

Judoclub Hokkaido Lochristi
Lid van de Vlaamse Judofederatie

Clubblad

Jaargang 22 nummer 3 - april 2019



INHOUD VAN DIT CLUBBLAD



Voorwoord

De bevindingen van Erik over de afgelopen maanden. Het hoogtepunt van dit clubblad is uiteraard de stage die we deden in Portugal. Maar ook tornadoen en techniek komen aan bod.

4



Carnavaltraining

Vlak voor de krokusvakantie en met carnaval in zicht, konden wij niet anders dan een carnaval training inlassen. Onze leden van de eerste groep werden verzocht om een masker of hoedje mee te brengen naar de training. Svea en Nathan hadden de lessen aangepast naar het carnaval thema.

5



Gasttraining met Patrick Minnoy

Op vrijdag 29 maart mochten wij Patrick Minnoy verwelkomen op onze mat om een gasttraining te geven. Patrick is hoofdtrainer van JC Sint Agatha Berchem, 5de dan en trainer-A. Eveneens is hij lid van de gradencommissie VJF

7



Stagelessen door Gauthier Blommaert

Gauthier Blommaert volgt de Instructor B cursus. Een van de onderdelen ervan is het geven van stagelessen in een andere club. Gauthier koos onze club eruit en Erik als mentor. In totaal moesten vijf lessen worden gegeven, Zeven technische en drie competitielessen.

7



Stage Algarve - dag 1

Dit jaar werd Erik opnieuw gevraagd om de stage van de Algarve (zuid Portugal) te leiden. Hij mocht enkele judoka's meebrengen. Ginny Van Hecke, Nathan Van Hoorebeke en Lucas Handkyn gingen met ons mee.

11



Stage Algarve - dag 2

Vandaag stond een trip in de westelijke Algarve gepland. We hadden afgesproken dat met ons omstreeks 08u45 zou komen ophalen. Omstreeks 7u30 stonden wij op. Even douchen, ontbijten en we gingen op pad.

13



Stage Algarve - dag 3

Na enkele veranderingen in het programma hadden wij afgesproken dat Dinis, de vader van Dinis (om het makkelijk te maken) ons zou komen oppikken omstreeks 11u30. Van daar zou de rit naar Alvita, zo'n 180 kilometer land inwaarts volgen.

17



Stage Algarve - dag 4

Vandaag was het vroeg opstaan want om 08u00 kwam Dinis senior ons oppikken voor het ontbijt. Deze maal bij hem thuis. 08u00 was Portugese tijd want rond 8u15 arriveerde hij eindelijk. Snel even Ginny, Nathan en Lucas oppikken en we konden vertrekken naar zijn thuis.

21



Stage Algarve - dag 5

Zoals gisteren afgesproken stonden wij omstreeks 08u30 klaar. Dinis ging ons komen oppikken voor het ontbijt. 8u45 ... nog niemand gezien, 9u00 ... nog steeds niemand. Rond 9u10 kreeg Erik een bericht met de vraag of hij hem had overslapen. Communicatiefoutje of wijziging in de planning?

25



Stage Algarve - dag 6

andaag stonden er opnieuw twee trainingen op het programma. Na het opstaan ging Dinis eerst een half uurtje lopen met de judoka's. Een trip ronde Alvito met mooie uitzichten en overstekende konijnen.

29



Stage Algarve - dag 7

Vandaag de dag van het eerste toernooi. Een 350 jongeren tussen 7 en 12 jaar namen deel aan één van de drie toernooien (U9, U11 of U13). Daarboven waren er nog eens 70 deelnemers aan het U15 toernooi van de namiddag.

33



Stage Algarve - dag 8

De laatste dag in Alvito begon met afspraak op het marktplein van het dorp. Daar wachtte Dinis ons op om te gaan eten. Bij het huis aangekomen zagen wij dat er heel wat volk van andere clubs aanwezig was.

35



Stage Algarve - dag 9

Na de loodzware dagen in Alvito kon de groep maandag genieten van een rustige dag. Opstaan gebeurde rond 09u00 waar we, na een douche, gingen ontbijten.

39



Stage Algarve - dag 10

Dag 10 de laatste dag. Enfin, enkele uren dan toch. Daar wij een terugvlucht hadden om 06u35 en we ruim op voorhand in de luchthaven moesten zijn was het vroeg opstaan, tijd voor ontbijt was er niet.

45



Uitslagen toernooien

Provinciaal kampioenschap, Vlaams kampioenschap of clubtoernooien. De verslagen en resultaten zijn terug te vinden in dit clubblad.

47



Techniekpagina's

Ook deze maal hebben wij opnieuw enkele mooie technieken gezien die wij u graag uitleggen.

65



VOORWOORD

Na de nieuwjaarsdrukke werd het weeral tijd op uit te kijken naar andere activiteiten.

Allereerst gingen wij met onze kleinsten op tornooi. Voor sommigen onder hen was dit de eerste maal dat zij meededen aan judo tornooien. Al snel merkten ze dat de sfeer op deze tornooien heel open is en vooral kindvriendelijk.

Maar ook onze jong volwassenen kwamen aan bod. Op het provinciale kampioenschap slaagden wij erin om vier bronzen medailles te bemachtigen. Ook de deelnemers die jammer genoeg niet op het podium geraakten mochten trots zijn op hun inzet. We weten dan andere clubs ook trainen en dat er maar één judoka een kamp kan winnen.

Het vlaams kampioenschap was dan iets minder voor ons. Goede kampen, prima mentaliteit maar jammer genoeg geen podiumplaatsen voor ons. Misschien volgend jaar beter?

Prestaties zijn voor ons van minder belang, inzet en zich amuseren zijn het hoofddoel. Ik denk wel dat we dit hebben bereikt.

We kregen ook Patrick Minnoy op onze mat om training te geven. Patrick was in het verleden reeds te gast bij ons. De training handelde vooral rond de evenwichtsverstoring van een tegenstander.

Dit jaar ging er een instructor B cursus door bij de Vlaamse Trainersschool. Gauthier Blommaert volgt deze cursus en als onderdeel ervan moest hij 10 lessen geven in een club. Gauthier koos ons eruit om deze lessen te geven en enkele weken demonstreerde hij aan mentor Erik dat hij het diploma meer dan waard is. Prima lessen met voldoende afwisseling en een goede mix tussen techniek en randori. Iedereen van de aanwezigen smaakte zijn lessen.

Last but not least was er uiteraard de stage in Portugal.

Erik mocht met drie judoka's afzakken om er te genieten van het land, de mensen en het lekkere eten. Oh ja ... we deden er ook judo :-)

Het weerzien met Dinis was hartelijk. Ook onze deelnemers, die Dinis niet kenden, werden als oude vrienden begroet.

Onze reisgenoten merten al snel waarom Erik en Mieke uitkeken om terug te gaan naar het land. De wondermooie uitzichten in de Algarve zijn zeker de moeite van de reis waard.

Voor allen was het binnenland van Portugal de eerste maal. Het was er duidelijk armer dan het toeristische Albufeira, maar de mensen waren ontspannen en heel vriendelijk.

Er mag worden gezegd dat wij als koningen werden ontvangen (in het geval van Mieke en Ginny, koninginnen).

