einde toernooi voor Nao maar toch een internationale ervaring rijker.

Na vijf en een half uur wachten was het de beurt aan Nathan de mat op in de leeftijdscategorie U15 categorie -60kg. Hierin zaten deelnemers van Rusland, Letland, Estland, Zwitserland, Kroatië en de ons omringende buurlanden. De eerste kamp tegen de Nederlander Stefan Van Ballegooijen ging gelijk op. Nathan kon hem meermaals bijna gooien, maar zonder succes. Echter na een tijdje begon de Nederlander een gaatje te ontdekken in Nathan zijn aanvallen en kon tweemaal overnemen met yoko-otoshi wat hem twee-

maal wazari opleverde. Zo werd ook Nathan verwezen naar de herkansingen. In de herkansingen trof hij de Tsjech Petr Maxa. Nathan begon sterk en domineerde zijn tegenstander van in het begin. Na een kleine minuut kon Nathan een perfecte okuri-ashi-barai inzetten waarbij de Tsjech een meter boven de grond vloog en plat op de rug viel. Ippon! En Nathan kon een ronde verder. In de tweede ronde van de herkansingen kreeg hij de rus Ruzal Sadriev op het menu. We hadden al gezien dat dit een sterke tegenstrever was. Nathan begon goed, hij kon meermaals de aanvallen ontwijken en kon bijna zelf een score laten optekenen. De

verschillende aanvallen van de Rus bleef hij verder goed ontwijken maar eens hij een linkse ashi-guruma uit zijn hoed toverde kon Nathan niet meer weg, met een ippon als gevolg. Zo eindigde ook Nathan zijn toernooi.

Al bij al een mooie judodag en allebei iets om te herinneren. Op naar volgend jaar...









## BLACK BELTS BARBECUE

Voor de vijfde keer al ging onze jaarlijkse Black Belts Barbecue door. Een gelegenheid voor ons om onze zwarte gordels eens in de watten te leggen en afspraken te maken voor het komende seizoen.



Waar wij 8 black belts en hun partner verwachten, konden door omstandigheden maar 5 van hen aanwezig zijn. De rest verontschuldigde zich.

Plaats van het gebeuren was de kaaswinkeldreef 4 te Lokeren, bij Erik thuis.

Op zaterdag 7 juli omstreeks 12u00 was iedereen aanwezig en werd aperitief met bijhorende hapjes geserveerd. Meteen werd de houtskool aangestoken om te kunnen grillen. Kippenpootjes werden als eerste op de rooster gelegd om te kunnen serveren bij de bubbels.

Bij dit glaasje frisse bubbels begonnen de tongen los te komen en werd de sfeer ontspannen. De gasten konden vrijuit over vanalles en nog wat praten. Uiteraard werd het afgelopen seizoen uitgebreid besproken. Eveneens werden al voorzichtige plannen gemaakt voor het komende sportjaar.

Na een uurtje kon het grillen beginnen. 'Chef' Erik spaarde kosten nog moeite om er een gezellig samenzijn van te maken.

Er waren diverse soorten vlees, groeten, aardappelen en pasta voorzien. Eveneens konden de gasten kiezen uit diverse sausen. Ook was er een ruime keuze uit dranken, van wijnen tot bier, frisdrank tot water. Iedereen vond wel zijn / haar goesting.

Er was ruim voldoende zodat niemand de tafel moest verlaten met honger. Zowel worst, steak, spareribs, kotelet en lamfilet passeerden de revue. Eten in overvloed dus.

Svea en Mieke hadden ook nog dessert voorzien voor bij de koffie of thee. Ruim genoeg om er een gezellige BBQ van te maken.

Mede dank zij het goede weer (soms wat te heet zelfs) mochten wij speken van een geslaagde barbecue.

Hopelijk hebben wij in het komende sportjaar opnieuw enkele zwarte gordels bij, die dan op hun beurt van harte welkom zijn.









# JAARLIJKSE MOTORRIT

Traditiegetrouw gingen wij ook dit jaar even weg met de motor. Wegens het drukke werkschema van iedereen lukte het niet om er enkele dagen op uit te trekken, dus besloten wij dan maar om een dagtrip te maken. Gids Jo nam opnieuw de organisatie op zich.

