

Judoclub Hokkaido Lochristi
Lid van de Vlaamse Judofederatie

Clubblad

Jaargang 22 nummer 2 - januari 2019



INHOUD VAN DIT CLUBBLAD



Rode Neuzentraining

Ook dit jaar ging een Rode Neuzenactie door. Ditmaal ten voor delen van jongeren met psychische problemen. Als club met jeugdwerking wilden wij dit project steunen en lasten opnieuw een Rode Neuzentraining in..

5



Jaarlijkse schaatsavond.

Op de laatste dag voor de herfstvakantie gingen we, net als andere jaren, schaatsen met de club. Met een Beperkte groep van 25 deelnemers zakten we rond 19u30 af naar de schaatsbaan van de Kristallijn te Gent.

7



Nieuwjaarsduik Oostende 2019

Voor de tiende maal nam onze club deel aan de Nieuwjaarsduik te Oostende. Net zoals andere jaren ging deze steeds door het eerste weekend van het nieuwe jaar. Het strand aan 'de drie gapers' te Oostende was opnieuw the palce to be.

9



Nieuwjaarsreceptie 2019

Zaterdag 19 januari 2019 ging onze nieuwjaarsreceptie door. Zoals gewoonlijk in open lucht met een knapperend vuurtje erbij. Leden en hun naaste familie waren van harte welkom om met ons een glaasje (en meer) te drinken op het nieuwe jaar.

11



Gasttraining met Udoka en Paloma

Udoka Sunday Ikeme, technisch directeur judo van de Balearen kwam vrijdag 25 januari les geven aan de leden van onze club. Samen met Paoloma Pizà en hun wederhelften logeren zijn bij Erik thuis.

15



Meet and Greet Mallorca

Na enkele jaren te gast zijn geweest in Mallorca, mochten wij Udoka, Anna, Paloma en Adrian bij ons thuis ontvangen. Het leek ons een goed idee om ook de ouders van onze judoka's te laten kennis maken met deze vriendelijke mensen.

19



En wat gaan wij doen?

Udoka, Anna, Paloma en Adrian bleven een kleine week bij ons. Dit omwille van het 11° Europetropole Masters Lille. Zij kwamen aan op donderdag 24 januari. Erik ging hen afhalen op de luchthaven van Charleroi. Gedurende deze kleine week logeerden ze bij ons thuis. Dus, wat gaan wij doen?

23



Training in Gent Drongen

Maandag 28 januari werden Udoka en Paloma in Gent Drongen verwacht om training te geven in de club van Marnix. Voor de gelegenheid had Marnix de training van de kleinsten afgeschafte zodat de groteren ongestoord konden genieten van de Udoka's les.

27



Examens voor graadsverhoging

Woensdag 30 januari namen wij examens af bij onze leden. Deze dag was er geen training. Om de examens te laten doorgaan in alle sereniteit, werd er ook niemand toegelaten in de hall voor de dojo.

29



Aanpassing competitie reglement.

Op het IJF Refereeing & Coaching Seminar dat van 14 tot 15 januari jl. doorging in het Oostenrijkse Mittersill werd het IJF wedstrijdreglement 2018-2020 m.b.t. transitie van Tachi-Waza naar Ne-Waza verduidelijkt.

33



Cursus Aspirant initiator te Zele

Dit voorjaar organiseert Judoclub Zele, in samenwerking met de Vlaamse Judofederatie en Vlaamse Trainersschool, voor de eerste maal een cursus aspirant-initiator.

34



5de open bekerc van Gent

Zaterdag 1 december behaalden wij 3 medailles in Gent. Op deze dag ging voor de vijfde maal de open Bekers van Gent door in de topsporthal. Onze judoclub was er aanwezig met zeven judoka's.

35



11° Europetropole Masters Lille

Mike Vanderostyne nam op zaterdag 26 januari deel aan de 11de editie van de Europetropole Masters te Lille, Frankrijk. 780 judoka's namen deel aan dit prestigieuze tornooi. Verdeeld over enkele leeftijdscategorieën en gewichten werden de deelnemers ingedeeld in hun reeksen.

37



Techniekpagina's

Ook deze maal hebben wij mooie technieken gezien die wij u niet willen onthouden. Een uitleg met foto's is te vinden in onze techniekpagina's.

39



VOORWOORD

We zijn weer volop in het judoseizoen bezig. Wegens de grote drukte en de diverse activiteiten kwam de realisatie van dit clubblad later dan voorzien.

Het was een welbewogen periode voor ons.

We namen opnieuw deel aan de Rode Neuzenactie ten voordele van jongeren met psychische problemen. De voorbereiding vergde meer werk dan men op het eerste zicht zou denken.

Met het einde van het jaar kwamen ook onze vaste activiteiten eraan. Allereerst was er onze schaatsavond. Dezelfde dag kwam VTM Kazoo ook schaatsen, wat een enorme drukte gaf. Net na nieuwjaar gingen wij met een beperkte groep de Noordzee in voor de jaarlijkse Nieuwjaarsduik te Oostende. Met temperaturen nauwelijks boven het vriespunt en een watertemperatuur van 5°C was het een doorbijter. Komt daar nog de hevige wind bij en we konden rekenen op een echt bibber moment.