De gastheren deden werkelijk alles om het ons naar de zin te maken. Van uit eten gaan, tot diverse uitstapen. Van bezienswaardigheden tonen tot het voorstellen aan andere mensen uit de Portugese judowereld.

Ook merken wij dat er snel vriendschapsbanden ontstonden tussen onze jongeren en de plaatselijke judoka's. Maar ook de allerkleinsten die meededen waren snel onafscheidelijk van onze judoka's. In hun vrije momenten hangden ze dan ook constant rond de Vlaamse delegatie.

Erik kreeg opnieuw de 'oude vrienden' van weleer te zien. Er werden afspraken gemaakt om volgend jaar naar Vlaanderen te komen met een delegatie. We kijken ernaar uit.

Als laatste hennen wij opnieuw enkele technieken omschreven die wij graag met u willen delen.

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

Erik Van IsackerW



I MAART 2019 – CARNAVAL TRAINING

Vlak voor de krokusvakantie en met carnaval in zicht, konden wij niet anders dan een carnaval training inlassen. Onze leden van de eerste groep werden verzocht om een masker of hoedje mee te brengen naar de training. Svea en Nathan hadden de lessen aangepast naar het carnaval thema.

Vlak voor de vakantieperiode waren ze niet van plan om veel techniek te geven, dus kwamen spelvormen volop aan bod. Spelvormen lijken rustig, maar Svea en Nathan zorgden er wel voor dat de jongeren hun energie kwijt konden.

Zoals verwacht waren ook maar de helft van de leden aanwezig.

De meeste judoka's hadden wel een of ander attribuut dat aan carnaval deed denken? Bij de meesten was dit gewoon een hoedje of een masker, maar enkele waren ook in

een heus carnaval pak komen opdagen.

De opwarming begon alvast leuk voor de leden. Een (carnaval) muzikje, de lichten uit en elk kreeg een fluo lichtje. De opwarming kon beginnen. Bij de muziek had Svea eveneens voor leuke clipjes gezorgd zodat de stemming er optimaal in zat.

Veel aantrok kregen ook de hoepel spelletjes, een variant op de klassieke stoelendans.





GASTTRAINING MET PATRICK MINNOY

Op vrijdag 29 maart mochten wij Patrick Minnoy verwelkomen op onze mat om een gasttraining te geven. Patrick is hoofdtrainer van JC Sint Agatha Berchem, 5de dan en trainer-A. Eveneens is hij lid van de gradencommissie VJF.

Erik en Patrick waren reeds diverse malen elkaars partner op examens en kennen elkaar heel goed.

Voor de gelegenheid ging de training van groep 1 samen met deze van groep 2 door. Tot onze spijt was er minder volk aanwezig dan op andere trainingen. Wie wel aanwezig was, kreeg een technisch goede uitleg van Patrick.

Bij de jongsten werkte Patrick vooral rond grondwerk. Allereerst werd Gesa Gatame nogmaals goed uitgelegd. Vervolgens handelde Patrick over de manieren van verdedigen en bevrijden uit de houdgreep. Ook toonde hij

enkele manieren om een tegenstander, die op de buik ligt, te kunnen omdraaien om tot houdgreep te komen. Waar dit nodig was, ging Patrick persoonlijk bijsturen en zo nodig nogmaals de techniek uitleggen.

Patrick legde vooral de nadruk op evenwichtsverstoring en voorbereiding tot een worp, de Kuzushi en Tsukuri. Eens de partner uit evenwicht is, kan die makkelijk worden geworpen volgens Patrick.

Ook grondwerk was erbij voor deze groep. Patrick toonde enkele manieren om een tegenstander, die in verdediging zit, te kunnen omdraaien en tot houdgreep of armklem komen.

Uiteraard was er ook tijd voor Randori, de oefenkampen. Patrick nam hij ruim de tijd voor, zodat iedereen zijn overvloedige energie kon kwijttraken.





STAGELESSEN DOOR GAUTHIER BLOMMAERT

Gauthier Blommaert volgt de Instructor B cursus. Een van de onderdelen ervan is het geven van stagelessen in een andere club. Gauthier koos onze club eruit en Erik als mentor. In totaal moesten vijf lessen worden gegeven, Zeven technische en drie competitielessen.

Gauthier is van opleiding regent LO, lesgeven zit er van nature in bij hem. Daarboven heeft hij een goede opleiding genoten bij Marnix.

Gauthier wist iedereen te boeien met zijn uitleg over de technieken. Eveneens wist hij de perfecte mix te vinden tussen techniek en fysiek.

De getoonde technieken varieerden van eenvoudig tot behoorlijk moeilijk. Toch wist Gauthier ervoor te zorgen dat iedereen het snapte. Waar er problemen waren ging Gauthier individueel bijsturen tot het in orde was. Maar steeds had hij overzicht over de ganse groep. Ook spelvormen kregen voldoende aandacht tijdens zijn lessen.

Eentonig waren deze zeker niet, Gauthier bleef er de sfeer inhouden.

De aanwezigen tevreden, Erik tevreden en Gauthier tevreden ... wat moet het nog meer zijn?

Aan Gauthier zal de judosport in het algemeen en judoclub Bourgoyen in het bijzonder er een heel goede instructor bijhebben. Gauthier is klaar om de fakkel over te nemen.





STAGE ALGARVE - DAG I

Dit jaar werd Erik opnieuw gevraagd om de stage van de Algarve (zuid Portugal) te leiden. Hij mocht enkele judoka's meebrengen. Ginny Van Hecke, Nathan Van Hoorebeke en Lucas Handkyn gingen met ons mee. Mede dank zij de steun van onze vijf sponsors, konden wij aan een schapelijke prijs zorgen voor clubkledij, T-shirts en Hoodies. We konden dus als club naar voor komen. Daar waar het vorig jaar een stage was voor de competitiejeugd van de Algarve, ging het deze maal om een kleinere stagen ten behoeve van de minder bedeeden in het binnenland van Portugal (Alvito).



Daar we vroeg in de luchthaven van Eindhoven moesten zijn, vertrokken wij om 07u00 stipt van bij ons thuis. Iedereen was ongeveer een kwartier op voorhand ter plaatse. Eerst even snel de koffers wegen, alles inladen en de reis kon beginnen.

We stegen op vanop Eindhoven om 11u00. De landing in Faro was voorzien om 13u00 plaatselijke tijd (Portugal staat één uur achter op België).

Eens in Eindhoven aangekomen was er nog tijd voor een ontbijt. Nog wat rond keuvelen, inchecken en boarden. We zaten verspreid in het vliegtuig. Wat gaat zo'n vliegtuig snel, en vliegen doet het zelfs nog sneller. Na een vlucht van ongeveer 2u40 en 2500 kilometer landen wij eindelijk in het zonnige Portugal ...

Op de luchthaven was het aan het watergieten om U tegen te zeggen. Binnen enkele minuten was iedereen doorweekt;

Dinis Pinto, de organisator van vorig jaar, kwam ons persoonlijk oppikken op de luchthaven. Tussen hem, Mieke en Erik was het een warm weerzien. Ginny, Nathan en Lucas werden voorgesteld en snel zat de sfeer goed. In de gutsende regen konden wij de koffers inladen en met een mini busje richting Albufeira rijden.