Erik had iedereen een uitnodiging verstuurd, maar slechts vier personen konden mee. Nadien bleek dat enkele personen een ander e-mail adres hadden genomen. Jo, Gert Ewout en Erik waren van de partij.

Op woensdag 15 augustus was het dan zover. Omstreeks 09u45 verzamelden wij en om 10u00 stipt werd de trip aangevat.

Dit jaar koos Jo voor een trip richting Noord Frankrijk, de minder toeristische delen. Vanuit Lochristi reden wij eerst richting Ellezelles, om zo via Péruwelz naar Maroilles te gaan. Daar kwamen wij iets na de middag aan. Tijd om een restaurantje te zoeken en te proeven van de plaatselijke specialiteiten. We maakten er een rustige rit van met een tankstop en konden genieten van de mooie uitzichten die Frankrijk te bieden heeft. De enige tegenvaller was de lichte regen die we af en toe even over ons kregen. Teveel om droog te blijven, te weinig om nat te worden.

Na de middag werd de trip hervat richting Trelon en Cerfontaine. Jo probeerde zoveel mogelijk autosnelwegen te mijden. Ook des routes national liet hij zoveel

mogelijk links liggen. Hij koos wel ekele stukken baan uit met een Romeins karakter maar liet ons Frankrijk op zijn best zien.

Na enkele uren reden wij opnieuw de grens over om via Hengouwen naar Binche te rijden. Daar was het tijd voor een volgende stop. Op een leuk terrasje konden wij even de benen strekken bij een koffie of een cola.

Ondertussen was de zon al voldoende doorgebroken en was er van regen geen sprake meer.

Time to go en wij gingen weer op pad. Deze keer was het richting huiswaarts via Geraardsbergen.

Na een leuke tocht van zo'n 350 kilometer kwamen omstreeks 19u00 aan ter lochristi. Daar konden wij nog even napraten en al de eerste plannen smeden voor de tocht van volgend jaar.









# NIEUWS VAN DE FEDARATIE

Na 32 jaar federale judo-activiteiten in de sporthal VHVD te Zele wordt er een rijkelijk gevuld hoofdstuk afgesloten. Alle activiteiten worden herlokaliseerd vanaf 1 september.

Van deze gelegenheid heeft de VJF gebruik gemaakt om “Zele” of “de VJF” dichter bij de regio's en de clubs te brengen: tal van federale activiteiten zijn gedecentraliseerd en zodoende kunnen we dichter aansluiting vinden bij regio- of clubactiviteiten.

Een aantal activiteiten zijn moeilijker te decentraliseren omdat er net die behoefte bestaat om zoveel samen te trainen: randori- en topsporttrainingen bijvoorbeeld.



De omstandigheden in de verouderde sporthal VHVD van de gemeente Zele voldeden niet meer aan de minimale sportieve kwaliteitsnormen en de noden van gebruikers. Onze judoka's en onze vrijwilligers hebben recht op beter en daar zijn we naar op zoek gegaan. Na bevraging van de eigen clubs en lokale overheden naar een geschikt alternatief werden nieuwe bestemmingen gevonden voor al deze activiteiten. Alle nieuwe locaties voldoen aan de vooropgestelde eisen en zullen een aanzienlijke verbetering zijn t.o.v. de huidige toestand waarin de activiteiten plaats vonden. We zijn ervan overtuigd dat dit een boost zal geven aan de vorming van nieuwe dangraden en het ontwikkelen van talentvolle judoka's.

De Raad van Bestuur houdt vooralsnog alle opportuniteiten open voor de realisatie van een grote moderne federale judotempel in de nabije toekomst. In tussentijd kunnen we alleszins het uitgebreide aanbod aan regionale en provinciale pedagogische en competitieve trainingen blijven garanderen in moderne kwaliteitsvolle sportaccommodaties. Hiermee komt er een einde aan een tijdperk met historische sportmomenten en staan we aan de start van nieuwe opportuniteiten voor het judo in Vlaanderen.

Een handig overzicht van de trainingen en locaties is hierna weergegeven of is te downloaden op onze website.