Na de Nieuwjaarsduik was het alweer tijd voor de Nieuwjaarsreceptie. Daar kwam meer volk op af. Bij een zwak zonnetje en windluwe dag konden onze leden elkaar een gelukkig Nieuwjaar en beste wensen overbrengen. Vanaf de korte namiddag tot de late avond (bijna nacht), kwamen onze leden langs. Mieke en Barbara hadden opnieuw verse soep gemaakt. Daarenboven was er zo'n 60 liter glühwein en 30 pizza's aangekocht. Stapels lookbroodjes op de BBS niet te vergeten. Diverse ouders hadden iets gebakken. Keuze genoeg dus om de hongerigen te laven en de dorstigen te spijzen :-). Wel kregen wij de opmerking om de receptie volgende maal iets later te laten beginnen (men wil dus volgend jaar opnieuw een receptie).

Eind januari mochten wij ook de gastgezinnen uit Mallorca ontvangen. Udoka, Anna, Paloma en Adrian bleven een kleine week bij ons logeren. Naast het blije weerzien organiseerden wij enkele activiteiten met hen. Zo werd training gegeven bij ons, maar ook in de club van Gent Drongen. We hebben hen meegenomen naar de schaatsbaan en lieten hen Gent zien, althans een klein deeltje ervan. Het gravensteen vonden ze spectaculair, de sint-baafskathedraal, met zijn lam gods indrukwekkend.

Maar het hoogtepunt van hun bezoek was toch wel de Meet and Greet Mallorca namiddag die wij organiseerden voor de ouders en deelnemers van de afgelopen Renshinkan tornooien.

Ouders konden dan eindelijk eens kennis maken met de mensen die zich over hun kinderen ontfermden tijdens de reis naar Mallorca. Ook daar voorzagen wij voldoende spijs en drank. Daar Paloma al heeft latend doorschemeren dat ze graag kaas lust, voorzagen wij

voor deze gelegenheid kaas, wijn en Belgische bieren. Dit samen met nog enkele specialiteiten (zoals chocolade, pralines en Gentse neuzen) maakten er een geslaagde namiddag van. De gesprekken kwamen goed op gang, de sfeer was erg losjes en diverse uitnodigingen om enkele dagen te verblijven in Mallorca of in Vlaanderen vlogen vlotjes heen en weer.

Natuurlijk mogen wij ook de examens van onze leden niet vergeten. Jammer genoeg voldeden enkele niet aan de voorwaarden voor het behalen van een volgende graad. Anderzijds merkten wij op dat sommige leden een mooie examen aflegden en hun graad zeker verdienden.

Op competitievlak was het iets rustiger. We namen deel aan de 5de bekercups van Gent en Mike kampte bij de masters in de 11de editie van de Europmetropool Masters te Lille.

Niet te vergeten zijn ook weer de gewijzigde competitiereglementen die in voege werden gebracht vanaf het Provinciaal kampioenschap jeugd. De gewijzigde reglementering in verderop in dit blad te vinden.

We wensen u veel plezier met het lezen van dit nieuwe clubblad.

Erik Van Isacker



RODE NEUZENTRAINING 2018

Ook dit jaar ging een Rode Neuzenactie door. Ditmaal ten voor delen van jongeren met psychische problemen. Als club met jeugdwerking wilden wij dit project steunen en lasten opnieuw een Rode Neuzentraining in.

Wij boden de neuzen te koop aan bij onze leden. Voor € 5,00 kon je een neus kopen en zo de actie steunen. De training zelf ging in alle jolijt door met een rode neus op.

Bij de kleinsten was het vooral proberen de rode neus op te houden (de neuzen waren echt niet op kindermaat gemaakt). Svea en Nathan pasten de spelvormen aan in het thema van Rode Neuzen.

De tweede groep lukt het al beter om de neuzen op te houden, al waren er minder deelnemers die een neus



kochten.

Bij de volwassenen was de opkomst groot. Randori met een rode neus op ... niet evident. Ten eerste moet je extra moeite doen om de neus op te houden, ten tweede heb je minder zuurstof. Regelmatig rolden neuzen over de mat en reppen de eigenaars zich om deze terug te halen.

Het is de tweede maal dat wij dit initiatief steunden. Een volgende maal nemen wij opnieuw deel.





JAARLIJKSE SCHAATSAVOND

Op de laatste dag voor de herfstvakantie gingen we, net als andere jaren, schaatsen met de club. Met een Beperkte groep van 25 deelnemers zakten we rond 19u30 af naar de schaatsbaan van de Kristallijn te Gent. Dat we er niet alleen zouden zijn was al te merken aan de overvolle parking.

VTM Kazoo had er net zijn schaatsavond, het zou er dus wel druk worden.

Na even te wachten op de laatsten, konden wij dan eindelijk op het ijs. De jongsten met een banaan, de ouderen konden duwen. Regelmatig zagen wij ook jongeren die zelfstandig wilden schaatsen. Dit met vallen en opstaan.

Soms meer vallen dan opstaan :-).

De sfeer was er in elk geval goed. Muziek op de achtergrond, een drankstandje in de hoek en een hoop enthousiaste schaatsers. Voor de VTM Kazoo dag konden wij schaatsen tot 23u00.

Rond 21u30 – 22u00 was het voor de meesten van ons welletjes en zakten wij af naar de kantine om nog wat na te praten bij een drankje. Traditiegetrouw trakteerde Erik de aanwezigen van de club op een drankje.

Een technisch probleempje met het fotoestel smeet wat roet in het eten. Jammer genoeg zijn daardoor niet alle foto's even scherp.





NIEUWJAARSDUIK 2019

Voor de tiende maal nam onze club deel aan de Nieuwjaarsduik te Oostende. Net zoals andere jaren ging deze steeds door het eerste weekend van het nieuwe jaar. Het strand aan 'de drie gapers' te Oostende was opnieuw the place to be.