Mieke zat met zijn kinderen en de drie deelnemers achterin, Erik zat voorin bij Dinis.

We maakten even een stop om de gloednieuwe dojo

van Dinis te bewonderen. Deze was nog niet helemaal af, maar wat er reeds stond was de moeite. 14 x 14 meter, volledig in hout afgezet. Echt stijlvol. Dinis was er, terecht, trots op.

Ondertussen was de zon aan de doorbreken. De rit ging verder richting Inatel hotel, waar we enkele dagen zouden logeren. De kamers verkennen, ons wat opfrissen en we gingen richting Albufeira.

Hier deden wij enkele kleine inkopen. Erik, Ginny en Lucas wilden chilisaus kopen, Mieke en Ginny hadden ook handtassen in kurk nodig.

Van de vorige reis wist Mieke nog een winkeltje zijn waar je voor een goede prijs lederwaren en kurk kunt kopen. Ze hadden er werkelijk alles in kurk. Portefeuilles, handtassen, schoenen, gadgets en zelfs paraplu's. Enfin, we zijn zo'n vijfmaal langs geweest omdat we bestellingen binnenkregen van het thuis front. Dan richting het restaurant waar we zouden eten. Daar kregen wij te horen dat het pas open was vanaf 18u00.

Dus zakten wij nog even af richting strand om te genieten van een fruitcocktail. Vers gemaakt met echt rijp fruit, wat moest het meer zijn?

Na nog een kleine wandeling was het dan eindelijk tijd om naar het restaurant te gaan. Erik had zin in sardines. Waar smaken deze beter dan in het land van herkomst? Juist ...

Het restaurant ligt buiten het toeristische centrum van Albufeira, in een rustig deel van de oude stad. We kregen snel onze tafel en de menukaart. Erik bestelde zijn sardines ... en kreeg te horen dat er geen verse waren. Em was eraan voor de moeite. Gelukkig was er ook nog andere vis verkrijgbaar.

Iedereen vond wel iets naar zijn of haar smaak. Zalm, garnalen, tong en zeebrasem waren er in overvloed. Het smaakte super.

Al snel was het donker aan het worden, en tijd voor ons om richting hotel te gaan. Het was een lange dag en iedereen wilde gaan slapen.



STAGE ALGARVE - DAG 2

Vandaag stond een trip in de westelijke Algarve gepland. We hadden afgesproken dat met ons omstreeks 08u45 zou komen ophalen. Omstreeks 7u30 stonden wij op. Even douchen en we konden ontbijten. Er was ruim voldoende diversiteit. De buffetvorm zorgde ervoor dat iedereen nam wat hij / zij wilde.



Na het ontbijt snel nog even de tanden poetsen en naar het toilet gaan en we waren klaar. De trip was geboekt met Algarve Geographics. Erik kende deze nog van vroeger en wist dat de trips top zijn. Kim, de Nederlandstalige gids was stipt op tijd. Daar het weer in de voormiddag wisselvallig was had Kim voorgesteld om per mini bus te reizen in plaats van per jeep. We reden eerst een uurtje tot in Lagos. De tocht van zo'n 60 kilometer verliep via Portemao. Daar hadden we samenkomst met Vasco, Kim's echtgenoot, die met een andere bus dezelfde trip maakte.

Eenmaal in Lagos aangekomen kregen we heel wat uitleg over de geschiedenis van de verdedigingslinies uit vorige eeuwen en het natuurbehoud van Portugal. Kim wist het boeiend te vertellen. Een opsteker voor heel wat geschiedenisleraars. Nadien was er nog ruim de tijd om een bezoekje te brengen aan de wereldberoemde rotspunten. Door erosie was de zachtere kalksteen weg zodat er grillige vormen in de rotsformaties ontstonden. De uitzichten vanop de rotsen in Lagos waren adembenemend. Het ideale moment om foto's te nemen van iedereen. Daar wij niet op de gebruikelijke paden bleven en het nog soms drassig was van de regen ervoor, waren onze schoenen smerig. Vasco was zo galant om de schoenen van Ginny te poetsen.

Omstreeks 11u00 ging de trip verder richting Burgau. Daar begint het grootste natuurpark van Portugal. Zo'n 30 kilometer zuidelijk en zo'n 150 kilometer westelijk en ongeveer twee kilometer breed. Deze strook bevat een grote diversiteit aan flora en fauna. Via kleine weggetjes kwamen wij aan op het strand. Ginny had het lumineuze idee om 'judo' te maken in het zand. Het idee kreeg meteen bijval van de ganse groep.

Toen wij omstreeks 11u45 wilden vertrekken, reed Vas-

co zich vast in het mulle zand. Daar ging zijn eer van goede chauffeur. Met behulp van een winch konden enkele vissers hem lostrekken en de tocht kon verder gezet worden in het natuurgebied richting Salema. Wie het niet weet zou er nooit op letten, maar in de rotsen op het strand zijn fossiele afdrücken zichtbaar van de ignosaurus, een prehistorische grote kip zeg maar. De pootafdrukken waren dan misschien niet zo heel duidelijk, het uitzicht was zeker de moeite waard. Vanop de hoge rotsen zag je het water van de oceaan. Wie goed keek kon in de verte zelfs nog meer water zien.

Ondertussen had de bewolking plaats gemaakt voor een stralende zon. Na een dag regen was deze meer dan welkom.

Na een korte trip passeerden wij een gebied dat bekend stond om zijn megalieten, grote stenen. Niet zo groot als Stonehenge in Engeland, maar zeker de moeite om te zien.

Toen we stopten gaf Kim de uitleg dat deze het symbool was voor de mannelijke fallus. Elke vrouw die deze aanraakte zou binnen het jaar zwanger worden. Erik kon het natuurlijk niet laten om Ginny te vragen of ze deze wilde aanraken.

Ruim na 13u00 werden wij in Sagres verwacht voor het middagmaal. Een ovenschotel met aardappelen, kabeljauw, ajuin en eieren. Dit alles rijkelijk voorzien van olijfolie. Wie wilde kon er huisgemaakte piri piri saus bij doen. Als dessert was er amandeltaart. Erik vond deze heerlijk, anderen vonden deze nogal zoet. Des gout et des couleurs on ne discute pas ... Als afsluiter voorzag Vasco twee soorten sterke drank. Niemand van ons dronk ervan, maar wat is nu leuker dan moeder op stang jagen? Dus namen wij een glaasje, deden er gewoon water in en Lucas dronk ervan ... net echt.

De volgende bezienswaardigheid was de oude zeevaartschool van Cordonna. Deze is gelegen op een schiereiland met bijna verticale rotsten van ettelijke tientallen meters hoog. Wie aandachtig was tijdens geschiedenis kreeg te horen dat het een zeevaartschool was, waar men werd opgeleid om tijdens de ontdekkingsreizen de schepen te bemannen. Kim vertelde echter dat het een gevangenis was waar men werd opgeleid voor deze taak. Als je Cordonna in het echt ziet weet je gewoon dat Kim gelijk had, dat was vroeger een gevangenis.