## 1. Locaties federale activiteiten (vanaf 1/9/2018)

### 1.1. Regionale Kata Training (RKT)

Regio West: Tielt:

Dojo JC Tielt. 4e dinsdag:

19u30 – 21u00

Regio Centrum: Zwijndrecht:

Sporthal Zwijndrecht. 1e woensdag:

20u00 – 21u30

Regio Oost: Laakdal:

Dojo JC Samurai Eindhout. 3e maandag:

20u00 – 21u30

### 1.2. Regionale Technische Training (RTT)

Regio West: Tielt:

Dojo JC Tielt. 3e dinsdag:

19u30 – 21u00

Regio Centrum: Zwijndrecht:

Sporthal Zwijndrecht. 1e zondag:

10u00 – 11u30

Regio Oost: Laakdal:

Dojo JC Samurai Eindhout. 4e zaterdag:

10u00 – 11u30

### 1.3. Tsukinami Shiai

Eén regio

Sportoase Philipssite

1e zondag v/d maand – weging start om 08u30

### 1.4. Shodan Shiken (SDS)

Zwijndrecht

Sporthal Zwijndrecht

8 zondagen 13u00 – 18u00

### 1.5. Kata Hogere Graden (KHG)

Zwijndrecht

Sporthal Zwijndrecht

8 zondagen



- 10u00 – 12u00
- 1.5. Regionale Randori Training (RRT)
- West: Nazareth
- Dojo Banzai Nazareth
- 2e & 4e maandag 19u30-21u00 (U18/ U21+)
- Centrum: Wilrijk
- Topsportschool
- 1e, 3e & 5e maandag 19u00-21u00 (U18/ U21+)
- woensdag 15u30-17u30 (U15/U18)
- donderdag 19u00-21u00 (U18/U21+)
- zaterdag 10u00-12u00 (U15/ U18/ U21+)
- Aanbod Regionale Randori Trainingen wordt verder geëvalueerd in het najaar 2018
- 1.6. Bijscholing Leraars
- Zwijndrecht
- Sporthal Zwijndrecht
- 1e zaterdag van juni
- 3e zondag van december in oneven jaren
- 09u00-13u00
- 1.7. Dag van de Trainer
- Topsporthal Vlaanderen – Gent
- 3e zaterdag van december in even jaren
- 1.8. Trainersopleidingen VTS
- VTS INI, InB, TRB, TRA Judo
- Centra Sport Vlaanderen
- Lokale dojo's
- Gemeentelijke sportcentra
- 1.9. Talenttrainingen (JTTS) & Provinciale Randori Trainingen (PRT)
- JTTS Leuven 1e en 3e MA. 19.00-20.30u
- JTTS Brugge DIN. 19.30-21.00u
- JTTS Aalst DON. 19.30-21.00u
- JTTS Lummen VRI. 18.30-20.00u
- PRT West-Vlaanderen lichtervelde
- PRT Oost-Vlaanderen lokeren
- PRT Antwerpen zandhoven
- PRT Vlaams-Brabant merchtem/opwijk
- PRT Limburg genk
- Aanbod Regionale en Provinciale Randori trainingen wordt verder geëvalueerd in het jaar 2018
- 1.10. Provinciale Kata Trainingen (PKT)

- PKT West-Vlaanderen
- Lichtervelde
- Gemeentelijke sporthal
- 2e WOE 20u00-21u30
- PKT Oost-Vlaanderen
- Merelbeke
- Dojo JS Merelbeke
- 1e DON 20u00-21u30
- PKT Antwerpen
- Mortsel
- Dojo Satori Kwai Mortsel
- 2e ZON 10u00-12u00
- PKT Vlaams-Brabant
- Merchtem
- Gemeentelijke sporthal
- 2e VRI 20u00-22u00
- PKT Limburg
- Genk
- SportinGenk
- 19u30-21u00
- 2 Adressen locaties**
- Zwijndrecht** Sporthal Zwijndrecht
- Fortlaan 10 - 2070 Zwijndrecht
- Laakdal** Dojo JC Samurai Eindhout
- Schoolstraat 40 - 2430 Eindhout
- Tielt** Dojo JC Tielt
- Generaal Maczekplein - 8700 Tielt
- Leuven** Sportoase Philipssite
- Philipssite 6 - 3001 Leuven
- Wilrijk** Topsportschool
- Edegemsteenweg 100 - 2610 Wilrijk
- Aalst** Dojo KJC Aalst
- Tragel 6 - 9300 Aalst
- Lichtervelde** Gemeentelijk Sportcentrum
- Sportlaan 12 - 8810 Lichtervelde
- Merelbeke** Dojo Judoschool Merelbeke
- Plataan 4 - 9820 Merelbeke
- Opwijk** Sporthal Opwijk
- Heiveld 65 - 1745 Opwijk
- Genk** SportinGenk
- E. Vandorenlaan 144 - 3600 Genk
- Mortsel** Dojo Satori Kwai Mortsel
- A. Stockmanslei 121 - 2640 Mortsel