Erik Van Isacker nam deel aan alle edities maar ziet het aantal deelnemers van de club steeds dalen. Waar wij tijdens de eerste editie met meer dan twintig deelnemers het water in gingen, waagden zich dit jaar slechts zes personen in het water, drie leden één ex-lid en twee ouders. Nochtans was het water dit jaar een aangename 5 graden....



Rond 11u00 kwam de club aan te Oostende. Na een korte wandeling langs het strand en even een kopje soep was het tijd om de tickets te halen en zich om te kleden. Stipt 15u00 werd het startschot gelost om aan de frisse duik te beginnen.

Mede de stevige noordenwind zorgde ervoor dat hoge golven iedereen van kop tot teen zegende. De organisatie besloot dan maar om het afgebakende stuk zee drastisch te beperken. Er werd gevraagd om slechts tot aan de heupen in het water te gaan. Daar anatomie niet hun sterkste kant is gingen enkelen van de club helemaal onder water... de heupen zitten ergens rond de oren ...?

4700 deelnemers waren ingeschreven voor deze editie, ondanks het koude weer geen slechte opkomst voor de organisatie.

Na ruim een kwartier kantelde een Zodiac om en moesten de deelnemers het water verlaten om de Seaking zijn werk te laten doen. Ruim vijftien minuten in het ijskoude water, het was welletjes geweest.

Tot onze spijt moesten wij vaststellen dat er niet van al onze deelnemers foto's zijn genomen in het water. Mede door de drukte raakten we elkaar kijt in de zee.





NIEUWJAARSRECEPTIE 2019

Zaterdag 19 januari 2019 ging onze nieuwjaarsreceptie door. Zoals gewoonlijk in open lucht met een knapperend vuurtje erbij. Leden en hun naaste familie waren van harte welkom om met ons een glaasje (en meer) te drinken op het nieuwe jaar. In totaal schreven zich 67 personen in, wegens omstandigheden konden wij 62 leden en sympathisanten verwelkomen. Ook de naaste burens werden uitgenodigd om deze receptie. Van hen mochten wij uiteindelijk ook zes personen verwelkomen. In totaal dus een kleine zeventig aanwezigen.

Het weer was in elk geval super. De temperatuur schommelde rond het vriespunt en er scheen een zonnetje. Wind viel er niet te bespeuren. Echt een aangeen naam weertje voor de receptie.

De club voorzag witte glühwein en verse tomatensoep. Daarnaast kon ook water, thee of koffie verkregen worden. Om niet met een lege maag te zitten werden ook een dertigtal pizza's en 6 stokbroden met lookboter voorzien. Deze laatste roosterden we even op de barbecue om knapperig te zijn. Uiteraard mochten chips, nootjes, kaasblokjes en stukjes salami niet ontbreken. Enkele personen ook cakes en vanille pudding bij voor de aanwezigen. Echt honger zouden wij niet lijden ...

De receptie begon om 14u00, veel te vroeg voor de meesten. Vanaf 14u45 begonnen de eersten langzaam aan te komen, de overgrote meerderheid arriveerde pas rond 16u30 à 17u00. De beste wensen voor 2019, een goede gezondheid en de gebruikelijke drie kussen werden zeker niet vergeten. Naarmate het donker begon te worden, zakten meer en meer personen af richting de vuurkorf.

Mede door het vele werk, schakelde Erik af en toe iemand in om mee te helpen. Pizza's ronddelen, drank

voorzien, de broodjes op de BBQ in de gaten houden, hout voorzien voor de vuurkorf.... Kinderarbeid ... geen idee waarom dit werd afgeschaft, het is verdorie echt makkelijk :-).

Dat het een gezellige bedoening was hoeft geen uitleg. Naarmate de voorraad glühwein zakte steeg de stemming en werd heel wat lol getapt. Heel wat mensen hielden hun hand bovenop hun beker drank. Het universele gebaar voor: "tot daar vullen" ... iets wat Erik dan ook respectvol deed.

Twintig liter soep, dertig liter glühwein en 30 pizza's later begonnen de meesten naar huis te gaan. Iets na 23u00 vertrokken de

laatstgen richting huiswaarts. Niemand zat maar velen waren "leutig", waarschijnlijk 's anderendaags met kleine oogjes. Opnieuw een geslaagde editie. Wie er niet bij was had weeral ongelijk.









GASTTRAINING MET MEESTER UDOKA IKEME

Udoka Sunday Ikeme, technisch directeur judo van de Balearen kwam vrijdag 25 januari les geven aan de leden van onze club. Samen met Paoloma Pizà en hun wederhelften logeren zijn bij Erik thuis. Udoka, een vriend van onze hoofdtrainer Erik, verbleef in ons land om deel te nemen aan het 11de Eurometropole masters te Rijssel. Uiteraard kon een gasttraining in de club niet uitblijven.

Daar de weging van het toernooi plaats vond op dezelfde dag kon Udoka niet tijdig aanwezig zijn voor de eerste en tweede groep.

De volwassenen begonnen laat genoeg zodat Udoka en Paloma er konden zijn.

Udoka leerde de leden van de judoclub zijn manier van Uchimata (een binnenwaartse dijworp). Vanuit diverse posities toonde hij hoe je de tegenstander kunt vloeren met deze beweging. Vooral de kracht en snelheid van deze judoka sprongen in het oog. Ook zijn souplesse was om U tegen te zeggen. Rudy De Maere en echtente Norma waren toevallig ook in het land en kwamen langs naar deze training. Rudy kon wegens medische problemen

niet meetrainen, maar Norma nam wel deel.