En wijle weer verder. Richting Cabo de Sao Vincente deze maal. Cabo de Sao Vincente is het meest zuidwestelijke punt van het Europese vasteland. Vanop dit punt heb je een uitzicht over zowel de zuidelijke als over de westelijke kustlijn. Ook hier steile rotsen en hoge kliffen. Een fenomenaal uitzicht over de ganse oceaan. We kregen ruim de tijd om de plaats te bezoeken en foto's te nemen.

De laatste stop die wij aandeden was Cordoama, 150 meter boven de zeespiegel. Dit deel van de Algarve is een paradijs voor para gliders. De hevige wind botst tegen de hoge kliffen en zorgt voor spektakel voor deze sporters. Vasco vertelde mij dat er af en toe een paraglider tegen de rotsen botst. Gelukkig was er aan de rotsen niet veel te merken van eventuele ongevallen.

Tempus fugit en voor wij het wisten was het al na 17u00. Na een tocht van zo'n uurtje rijden kwamen wij weer aan in Albufeira. Iedereen was ruim tevreden over de trip en de gids.

We namen even tijd om ons te verfrissen en gingen op zoek naar een locatie om te gaan eten. We moesten door het drukke toeristische gedeelte met diverse eet- en drinkgelegenheden. Overal stond men aan te dringen om binnen te gaan. Hello good friend, good food. Come inside please. Bonsoir mon ami, souhai-

te entrer. Nous avons les meilleurs plats à Albufeira ... een klote job als je het mij vraagt, maar wij zaten er toch maar mee. In elk geval maar je er snel goede vrienden. Erik deed alsof hij het niet verstond. Wie naar zijn taal vroeg kreeg steevast het antwoord: "We klappen Vloms". Met als reacties: Flom, flom? connais pas Flom ... Algemeen jolijt in de groep dus.

Uiteraard wilden wij gaan eten en vonden, iets buiten het drukke centrum, een rustiger plaatsje om te eten. Op onze vraag deden ze de TV uit, we wilden rustig eten ... alhoewel, rustig eten met Erik in de buurt is geen zekerheid. Deze maal kozen de meesten Chicken piri piri. Kip met een zoete saus ... ?. Ginny ging voor kip curry. We kregen een 'special price'. Voor amper 8 euro per persoon hadden wij gegeten en gedronken.

Ondertussen was het al aardig donker aan het worden. We keerden op onze stappen terug, maar nemen wel nog de tijd voor een ijsje. Erik wist nog van vorig jaar een plaats zijn met prima roomijs. Vraag mij niet meer welke smaken ze hadden, maar het was enorm.

Ondertussen was het pikdonker geworden. Nog even een kleine stop langs het strand en het was tijd om de dag af te sluiten.







STAGE ALGARVE - DAG 3

Na enkele veranderingen in het programma hadden wij afgesproken dat Dinis, de vader van Dinis (om het makkelijk te maken) ons zou komen oppikken omstreeks 11u30. Van daar zou de rit naar Alvita, zo'n 180 kilometer land inwaarts volgen.



We konden dus even uitslapen en waren omstreeks 08u30 aan de buffet voor het ontbijt. Nu was er merklijk meer volk aanwezig. Na het ontbijt namen wij even de tijd om de tanden te poetsen en de koffers te maken. Daar wij nog even tijd hadden, en Erik al wat verbrand was, besloten wij nog even langs te gaan in Albufeira voor de zonnebrandolie. Langs het strand verzamelden Lucas schelpen. Niet de kleintjes zoals bij ons aan de kust, maar grote, erg grote. De avond hotel naar Albufeira is niet zo groot en weldra waren wij opnieuw in het stadje. Opnieuw werden wij aangeklampt om in de diverse horeca zaken binnen te gaan. Juist ... "We klappen Vloms" ... Het blijft werken. Aangezien Portugal het land van de Piri Piri is, besloten wij om onze voorraad in te slaan van het brandende goedge. Tabasco is er een fruitsapje tegenover. één van de soorten noemde Ai Ai, ... awel, het is dan ook Ai Ai.

Daar we ook even een andere weg namen kwamen we ook andere winkels tegen. Één ervan was een schoenenwinkel. Vrouwen en schoenenwinkels, het hoeft geen uitleg? Enfin, zowel Mieke als Ginny kochten zich een paar schoenen in kurk. Modieus, dat wel.

Dan terug richting hotel om de koffers op te halen en te wachten op ons vervoer. Om de tijd te doden speelden wij nog even op de schommel en de wiplank. We blijven kinderen he.

Dinis senior arriveerde omstreeks 11u45 met een mini busje. Elkaar begroeten, elkaar voorstellen, de koffers inladen en wijle weg voor een tocht van zo'n 180 kilometer naar Alvito. Een klein dorpje in the middle of nowhere. Dinis (senior) is de burgemeester van het dorp. Langs de weg passeerden wij uitgestrekte velden met citrussen en olijven. De Algarve is dan ook de grootste exporteur ervan in Europa.

De baan naar Alvito is typisch Portugees. Weinig onderhouden wegdek, smalle baantjes en weinig verkeer (gelukkig maar). Een goede twee uur later kwamen wij aan in het centrum van de immense stad .. 1500 zielen. Hier zijn toeristen amper bekend. Het dorp is nog vrij authentiek, met als gevolg dat er weinig te beleven valt en de jongeren wegtrekken naar de steden. Dinis (senior) probeert als burgemeester heel wat activiteiten te plannen om de jongeren in het dorp te houden. De judo stage is daar één van.

Enfin, we werden naar de verblijven gebracht en kregen even de tijd om de locaties te verkennen. Ginny, Nathan en Lucas kregen kamers in een soort wooncomplex, Erik en Mieke kregen een hotelkamer ... verschil moet er zijn :-).

Eens de kamers gekend waren nam Dinis ons mee naar het hoogste punt van de streek. 600 meter boven de zeespiegel. Daar hadden wij een prachtig uitzicht over de streek. Dinis toonde de diverse locaties en gaf uitleg over van alles en nog wat. Gelukkig was de zon volop aanwezig, want op deze hoogte stond een redelijk felle wind.

Terug in het dorp aangekomen nam Dinis (of moeten wij meneer de burgemeester zeggen?) ons mee naar een restaurant. Van buitenaf zou je het nooit merken, maar de locals komen hier een glaasje drinken en een hapje eten. Wij kregen vis met aardappelen en groeten en gedroogde kleine visjes met rijst. Aan de bar nog een koffie en we waren klaar om een ritje te maken door de streek.

Dinis stond erop om ons de omgeving te laten zien van zijn dorp. Na amper 10 minuten gereden te hebben viel het hem in dat hij nog een vergadering had op het stadhuis. Dus maar terug naar het dorp. Daar troffen wij Victor en zijn vriendin aan. Een judoka die Erik nog herkende van de vorige stage. Zij namen ons mee naar het kasteel van de vroegere landeigenaar. Dit is nu omgebouwd tot hotel, maar toen men uitlegde wie wij waren mochten wij er rondlopen en kregen zelfs iemand van de balie mee als gids. Het kasteel was heel luxueus, zeker voor die tijd. Er was overal glas, zelfs een lift en op de kamer van koningin zelfs televisie.... :-).