### 3 Kalender Shiai 2018

#### 3.1. Uren van de weging

Weging Dames 1 Kyu: 08u30 – 09u00

Weging Heren 1 Kyu: 08u30 – 09u00

Weging Heren 1 Dan: 09u00 – 09u15

Weging Heren 2 Dan en+: 09u15 – 09u30

#### 3.2. Data van de Shiai

Datum	Heren	Dames
28/01/18	1K-1D-2D	1K-1D
04/03/18	1K-1D	1K-1D-2D
01/04/18	1K-1D-2D t/m 4D	1K-1D
06/05/18	1K-1D	1K-1D t/m 4D
02/09/18	1K-1D	1K-1D-2D
07/10/18	1K-1D-2D t/m 4D	1K-1D
04/11/18	1K-1D	1K-1D t/m 4D
02/12/18	1K-1D-2D	1K-1D

#### 3.3. Organisatie Shiai 2018

##### Deelnemingsvoorwaarden

Geldige vergunning en identiteitsbewijs

Minimum graad 1ste Kyu (op vergunning of ledenlijst club)

+40-jarigen: medisch attest verplicht (niet ouder dan 6 maanden)

Deelnamekaart Shiai: kostprijs 20 € voor 8 beurten

Shiai kaart voor notatie resultaat: kostprijs 10 €

Deelname vanaf U18 (min15 jaar worden in kalenderjaar)

Blauwe judogi is niet toegelaten

Verloop van de kampen in lijngevecht

Kampen 3 min voor 1ste kyu en 4 min vanaf 1ste dan

GEEN Golden Score.

Lijn start bij nr 1 en 2 van de categorie. De winnaar met ippon of waza-ari gaat verder met nr 3, enz..

Nieuw vanaf 09/2016: dangraden dames in 2 lijnen (-60 +60) stijgend in gewicht.

Bij noodzaak kan overgeschakeld worden naar oplijning in 1 lijn van licht naar zwaar.

Nieuw vanaf 02/2017: Overwinning met ippon = 1 punt; overwinning met waza-ari = ½ punt





# GENERAL DATA PROTECTION REGULATION

Tegenwoordig is het allemaal GDPR wat de klok slaat. Uiteraard begrijpen wij dat er in het verleden heel wat inbreuken zijn gebeurd tegen de privacy, maar nu gaat met echt ver .... heeeeeel ver.

Data moet worden beschermd, de betrokkene moet weten hoe en waar er met deze data wordt omgegaan, hoelang deze zal blijven bewaard, ... Sinds mei 2018 mogen wij jullie gegevens niet meer doorverkopen aan de Russen. Gedaan met onze bijverdiene :-)

Ook op gebied van beeldmateriaal (foto's, video, ...) is alles veel strenger geworden. Nu moeten wij de toestemming hebben van de betrokkene (of zijn wettelijke vertegenwoordiger bij minderjarigen) om foto's en video opnamen te mogen maken en te gebruiken.

O m dan ook nog bewijs te hebben van deze toestemming moet het op papier staan.

Foto's door ons genomen tijdens trainingen, activiteiten, feestjes, ... zijn altijd bedoeld om een indruk te geven hoe de sfeer was en zijn voor velen een leuke herinnering.

Toch kunnen wij er niet onderuit. Daarom vragen wij aan iedereen die aansluit en aan onze leden een do-

cument te ondertekenen waarom zij hun toestemming geven of niet geven om foto's en video te mogen gebruiken op onze website, onze facebook-pagina in in ons clubblad.

Toch vroegen wij ons af hoe het clubblad er zou uitzien moest niemand zijn toestemming geven om foto's te mogen publiceren. Daarom herschreven wij het artikel van de Core stability training even, in de veronderstelling dat niemand wilde dat foto's werden gepubliceerd. Het is een leuk resultaat, maar toch niet wat wij verwachten van een clubblad.