Na de technische kant van de training, was er ook nog tijd voor de oefenkampen. Velen konden zich meten in deze kampen met Udoka, weinigen zagen kans om hem te vloeren.

Wie er niet bij kon zijn kreeg nog een kans in Gent Drongen. Daar kwam Udoka maandag les geven van 18u30 tot 20u00.

Na de training kreeg de club opnieuw de uitnodiging om met een groep leden deel te nemen aan het open kampioenschap van de Balearen in mei dit jaar. Net zoals vorige jaren zullen de deelnemende leden bij Paloma logeren.









MEET AND GREET MALLORCA

Na enkele jaren te gast zijn geweest in Mallorca, mochten wij Udoka, Anna, Paloma en Adrian bij ons thuis ontvangen. Het leek ons een goed idee om ook de ouders van onze judoka's te laten kennis maken met deze vriendelijke mensen. Daarom organiseerden wij op zondag 27 januari een Meet and Greet met hen.

Met een lege maag kun je niet spreken. Daarom voorzagen wij een heus buffet met specialiteiten die België te bieden heeft. Diverse kazen, bier, Gentse neuzen, ... noem maar op. Enkel belastingbrieven (ook typisch Belgisch) lagen niet op tafel :-).

Kort na de middag arriveerden de ouders met hun kroost. Voor de judoka's was het een prettig weerzien, voor de ouders een aangename kennismaking. Al snel kwamen de gesprekken op gang. Herinneringen werden opgehaald, plannen gesmeed en vriendschapsbanden aangesterkt. Dat het een gezellig samenzijn was hoeft geen woorden, de foto's spreken voor zich. Onderling Nederlands en Spaans, tegen elkaar Engels en af en toe een conversatie in het Grieks. Multicultureel noemt men dat. De ouders merkten snel waarom hun kroost zo opliep van de gasten. Zij leerden hen kennen als warmen en openhartige mensen die hun kroost een warm welkom gaven. Met de nodige humor kwam de sfeer snel los.



Men kreeg de uitnodiging om langs te komen met de gezinnen en bij hen te logeren. Iets wat velen in het achterhoofd hielden.









EN WAT GAAN WE DOEN?

Udoka, Anna, Paloma en Adrian bleven een kleine week bij ons. Dit omwille van het 11° Europetropole Masters Lille. Zij kwamen aan op donderdag 24 januari. Erik ging hen afhalen op de luchthaven van Charleroi. Gedurende deze kleine week logeerden ze bij ons thuis. Eens thuis aangekomen had Mieke voor een luchtige maaltijd gezorgd. Blij weerzien en wat wegwijs maken in huis, waar te slapen, badkamer, ...

Het had de donderdag gesneeuwd en deze was nog wat blijven liggen op vrijdag. Na een ontbijt vertrokken wij richting Puyenbroeck om daar een frisse wandeling te maken in de sneeuw. Wat wij dachten kwam uit. Men stelde dit enorm op prijs. Echt wandelen in de sneeuw is niet iets wat je elk jaar kunt doen in Mallorca. Udoka vond het leuk, maar sneeuw mocht toch iets warmer zijn ... De wandeling van vanaf het zwembad richting de tearoom, waar wij ons even konden opwarmen aan het haardvuur.

Zaterdag was de dag van het kampioenschap. Met zijn allen vertrokken wij naar Rijsel voor een dagje judo. Zware kampen, goede organisatie en chauvinistische scheidsrechters stonden op het menu. Udoka slaagde er wel een bronzen medaille te bemachtigen.

Zondagvoormiddag gingen wij met de groep even schaatsen in de Kristallijn te Gent. Udoka en Anna zagen het niet zitten en bleven iets drinken in de cafetaria. Svea, Ewout en de kinderen waren voor de gelegenheid ook even langsgelopen. Op de piste was het minder druk dan met de schaatsavond.

In de namiddag was er de Meet en Greet zoals te lezen is in vorig artikel

Maandag besloten wij een dagje Gent te doen. On-

danks de regen maakten wij er toch een mooie dag van. Na ruime wandeling in de stad bezochten wij het gravensteen. Leuk eraan is dat je door middel van oortjes de uitleg krijgt in je eigen taal. Nederlands voor ons, Engels en Spaans voor de gasten.

En om ook nog wat kunst mee te nemen, besloten wij de Sint-Baafskathedraal te bezoeken met zijn wereldbekende lam gods.

Jammer genoeg was deze weg wegens restauratie zodat wij het met een replica moesten doen. Dit nam echter de sfeer niet weg en de gasten konden volop genieten van de pracht en praal uit onze middeleeuwen. 's avonds werden wij in Gent Drongen verwacht voor een training met de club van Marix. Ook daar konden Udoka en Paloma zich uitleven en vriendschapsbanden gesmeed.

Dinsdag was een dag om te relaxen en afscheid te nemen. Lunch werd brunch. Niemand was gepresseerd en alles ging rustig aan. We namen nog even de tijd om pralines te gaan kopen met de groep. Kort na de middag was het tijd om afscheid te nemen. Een weerzien in mei zal snel volgen.









TRAINING IN GENT DRONGEN

Maandag 28 januari werden Udoka en Paloma in Gent Drongen verwacht om training te geven in de club van Marnix. Voor de gelegenheid had Marnix de training van de kleinsten afgeschaft zodat de groteren ongestoord konden genieten van de Udoka's les.