De tuin van het kasteel was ook de moeite. Deze was ingedeeld in diverse kleinere plaatsjes met elk hun eigenschap. Kruidentuin, waterplaatsen, auditorium, en

Citrus tuin. Erik vond het nodig om kwaliteitscontrole te doen op de sinaasappelen en bij het verlaten van het kasteel werd deze eerlijk verdeeld.

De volgende bezienswaardigheid was de franciscaner kerk uit de 14de eeuw. Een vrouw uit het dorp liet fier haar kerk zien. Redelijk sober maar met mooie fresco's. Daar we omstreeks 18u30 terug moesten zijn voor een training in Semes was er niet veel tijd meer. Toch stond men erop dat we ook de grotere kerk van het dorp gingen bezoeken. Twee kerken in één dag voor Erik, dat moet een absoluut record zijn.

De grotere kerk was een mix van culturen, zo had je Moorse en Braziliaanse invloeden door elkaar. Oude fresco's die jammer genoeg niet gerestaureerd waren en dus bijna niet meer zichtbaar. Eveneens lagen er twee hoge edelen begraven. Het was duidelijk dat de kerk vroeger veel geld had. De luxe stroomde eraf.

Omstreeks 18u45 waren wij op de afgesproken plaats. Iedereen in de minibus en op weg, richting Semes voor een training. Onderweg pikten wij nog enkele judoka's op. Semes ligt zo'n 25 kilometer van Alvito vandaan. De training ging door in een oude loods. Omkleden gebeurde in de toiletten en de tatami was ouder dan

de deelnemers. Bij ons ondenkbaar. Toch werden wij warm ontvangen. Erik mocht aan het werk. Meteen viel het op dat de basis van technieken niet zo goed was. Dus was er werk aan de winkel. Als Tachi Waza koos Erik voor Seoi Nage. Hier had hij heel wat verbeterwerk bij de deelnemers. Ushiro Gesa Gatame was van hetzelfde laken een broek. Zelfs de plaatselijke trainers moesten worden verbeterd. De twee variante vormen van deze houdgreep waren zelfs volledig nieuw voor hen. Nu ja, de sfeer zat goed en de inzet was groot. We zouden de meesten van hen toch zien op de stage in Alvito. Na de training moesten wij nog even op de groepsfoto. Yep, ginder zijn wij VIP's.

De rit terug was mooi. In het pikdonker over de slechte onverlichte wegen ...blijkbaar zijn ze dat ginder gewoon.

Enmaal terug aangekomen gingen wij eten. Friet met varkensvlees. Eenvoudig maar lekker klaargemaakt. Wel waren het grote lappen vlees. Teveel zelfs.

Omstreeks 23u00 gingen wij eindelijk naar onze slaapgelegenheden. Slapen na een lange maar mooie dag. Morgen om 08u00 worden we verwacht voor het ontbijt.







STAGE ALGARVE - DAG 4

Vandaag was het vroeg opstaan want om 08u00 kwam Dinis senior ons oppikken voor het ontbijt. Deze maal bij hem thuis. 08u00 was Portugese tijd want rond 8u15 arriveerde hij eindelijk. Snel even Ginny, Nathan en Lucas oppikken en we konden vertrekken naar zijn thuis.



Men had voor ons een volledig ontbijt voorzien. Van alles genoeg en mijns inziens voldoende variatie. Zelfs de plaatselijke katten konden meegenieten van de stukjes hesp die Erik hen voederde.

Rond 09u00 was het tijd om te vertrekken richting Evora, een oud stadje op zo'n klein uurtje rijden van Alvito. Evora bestond reeds in de tijd van de Romeinen, de ruïnes van de tempel zijn daar nog getuige van. Daar Dinis er een afspraak had, kregen wij ruim een uur om deze stad te bezichtigen. De Historische oude stad staat op de lijst van Unesco werelderfgoed. Diverse bezienswaardigheden deden wij aan. Zo was de luxe en kunst in de San Fransico kerk, de romeinse aquaduct en ruïne van de romeinse tempel. Maar de chapel of bones sprak het meest tot de verbeelding. Een gans stuk was opgebouwd uit menselijke botten, Schedels, beenderen en ribben vormden de muren van deze lugubere plaats. Naast de tempel was er een museum, waar allerhande artefacten uit de kerkgeschiedenis te zien waren. De trappen op en we kwamen op het dak van de kerk. Van daar kregen wij een prachtig zicht op de stad en wijde omgeving. Opnieuw twee kerken op één dag voor Erik ... dat moet een ab-

soluut record zijn. Bekerens zat er net nog niet in, maar Erik is op goede weg.

Het viel trouwens op hoeveel Polen er in deze stad waren. Bijna alle wagens hadden een 'P' op de nummerplaat staan.

We reden terug naar Alvito omdat het tijd om iets te eten ... Deze maal kregen wij twee schotels. De ene was Rijst met eend, de andere was friet met varkensvlees en schaaldieren. Plaatselijke gerechten die prima smaakten. Opnieuw vertrokken we met de mini bus.

De volgende stop was een modern wijnhuis in de omgeving, Quetzal. Dinis heeft overal relaties en zo kregen wij een rondleiding in het Engels. Het eerste punt was de moderne kunst tentoonstelling die er te bezichtigen was. Nadien volgde de rondleiding in de wijnmakerij met uitleg over de wijnbouw.

Best interessant om de gids, Norberto, te horen praten over zijn passie. Uiteraard kon een glaasje wijn niet uitblijven. Daar onze judoka's minderjarig waren, kregen zij geen alcohol. Ze vroegen zelfs niet om even te proeven. Voorbeeldige jeugd.

Tijdens de ritten wilden we wel weten hoe laat de training zou beginnen. Volgens Dinis zou dat rond 18u00 zijn. (het was tenslotte 19u00). Op de vraag hoeveel uur de training mocht duren kregen we carte blanche. Schitterend, dat maak je alleen in het zuiden mee.

Erna reden wij opnieuw richting Alvito waar wij een stop maakten bij een plaatselijke wijnmaker. De wijn die daar gemaakt werd was traditioneel Portugees. Niet slecht van smaak, maar duidelijk een mindere kwaliteit dan het wijnhuis Quetzal.

Hier kregen wij een uitleg in het Frans. De wijn werd er gemaakt in traditionele stenen kruiken van ongeveer 1200 à 1500 liter. Ook hier kregen wij een kleine proeverij. Bij de groep was ook een jongen van zo'n 10 jaar. Tijdens een onoplettendheid geriste hij snel een glas en dronk het leeg. Het was duidelijk niet de eerste maal dat hij dat deed.

De volgende stop was in een klein zaaltje. Zou de stage daar doorgaan? We hadden schrik van wel. Gelukkig was het enkel op tatami matten op te halen voor de stage. Deze bleken Agglorex te zijn (made in Belgium).

We gingen nog snel even de judopakken ophalen en

we konden aan een training beginnen. De poort van de sporthal was gesloten. Dus moest Dinis de sleutel halen in het gemeentehuis. Om een lang verhaal kort te maken, bleek dat de sleutel gewoon in zijn zak zat ...

Ondertussen was ook Dinis junior aangekomen met een groepje judoka's van zijn club. In totaal waren wij met zo'n 18 jongeren en 10 kinderen. De jongeren legden snel de matten zodat wij konden beginnen.