Toch willen wij benadrukken dat personen die absoluut niet

op een foto willen, en zeker niet willen dat deze foto's zouden worden gepubliceerd scheeft worden aangekeken. Wij zullen hen enkel vragen om op een zichtbare plaats een rode sticker te klevens, zodat de fotografen weten dat zij niet een foto willen.

Toch hopen wij dat iedereen ermee akkoord is dat genomen foto's en videomateriaal mag worden gebruikt zoals wij in het verleden reeds deden.





# CORE STABILITY TRAINING MET INGE VERREYNT

Vrijdag 1 juni kregen de leden van onze derde groep, en ouders, Core Stability training van Inge Verreyt. Inge is kinesiste van opleiding en gespecialiseerd in manuele therapie. Daar Core Stability van erg groot belang is bij kampsporters, werd er een les ingelast.

Core Stability... een woordje uitleg.

Men gaat er, in de beweegleer, van uit dat alle spieren en gewrichten van het lichaam elkaar beïnvloeden.

De spieren in je romp spelen daarbij een belangrijke

rol. Velen denken dat je armen en benen

alle taken verrichten, maar je

kern maakt dit mogelijk door

stabilisatie en

krachtoverbrenging van het lichaam.

De krachten die op je onderlichaam

komen, vang je op met je bo-

venlichaam en andersom. Hierdoor

zwabber je niet als lappenpop heen en weer, maar be-

houd je stabiliteit in je lichaam.

Het corset van spieren in je romp is dus de basis waaruit (bijna alle) bewegingen plaatsvinden. Je hebt dus

baat bij een goede kern bij praktisch alles wat je doet. Een stevige core draagt ook zeker bij aan de sport-

prestaties. Bij sport is het van belang om te zorgen voor een optimale krachtoverdracht van de romp en

het bekken naar de armen en benen. Dat vraagt om

een goede balans en aansturing vanuit de romp.

Zo'n 25 personen namen deel aan de sessie. Wat ogenschijnlijk begon als eenvoudige oefeningen,

bleek zwaarder te zijn dan verwacht. Inge maakte er wel een gevarieerde en leuke les van. Sommige

oefeningen deden de deelnemers alleen, voor andere oefeningen moest je met twee zijn. Ook werd

gretig gebruik gemaakt van de judogordel om enkele oefeningen te doen. Als

afsluiter handelde Inge ook nog even

over stretching. Ze

toonde de deelnemers hoe

je op een eenvoudige

wijze, met gebruik te maken van

een judogordel, de benen en de romp kon rekken.

Na korte tijd, stond iedereen in het zweet. Best lastig als je de oefeningen volledig en goed deed. Een sessie van anderhalf uur vloog voorbij. Als bedanking had de club een mooie fruitmand voorzien voor de docente.

Dat de les bijval had was te merken aan de sfeer die er heerste. Een initiatief dat zeker voor herhaling vatbaar is.



GDPR wetgeving

De perso(o)n(en)

Wil niet dat deze foto gepubliceerd werd

GDPR wetgeving

De perso(o)n(en)

Wil niet dat deze foto gepubliceerd werd

GDPR wetgeving

De perso(o)n(en)

Wil niet dat deze foto gepubliceerd werd



GDPR wetgeving  
De perso(o)n(en)  
Wil niet dat deze  
foto gepubliceerd  
werd

GDPR wetgeving  
De perso(o)n(en)  
Wil niet dat deze  
foto gepubliceerd  
werd

GDPR wetgeving  
De perso(o)n(en)  
Wil niet dat deze  
foto gepubliceerd  
werd

GDPR wetgeving  
De perso(o)n(en)  
Wil niet dat deze  
foto gepubliceerd  
werd

GDPR wetgeving  
De perso(o)n(en)  
Wil niet dat deze  
foto gepubliceerd  
werd

GDPR wetgeving  
De perso(o)n(en)  
Wil niet dat deze  
foto gepubliceerd  
werd

GDPR wetgeving  
De perso(o)n(en)  
Wil niet dat deze  
foto gepubliceerd  
werd

GDPR wetgeving  
De perso(o)n(en)  
Wil niet dat deze  
foto gepubliceerd  
werd

GDPR wetgeving  
De perso(o)n(en)  
Wil niet dat deze  
foto gepubliceerd  
werd



# 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

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

Erik Van Isacker  
Svea Van Isacker

**Technische pagina's:**  
nihil