Vanaf U15 waren zijn leden welkom op de mat. 23 deelnemers waren komen opdagen. Wegens werkomstandigheden moesten enkele judoka's zich laten verontschuldigen.

Udoka's leerde de aanwezigen een manier om van éézijdige kumikata over te kunnen gaan naar O Soto Gari en naar Harai Goshi. Een techniek die op tornooien zeker van pas kan komen.

Als grondtechniek koos Udoka ervoor om een aanval te tonen. Uke in vierpuntensteun en Tori valt aan om tenslotte in Tate Shiho Gatame te komen. Ook werd een verdediging uitgelegd als Uke een mislukte Seoi Nage inkomt. Hoe je dan verder kunt legde Udoka piekfijn uit aan de aanwezigen.

Uiteraard bestond de training niet enkel uit techniek. Randori kwam ook aan bod. Menige judoka's konden zich meten met de gasten. Slechts weinigen zagen kans om Udoka te werpen. uiteraarg ging Udoka niet echt door tijdens deze Randori. Het leek meer alsof hij speelde met de andere judoka's. Hij liet hen rustig inkomen en beperkte zich meer tot ontwijken van hun aanvallen.

De training ging snel voorbij. Marnix had nog een klein geschenk voor de aanwezigen. Typisch Belgisch en niet te versmaden: pralines.

Omdat Udoka niet elk jaar naar Vlaanderen komt, werd dit moment besloten met een groepsfoto.





EXAMENS VOOR GRAADSVORHOING

Woensdag 30 januari namen wij examens af bij onze leden. Deze dag was er geen training. Om de examens te laten doorgaan in alle sereniteit, werd er ook niemand toegelaten in de hall voor de dojo. Enkel examinatoren en de (zenuwachtige) leden werden in de zaal toegelaten.

27 leden schreven zich in om deel te nemen. 24 van hen slaagden ook effectief en behaalden hun volgende graad. Jammer genoeg konden wij 3 leden niet hun volgende graad toekennen. Het overgrote deel van de deelnemers kwam uit de eerste groep. Nathan, Ewout, Mike Svea en Erik namen de taak van jury op zich.

Opnieuw mochten wij enkele heel goede examens afnemen. Sommige leden verrasten ons werkelijk. Tijdens de les spelen en amper opletten, maar tijdens het examen een feilloos parcours afleggen.

Anderzijds moesten wij ook vaststellen dat sommige leden de leerstof amper of niet beheersten. Tot onze spijt konden wij hen dan ook niet laten slagen voor dit examen.

Wie slaagde kreeg zijn graad en diploma op vrijdag 1 februari. Wie niet slaagde krijgt eind dit seizoen een tweede kans.

Wij willen er nogmaals op drukken dat de examenleerstof moet gekend zijn op het examen. Daar wij bij de kleinsten hier en daar wat kunnen helpen, doen wij dat bij de groteren helemaal niet meer.

Vragen over de stof kunnen ten aller tijde gesteld worden aan de trainers of zwarte banden, zij zullen u met plezier helpen.

Hiernaast de resultaten:

Slaagden voor 6de kyu – Wit-gele gordel

Van Acker Kobe
Bossae Wolf
Stas Jorun
Vandekerckvoorde Linde
Atmaca Turap-Ali
Van de Capelle Aito
Rosseel Elise
Rosseel Lars
Goethals Mathis

Slaagden voor 5de kyu - gele gordel

De Witte Merel
Vochten Wannas
De Walsche Gilles
Martens Jayden
Mathys Xander
Maiheu Noor
Maiheu Miel
Lemmerling Maxime
Goethals Lucas
Cielen Jonas
Van Woensel Axl

Slaagden voor 3de kyu – groene gordel

Callebaut Jules

Slaagden voor 2de kyu – blauwe gordel

Drieghe Senne
Chantzos Achilleas









AANPASSING COMPETITIEELEMENT

Op het IJF Refereeing & Coaching Seminar dat van 14 tot 15 januari jl. doorging in het Oostenrijkse Mittersill werd het IJF wedstrijdreglement 2018-2020 m.b.t. transitie van Tachi-Waza naar Ne-Waza verduidelijkt.

Wanneer een judoka van tachi waza op de knieën terecht komt, zal zijn positie als ne waza beschouwd worden wanneer hij in verdediging op twee knieën en twee ellebogen of de op de buik komt. Wanneer hij of zij zelf recht staat, wordt het terug tachi waza en kan de tegenstander scoren.

Wanneer hij of zij omhoog getrokken wordt, dan blijft het ne waza positie. In ne waza positie mag men uiteraard ook de benen vastnemen of blokkeren en kan men verder.

Indien men vanuit tachi waza naar ne waza gaat, en er is geen contact meer tussen beiden, dan is het mate en kan er niet meer worden gescoord.



IJF-wedstrijdreglement 2018-2020 (Verduidelijking)

Wanneer is het Ne-waza ?

Beide judoka's moeten 2 knieën op de mat hebben om als Ne-Waza beschouwd te worden.

Zonder contact tussen de tegenstander moet het Mate zijn!

Liggend op de buik op de mat is de judoka in blauw in Ne-Waza

In deze positie mag de judoka in blauw het been van de tegenstander grijpen

Een worp van een van beide judoka's uit deze positie kan niet beschouwd worden als een score.

Als de judoka in blauw op 2 ellebogen en knieën landt, kan de judoka in wit ENKEL een techniek voor transitie naar Ne-Waza doen.



IJF-wedstrijdreglement 2018-2020 (Verduidelijking)

Wat is Ne-Shisei?