De training was een mix van techniek en randori. Nogmaals viel het op dat techniek niet de sterkste kant is van de plaatselijke judoka's. Dingen die voor ons standaard zijn, bleken volkomen nieuw voor hen. Het was wat moeilijk les geven wegens de diversiteit in graden en leeftijden, maar Erik slaagde erin iedereen te boeien. We hoorden nadien dat deze groep voornamelijk bestond uit kinderen uit kansarme gezinnen die op kosten van Alvito gratis judo mogen doen.

Na een training van zo'n anderhalf uur was het tijd om een hapje te gaan eten. Deze maal aten wij met de judoka's mee. Drie van de deelnemers stonden in de keuken en deden hun best om wat lekkers te maken. Spaghetti met tonijn, rijst met worst en eieren waren de gerechten. Vergelijk het met een keuken op een jeugdkamp. Eenvoudig en lekker.

In plaats van naar de slaapgelegenheden terug te keren, wilde Dinis junior nog een koffie gaan drinken. Dus gingen wij, rond 23u00 nog op zoek naar een cafeetje dat ons wilde bedienen. Daar werden ook de plannen voor morgen besproken. Omstreeks 8u00 zou men ons komen ophalen voor het ontbijt ... nee, doe maar 08u30 ... we wennen er wel aan ?

Rond iets voor middernacht konden wij dan eindelijk gaan slapen. Enkel bibi moest nog een verslag maken.







STAGE ALGARVE - DAG 5

Zoals gisteren afgesproken stonden wij omstreeks 08u30 klaar. Dinis ging ons komen oppikken voor het ontbijt. 8u45 ... nog niemand gezien, 9u00 ... nog steeds niemand. Rond 9u10 kreeg Erik een bericht met de vraag of hij hem had overslapen. Blijkbaar was het de bedoeling dat wij te voet naar het ontbijt zouden gaan... communicatiefoutje of wijziging in de planning?



Enfin, Rond 9u20 waren wij ter plaatse voor het ontbijt. Belegde broodjes, koeken, yoghurt, ... Sterven van de honger zouden wij niet doen.

Na het ontbijt was het tijd voor de eerste training van de dag. Deze begon rond 10u00 en duurde tot na 12u00. De training handelde rond Ne Waza techniek. Heel wat van de getoonde technieken waren ook weer nieuw voor de deelnemers. Vooral bij de aanvallen bij een tegenstander die op de rug ligt hoorden sommigen het ik Keulen donderen. En geloof mij, Keulen is een gans eind van hier.

Bij de Randori toonden onze gastheren dan weer dat ze kampers waren.

Na de training was het tijd voor de lunch. Het traditioneel gerecht met varkensvlees en schaaldieren stond op ons te wachten. Na een paar uur trainen smaakte het heerlijk. Om de tijd wat te doden leerden Erik en Lucas de jongsten de eerste zinnen Nederlands. "Ik spreek Vloms en ge kunt mijn ... kussen". Zij wisten niet was het was en wij lachten ons een kriek.

Na de lunch stond Beja op het programma. Deze oude stad is waar Dinis junior zijn jeugd doorbracht.

Onze chauffeur was de persoon die Erik in contact bracht met Dinis, enkele jaren geleden.

Omdat sommigen dringend moesten, gingen wij een cafeetje binnen om iedereen de gelegenheid te geven even naar het toilet te gaan. Ondertussen bestelden de groten iets om te drinken. Zes koffies en één thee, twee waters en 2 genevertjes kosten daar € 4,50 ... de

prijzen zijn er een beetje zoals bij ons ?.

Er is teveel te zien om op een paar uur te bezichtigen, dus moest Dinis kiezen. We gingen naar het kasteel van de stad en boven op de hoogste toren hadden wij een machtig uitzicht over de stad en de wijde omgeving. De volgende stop was de dojo van Beja. Deze bestond reeds van 1957 en was daarmee de eerste judoclub in Portugal. Meester Kobayashi is er lange tijd de hoofdtrainer geweest. Foto's van hem hangen nog overal. Dinis liet ons binnen en liet ons werkelijk alle plaatsen zien.

Daarna was het tijd voor de plaatselijke specialiteit: pastel de nata. Een bladerdeegkoekje met in het midden crème brûlée. Daar het zonnetje scheen, genoten wij ervan op een terrasje in het midden van de oude stad.

De namiddag vloog voorbij en al snel was het tijd om richting Alvito te keren voor de avond training. Er waren enkele leden van een bevriende club bijgekomen. Deze maal draaide de training rond Tachi Waza. Diverse technieken passeerden de revue en opnieuw waren de meesten volledig nieuw voor de deelnemers. Ook een randori van 15 minuten was hen onbekend. Diegenen graag kampten en een rode gordel kregen, hadden al snel spijt van hun beslissing. Het was alles behalve koud. Dan nog eens 15 minuten moeten kampen tegen diverse tegenstanders ... je zou voor minder.

Ook de short time Randori's van 15 seconden (Tachi waza naar Ne waza) kenden ze niet. Toen Erik vertelde dat ze 12 Randori's zouden doen, begonnen de meesten al te puffen.

De avondtraining was behoorlijk intens en na meer dan 2 uur konden wij ons douchen en richting verzamelplaats gaan voor het avondmaal. Spaghetti met hamburgers en groenten. Een rare combinatie voor ons, maar iedereen kende dat blijkbaar. Ondertussen klonk het van overal: "Ik spreek Vloms en ge kunt mijn ... kussen". Wij wisten van niets ...

Tijd voor een korte wandeling. Het was ondertussen al na 22u00 maar Dinis wilde ons nog even een locatie laten zien uit zijn stad. De locatie was een cafeetje, vol met oude gereedschappen aan de muur. Een plaatselijke zanggroep kwam er samen en na enkele glasjes

wijn begonnen ze te zingen. Traditionele liederen uit de streek. Blijkbaar heeft elk dorp zo'n vereniging. Om te drinken zijn alle redenen goed blijkbaar.

Even later gingen wij weer verder en weldra stonden wij aan de slaapplaatsen. Eens naar bed voor 00u00, iedereen keek er naar uit.







STAGE ALGARVE - DAG 6

Vandaag stonden er opnieuw twee trainingen op het programma. Na het opstaan ging Dinis eerst een half uurtje lopen met de judoka's. Een trip rond Alvito met mooie uitzichten en overstekende konijnen.

Omstreeks 8u30 arriveerden ze in het huis om gezamenlijk te ontbijten. Erik en Mieke waren reeds ter plaatse en hadden al broodjes met hesp en kaas gemaakt. De rumoerige bende hadden deze in een mum van tijd op. Na het ontbijt was er nog tijd voor een koffie in onze ondertussen stamcafé. Ik kreeg de indruk dat we er goede klanten zijn geworden.



En dan op weg voor de eerste training. Een korte maar stevige opwarming en het Ne Waza kon beginnen. Verdediging op grond stond op het programma. Ook nu bleken technieken die voor ons alledaags zijn volledig nieuw voor hen. Met enige hulp van Erik en van onze andere judoka's lukten de meeste technieken wel voor hen. De Randori daarentegen was dan weer hun dada.