De judoka in wit kan zijn tegenstander, op beide knieën, werpen vanuit deze posities, maar de aanval moet onmiddellijk gebeuren.

Bij Kumi Kata van de staande judoka (wit) zal de judoka op de knieën (blauw) ook beschouwd worden als in Tachi-Waza en zijn de Tachi-Waza regels van kracht. Men kan zowel een worp uitvoeren als een techniek voor transitie naar Ne-Waza.

Echter, als er geen onmiddellijke aanval volgt, zal de scheidsrechter Mate roepen.

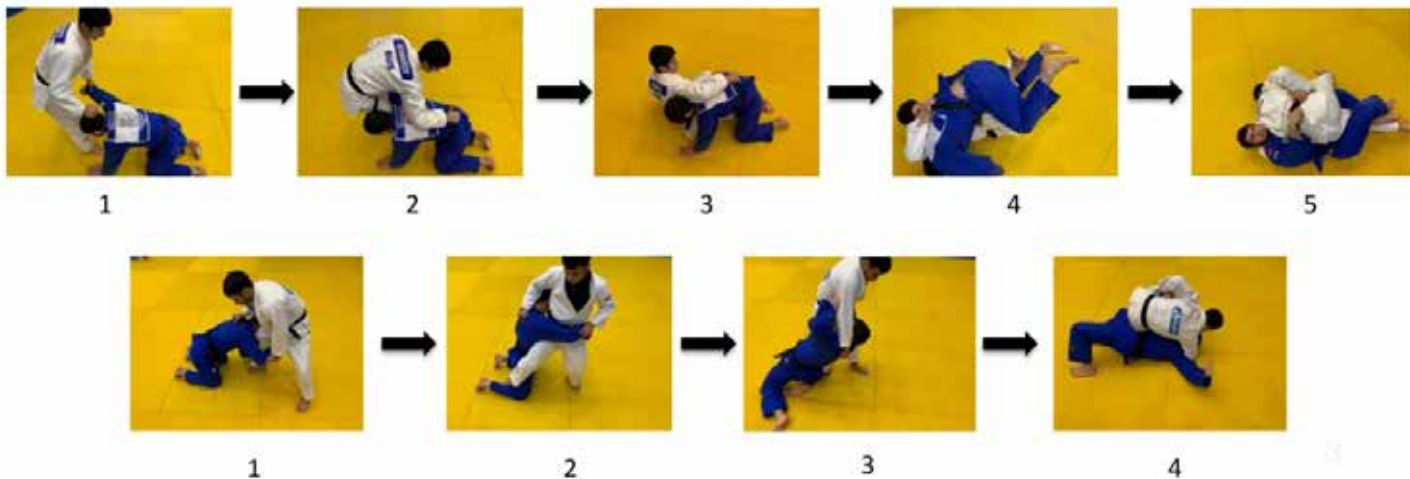
De judoka op de knieën (blauw) mag geen benen grijpen met de handen of armen om te verdedigen voor de worp. Als dit toch gebeurt, zal er shido gegeven worden.





IJF-wedstrijdreglement 2018-2020 (Verduidelijking)

De staande judoka (wit) kan vanuit deze positie de tegenstander werpen, maar de aanval moet onmiddellijk gebeuren.



CURSUS ASPIRANT INITIATOR TE ZELE.

Dit voorjaar organiseert Judoclub Zele, in samenwerking met de Vlaamse Judofederatie en Vlaamse Trainersschool, voor de eerste maal een cursus aspirant-initiator.

Met deze cursus willen we niet enkel onze eigen jongeren, maar ook judoka's van andere clubs met ambities om training te geven, aanmoedigen om een eerste stap te zetten met een gedegen opleiding.

Je leert meehelpen met een trainer bij het aanleren van de basistechniek aan witte gordels op een technische en pedagogisch gefundeerde wijze. Nadien ben je in staat de beginselen aan te leren in functie van leeftijd.

De opleiding bestaat uit vier zaterdagvoormiddagen cursus. Op zaterdagen 27 april, 4 mei, 11 mei en 25 mei wordt telkens tussen 9 en 13 uur cursus gegeven. Deze lesmomenten zijn zeer interactief en de cursisten worden gedurende deze momenten permanent geëvalueerd; een voltijdse aanwezigheid is dan ook vereist voor het behalen van het attest aspirant-initiator.

Inschrijven doe je via e-mail naar info@judoclubzele.be.

Meer info vind je terug in de flyer hiernaast.

Cursus aspirant - initiator

In deze cursus leer je meehelpen met een trainer bij het aanleren van de basistechniek aan witte gordels op een technische en pedagogisch gefundeerde wijze. Nadien ben je in staat de beginselen aan te leren aan beginnelingen in functie van leeftijd.

Wanneer

27 april - 4 mei - 11 mei - 25 mei, telkens van 9 uur - 13 uur
Voltijdse aanwezigheid (16 uren) is vereist om het attest te behalen.

Waar

Sporthal VHVD. Lange Akker 10, 9240 Zele

Voor wie

Minimum 15 jaar in 2019.
Vanaf 1ste kyu in een erkende EJU federatie

Door wie

Erik Van Isacker, 5de dan, A-trainer

Hoe inschrijven

Via e-mail naar info@judoclubzele.be
Storten van € 45,00 per persoon op rekening BE65 6528 5315 5296
Mededeling: naam - clubnummer - geboortedatum - aspirant initiator
Te betalen voor 13 april 2019. Betaling geldt als definitieve inschrijving.

Vraag jouw gemeente info over subsidiemogelijkheden.

Met medewerking van



VLAAMSE
TRAINERSCHOOL
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

5DE OPEN BEKERS VAN GENT

Zaterdag 1 december behaalden wij 3 medailles in Gent. Op deze dag ging voor de vijfde maal de open Bekers van Gent door in de topsporthal. Onze judoclub was er aanwezig met zeven judoka's. Drie van hen slaagden erin om met een medaille terug te keren. Izaak Bogaert behaalde welverdiend brons, Ginny Van Hecke en Konstantijn Chantzos behaalden zilver. Al bij al geen slecht resultaat. Als je weet dat enkele leden van de delegatie nog maar weinig ervaring hebben met tornooien valt het resultaat goed mee. Erik had wel nog gehoopt op een vierde medaille. Het scheelde niet veel of we hadden deze ook daadwerkelijk behaald, maar het mocht niet zijn. Een van onze judoka's heeft zich laten verrassen door de tegenstander en werd uit de reeks geworpen. Anderzijds heeft Izaak dan ook weer een super prestatie neergezet door een Fransman, 4de dan, te verslaan en hem naar huis te sturen.

Het belangrijkste was de goede sfeer die er onder de deelnemers heerste. 'Tegenstanders' kwamen elkaar proficiat wensen met de overwinning. Iets wat je niet in elke sport kunt zien. Ook was de motivatie om te winnen onder onze deelnemers groot. Begin volgend jaar komt het provinciaal kampioenschap er aan en onze atleten weten nu waarom ze trainen.





II° EUROPETROPOLE MASTERS LILLE

Mike Vanderostyne nam op zaterdag 26 januari deel aan de 11de editie van de Europmetropool Masters te Lille, Frankrijk. 780 judoka's namen deel aan dit prestigieuze toernooi. Verdeeld over enkele leeftijdscategorieën en gewichten werden de deelnemers ingedeeld in hun reeksen. In deze wirwar van nationaliteiten was het wel even zoeken om elkaar terug te vinden.



De eerste ronde van Mike is tegen een Fransman. Mike wil met hem op de grond kampen en laat zich naar beneden gaan. De tegenstander loopt in de val en wil verder kampen op grond. Mike is echter een pak sterker en weet de tegenstander vast te houden met Ushiro Gesa Gatame. Er is even verwarring als de scheidsrechter matte geeft en erna Osaie Komi aanduidt. Na een korte pauze laat de arbiter de kamp verder gaan en Mike kan rustig afwerken met houdgreep. Mike komt in zijn tweede ronde opnieuw tegen een Fransman uit. Als hij zich laat buitenduwen bestraft de scheidsrechter hem met Shido. Even later kan hij de tegenstander werpen met Uki Waza en verder controleren in houdgreep. Voor de worp krijgt hij een welverdiende Waza Ari. Als Mike zijn tegenstander kan blijven controleren geeft de scheidsrechter hem er een tweede Waza Ari voor en Mike wint zijn eerste kamp met Ippon.

Derde ronde voor Mike en opnieuw tegen een Fransman. Deze maal iemand de behoorlijk blokt en Mike weinig kansen geeft. Een aanval Uki Waza kan geen punten opleveren voor Mike. Op grond lukt het ook geen van beiden om de overhand te behalen. Mike is de enige die aanvalt. Tomoe Nage is te weinig om punten te scoren en de combinatie naar Juji Gatame kan hij niet waarmaken. Even later kan Mike de tegenstander werpen met Seoi Nage maar ook nu krijgt hij

er geen punten voor. Als hij even later opnieuw wil werpen met Uki Waza kan de tegenstander de aanval ontwijken. Een volgende aanval Tomoe Nage wil ook niet lukken omdat de tegenstander Mike gewoonweg blokt. Als beiden wat later opnieuw op de grond terechtkomen lukt het beiden weerom niet om de overhand te behalen. De scheidsrechter bestraft de tegenstander eindelijk wegens passiviteit. Mike krijgt nog het been van de tegenstander in zijn gezicht en de kamp moet even worden onderbroken voor verzorging. Mike kon tijdens de kamp Waza Ari scoren en wint zo zijn derde ronde.

Ook zijn vierde tegenstander komt uit Frankrijk. Mike trekt zijn tegenstander naar beneden en de scheidsrechter bestraft hem met Shido. Als hij even later Sode Tsurikomi Goshi wil inkomen lukt het niet om de tegenstander te werpen. Beiden geraken op de grond en de tegenstander verwurgt Mike op zijn kin. Beiden laten elkaar niet inkomen en na de wettige kamptijd is de score gelijk. Men stapt over naar Golden Score. Ondertussen hebben beiden al twee Shido's staan. Mike valt aan maar de tegenstander duwt hem van zich af. De scheidsrechter ziet dit als een valse aanval en bestraft Mike met Hansoku Make. Mike moet naar de herkansingen.

Daar wil hij de tegenstander werpen met Tomoe Nage maar krijgt er geen punten voor. Als hij even later Uki Waza inkomt is het raak en Mike krijgt er meteen Waza Ari voor. Beiden geraken op de grond maar kunnen geen punten behalen. Een volgende aanval Uki Waza levert geen punten op voor Mike. De tegenstander wil Mike houden met Sankaku Gatame maar Mike laat zich niet vangen en kan zich bevrijden. Als de tegenstander Seoi Nage inkomt kan Mike ontwijken zodat er ook geen punten vallen. Mike wil nogmaals Uki Waza proberen en de tegenstander duwt Mike op de grond. Hij krijgt hiervoor Waza Ari. Een mislukte aanval Seoi Nage wordt beschouwd als valse aanval en Mike krijgt Shido. De kamp gaat nog even door en steeds is het Mike die aanvalt. Als hij tenslotte nogmaals wil werpen met Uki Waza, kan de tegenstander hem opnieuw in de mat duwen en Waza Ari behalen.