Na de Ne Waza volgde Tachi Waza. Deze maal stond Tai Otoshi op het programma. De basis, enkele toepassingen en de verdedigingen erop. Idem Dito als bij Ne Waza waren hier ook weer onbekende technieken bij voor hen, maar ook nu slaagden wij erin om hen iets bij te brengen.

Na iets meer dan twee uur trainen, met de nodige Randori's verzamelde de groep om een liedje te zingen voor Ewout. Hij van vandaag jarig en we wilden iets speciaals doen. Van de tekst verstonden we geen boten, maar de melodie was dezelfde als bij ons.

konden wij ons douchen en ons aankleden. Richten middagmaal met de ganse bende. Op het menu stond eerste en plaatselijke soep met chorizo in. Erna sla met kip en rijst. Eenvoudig en lekker. Een gekwebbel in de zaal maakte er een gezellige drukte van. Als je zit te eten en drie kleine pagadders komen een verhaal doen in het Portugees ... wat moet je dan antwoorden? Je zegt hen dat je hen niet begrijpt en ze ratelen gewoon door, leuk.

Na het middagmaal was er tijd voor, idd, een koffie ?

Maar eerst passeerden wij langs een lokaal marktje waar fruit en groenten er voor een prikje te koop waren. Erik kocht er een grote tros bananen van bijna

twee kilogram voor amper € 1,80.

En dan op weg naar ons stamcafé. Omdat het warm was trakteerde Erik iedereen op een ijsje. Een gebaar dat in dank werd afgenomen door de jongeren. Er werd een kleine stormloop georganiseerd naar de diepvriezer... stel je voor dat de ijsjes op zouden zijn.

Als namiddag activiteit stond een uitstap naar het grootste kunstmatige stuwmeer van Portugal op het programma. Deze is gelegen in de Alentejo regio, zo'n 25 kilometer van Alvito. Tijdens de rit passeerden wij de Alqueva dam aan de gadiana rivier. Van daarop hadden wij een prachtig uitzicht over het stuwmeer en de wijde omgeving. Dinis gaf ons ruim de tijd om van het uitzicht te genieten vooraleer verder te rijden naar een rustig plaatsje aan het stuwmeer. Dit was nog kwartier verder rijden. Eenmaal aangekomen merkten we waarom Dinis ons naar daar bracht. Onder een brandende zon gingen enkelen in het water. Lucas en Nathan namen de taak van water entertainer op zich en kregen meteen een gorde jongeren rond zich. De tijd gaat snel. Voor wij het wisten was het bijna 17u45. De avond training zou beginnen om 18u30 ...

Dus met zijn allen in de mini busjes en op weg naar Alvito. Het meer op zich was niet zo heel ver weg, maar we moesten er volledig rond rijden via kleine baantjes. Sommigen niet breder dan een bandenspoor. Toen we een bordje zagen met "Alvito 18 km" was het 18u24. We hadden dus nog 6 minuten om 18 kilometer af te leggen. Met een snelheid van 180 kilometer per uur zouden we net op tijd zijn. De avondtraining zou de beginnen om 18u30 ... Portugese tijd.

Enfin, 18u45 kwamen we aan bij de sporthal. Judogi aandoen en de training kon beginnen. Voor de gelegenheid waren enkele judoka's van een andere club aanwezig. Als Ne Waza had Erik gekozen voor aanval op de grond. Ook hier waren de getoonde techniek volkomen vreemd voor sommigen. Hulp bij de oefeningen was dus meer dan welkom. Tachi waza handelde over verdedigen tegen Kumikata. Vooral de manier waarbij je de arm van de tegenstander tussen diens benen drukt had men nog nooit gezien. Daar het de laatste training was, beperkte Erik de Randori's. De deelnemers waren vermoeid van de lange dagen en nogmaals meer dan twee uur trainen begon veel te worden.

Toen de laatste training erop zat kreeg Erik van alle deelnemer een knuffel. Als iemand op hem sprong voor de knuffel, werd die gewoon geworpen. Dit tot groot jolijt van de anderen. Ok, op den duur begonnen alle kleinsten op Erik te springen.

Dan nog even felicitaties in ontvangst nemen van de president van de Portugese Judofederatie. Die was blijkbaar een deel van de training komen meevolgen vanuit de tribunes. Erna vlug douchen en richting avondmaal. Het was ondertussen na 22u00. Daar het nog warm was gingen de meesten te voet. Het ganse dorp zal geweten hebben dat de judostage passeerde. Nee hoor, ze maakten geen lawaai. Ze waren erg stil ... ongeveer net zo stil als een groep Engelsen die net

een finale hebben gewonnen.

Het avondmaal bestond uit varkensvlees met rijst en pasta, sla en gezouten chips. Vraag mij niet welke combinatie dit is maar blijkbaar zijn ze het gewoon.

Omstreeks middernacht vertrokken wij richting slaappleaatsen. Daar ons 'stamcafé' nog open was... je heb hem? We gingen nog een koffie halen.

De Portugese koffie is een mini kopje waar amper 2 à 3 cm koffie in is. Niet veel maar verdorie intens en pittig van smaak. Erik en Lucas vinden dit best zo.

Na middernacht konden wij dan eindelijk slapen, enkel den Erik moest nog een verslag maken ...







STAGE ALGARVE - DAG 7

Vandaag de dag van het eerste toernooi. Een 350 jongeren tussen 7 en 12 jaar namen deel aan één van de drie toernooien (U9, U11 of U13). Daarenboven waren er nog eens 70 deelnemers aan het U15 toernooi van de namiddag.



Opstaan deden wij op het gebruikelijke uur. Verzamelen was om 08u30 op het marktplein voor ons hotel. Toen we beneden waren stond Dinis reeds op ons te wachten. Waarschijnlijk was zijn uurwerk met Portugese tijd defect zodat hij de uurwerktijd moest nemen. Toen Erik hem dat vroeg kreeg hij direct het antwoord. Dinis en zijn groep slapen in de sporthal, in de dojo. Deze morgen was zijn vader reeds vroeg ter plaatse om alles in gereedheid te brengen. En wat is nu leuker dan om 07u00 de geluidsinstallatie en de micro's testen? Iedereen wakker natuurlijk.

Goed, om 08u30 wandelden we dus richting ontbijtlocatie waar de rest van de bende op ons wachtte, dachten wij. Er was nog niemand dus gingen wij even langs het marktje om het nodige fruit en wat gebak te kopen. 1,8 kilogram sinaasappelen voor amper € 2,30, en we kregen er nog twee citroenen bij. We blijven versteld staan van de prijzen.

Ondertussen was de ontbijtgelegenheid open en konden wij aan tafel. Opnieuw was het er een gezellige drukte. De kleinsten Juoa en Vania, de kleinsten van de groep, hingen weer rond Ginny en Lucas. Na het ontbijt besprak Erik nog even de opwarming die hij zou moeten geven met Ginny.

De traditie volgend gingen wij na het ontbijt een koffie halen alvorens ons naar de sporthal te begeven. Mieke had ondertussen de hoodies afgegeven om eens te wassen. Voor onze gastheren (vrouwen in dit geval) was dat geen enkel probleem).