Mike verliest zijn kamp met Ippon en moet zich tevreden stellen met een zevende plaats. Helemaal niet slecht.



TECHNIEKPAGINA



Uchimata (linkse vorm)

Door Udoka Sunday Ikeme



Uke en Tori staan voor elkaar. Tori plaatst zijn L-voet voor de L-voet van Uke.



Tori plaatst zijn R-voet tussen de beide benen van Uke.



Tori steekt zijn R-voet zo diep mogelijk en komt daarbij op de buitenwreef van de L-voet te staan.



Tori buigt door de benen en trekt Uke op zich.



Tori komt recht terwijl hij zijn L-been achteruit maait.



Tori maait met zijn L-been op de R-lies van Uke om hem te werpen.

TECHNIEKPAGINA



Combinatie Ko Soto Gari naar Uchimata (linkse vorm)

Door Udoka Sunday Ikeme



Uke en Tori staan voor elkaar. Tori wil Uke werpen met Ko Soto Gari.



Uke kan de aanval ontwijken door met zijn R-voet achteruit te stappen.



Tori wentelt op dat moment achterwaarts en zet Uke vast in de mat.



Tori blijft verder draaien en plaatst zijn R-voet tussen de beide voeten van Uke.



Tori gaat door de benen en trekt Uke op zich.



Tori maait met het L-been op de R-lies van Uke en komt recht. Ondertussen trekt hij Uke uit evenwicht om hem te werpen.



O Soto Gari (linkse vorm)

Door Udoka Sunday Ikeme



Uke en Tori staan voor elkaar. Tori heeft met zijn R-hand laag de mouw van Uke vast



Tori plaatst zijn R-voet in de mat naast de L-voet van Uke.



Tori volgt met zijn L-been. Hij zorgt ervoor dat er voldoende plaats is tussen hem en Uke.



Tori maait met zijn L-been op de L-been van Uke en trekt deze achterwaarts uit evenwicht.



Terwijl Uke uit evenwicht gaat, drukt Tori met de L-arm om de worp kracht bij te zetten.



Tori maait met zijn L-been zo hoog mogelijk.

TECHNIEKPAGINA



O Soto Gari vanaf éézijdige kumikata (linkse vorm)

Door Udoka Sunday Ikeme



Uke en Tori staan voor elkaar en hebben elkaar vast met één hand.



Tori plaatst zijn verste voet (rechter) dicht bij zijn linker.



Tori drukt met zijn L-hand tegen de nek van Uke en zwaait zijn L-been vooruit.



Tori blijft drukken met de L-hand en maakt met zijn L-been contact met het L-been van Uke.



Tori geeft druk met zijn L-been en probeert de mouw van Uke te grijpen



Tori trekt aan de mouw en maait Uke onderuit.

TECHNIEKPAGINA



Uke in verdediging, Tori achter Uke. Tot Tate Shiho Gatame komen

Door Udoka Sunday Ikeme



Uke zit in verdediging. Tori zit achter Uke. Met zijn L-hand heeft hij de judogi van Uke vast.



Tori steekt zijn R-voet achter Uke's R-been.



Tori laat zich vallen op zijn R-zijde en trekt Uke met zich mee.



Tori rolt door en trekt Uke over zich tot op de rug.



Als Uke op de rug ligt, komt Tori bovenop hem.



Tori is bovenop Uke en neemt hem stevig vast in Tate Shiho Gatame.

TECHNIEKPAGINA



Aanval Seoi otoshi van Uke. Tot Hadake Jime komen

Door Udoka Sunday Ikeme



Uke wil Tori werpen met Seoi Otoshi of Ippon Seoi Nage. Tori blokt de aanval.



Uke gaat naar de knieën terwijl Tori blijft blokkeren.



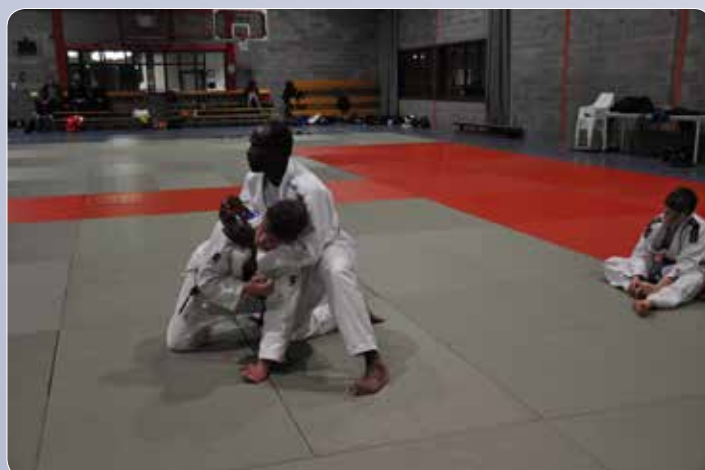
Tori gaat laag en blijft Uke controleren aan de R-mouw en rug.



Tori brengt zijn L-hand van de mouw naar de keel van Uke.



Tori brengt de L-hand omhoog.



Als Tori beide handen in elkaar neemt kan hij Uke verwurgen met Hadaka Jime.

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

Technische pagina's:
Udoka Sunday Ikeme