Aan de sporthal was het vel drukker dan gewoonlijk. Clubs vanuit de ganse Algarve waren ter plaatse voor het toernooi. Dinis stelde ons voor aan een aantal collega trainers. Soms in het Frans, soms in het Engels, maar altijd even hartelijk.

Tijdens de weging was er een optreden van de plaatselijke dansgroep die met zo'n 20 jongeren de aanwezigen kwam entertainen.

Na de weging moest de Vlaamse delegatie de gezamenlijke opwarming verzorgen. Met muziek en timer (die de diverse oefeningen aankondigde) kregen we bijna alle judoka's mee. Na zo'n kwartiertje was iedereen voldoende warm en kon het toernooi beginnen, dachten wij. Het duurde nog ruim een half uur eer de poule bladeren klaar waren.

Iets na 10u00 kon het toernooi starten. Op zes matten ging het redelijk snel vooruit. Tijd om een sinaasappel te eten. Terwijl iedereen tevreden was over de zoete smaak, had Erik Lucas een sinaasappel gegeven van op het pleintje. Lucas begreep het niet goed en zei dat de zijne zuur smaakte. Erik zijn dag was weer goed. Och ja, we hebben Lucas dan ook wel een echt zoete gegeven hoor.

Rond 13u00 waren de kampen gedaan en werden de matten anders gelegd voor het toernooi van de U15. Nadien gingen wij eten. Kip van op de BBQ met frietjes. Ook daar begonnen wij goede klanten te worden ☐.

Na de middag begon het toernooi voor de U15 dan. Ginny gaf nog enkele instructies over Makikomi aan iemand van Alvito. Toch slaagde hij er amper in om voorwaarts te rollen in plaats van zich zijwaarts te laten vallen. Ginny, Nathan en Lucas gingen supporteren voor de deelnemers van Albufeira en Alvito die ze ondertussen kenden van de stages. Nadien werd de delegatie ingezet om een deel van de medailles uit te reiken aan de winnaars. We hadden ongeveer anderhalf uur voor het avondmaal, en de ganse groep besloot om even te gaan rusten. De vorige dagen waren best vermoeiend. Je weet hier wel hoe laat je opstaat, maar je weet nooit hoe laat je kunt gaan slapen.

's Avonds gingen we eten bij de zuster van Dinis. Zij had voor de gelegenheid traditionele gerechten gemaakt met onder andere groene asperges, een eierschotel met tomaat en een ovenschotel met kool en aardappelen. Het was weer om ter lekkerste. Om het geheel wat te kruiden haalde Dinis verse piri piri uit de tuin. Pepers van amper een halve centimeter groot, maar pittig als nen groten.

Erik kreeg Lucas zo ver dat hij er eentje opat. Wat rood aangelopen en met de tranen net niet in zijn ogen zei hij dat het meeviel ...jaja :-).

Tijdens de gezelligheid vertelde Erik enkele moppen alsof hij ze zelf had beleefd. Iedereen vond het plezierig, enkel Lucas vroeg of het echt zo was ... nog meer gelach aan de tafel dus.

Ondanks het sporten blijkt dat iedereen is bijgekomen van de week Portugal. Morgen zien we wel of ze nog in hun eigen gewichtscategorie zitten. De schrik zat bij enkelen wel in.



STAGE ALGARVE - DAG 8

De laatste dag in Alvito begon met afspraak op het marktplein van het dorp. Daar wachtte Dinis ons op om te gaan eten. Bij het huis aangekomen zagen wij dat er heel wat volk van andere clubs aanwezig was. Onder andere een club die leden en de zaal van hem afpakte. Daar hij geen moeilijkheden wilde gingen wij ergens anders eten. We stopten aan een bakkerij en kochten zowat alle koeken op die er te koop waren. Dit tot ergernis van de klanten na ons.



Na ons ontbijt (onze judoka's hadden niet gegeten, maar namen de koeken meer voor na de weging) gingen we op weg naar de sporthal. Er waren heel wat clubs aanwezig, en heel wat trainers herkenden Erik van vorig jaar.

Terwijl Ginny, Nathan en Lucas zich gingen wegen, kon Erik zijn babbeltje doen.

Iedereen bleek onder zich of haar gewicht te zitten en ze konden eten. Ondertussen maakte de organisatie de kampbladeren klaar.

Ginny mocht als eerste kampen. Zij had vier tegenstanders. Toen zij haar eerste kamp won, begon bijna de ganse zaal te applaudisseren. Met slechts één verloren kamp slaagde ze erin om zilver te nemen.

Nathan vocht best of tree. Hij won één kamp en werd tweede, zilver. Er moet wel bij gezegd worden dat de kamp telkens werd stilgelegd als Nathan de tegenstander wilde verwurgen.

Lucas had ook vier tegenstanders en kon maar één kamp winnen, brons dus.

Al onze atleten een mediale, dus wij tevreden. Daar wij na het toernooi opnieuw naar Albufeira moesten, profiteerden onze gasten er nog van om contacten uit te wisselen en foto's van de groep te nemen. De knuffels en drie kussen konden natuurlijk niet uitblijven. Op

sommige momenten was het een ontroerend afscheid, vooral het afscheid van de kleinsten.

Iedereen hoopte onze bende nogmaals terug te zien.

Het moment was dan aangekomen om richting Albufeira te rijden. Dinis voerde ons voor een rit van zo'n twee uur. Rond 13u00 stopeten we ergens in een klein stadje waar we gingen eten. Dinis koos voor een Italiaans restaurant en trakteerde op Pizza. De volwassenen aten er één op, de kleinsten een halve. Lucas offerde zich op om de overschotjes op te eten. Bij de vraag of er ook dessert mocht zijn, hoorden wij geen 'nee'. Tiramisu, chocolate mousse en voor Erik en Dinis een koffie.

Van de rest van de reis naar Albufeira valt niet veel te zeggen. Den dienen was in dromenland gesukkeld en werd pas wakker gemaakt toen we in Albufeira waren.

Bij het hotel was het inchecken en ons wat opfrissen. Lucas wilde in zee gaan zwemmen, dus gingen we in zwemkleding richting strand. De temperatuur was zo'n 23 graden er was behoorlijk wat volk op het strand. In zee was er echter niemand, we hadden alle plaats. Het water was fris, maar niet om te zeggen koud. Na een kwartiertje tot een half uur in het water geweest te zijn gingen wij ons afdrogen. Ons douchen en droge kledij aandoen en konden gaan eten. Eerst maakten wij een wandeling door de stad. Zo bezochten wij een huis waarvan de gevel volledig bezet was met schelpen. Uiteraard mocht een ijsje niet ontbreken. Genietend van een ijsje konden we nog even napraten over de kampen en het verloop van de dag. Nadien gingen wij eten in het restaurant waar we de eerste dan waren gaan eten. Ginny, Nathan en Erik namen ribbetjes, Lucas vissoep en Mieke teerde nog op de pizza's van 's middags.

Na 23u00 keerden wij op onze stappen terug. Eens bij het hotel aangekomen ging iedereen slapen want morgen komt nog een dag.

Voor de insiders ... ja deze foto bedoelde ik dus :-)







STAGE ALGARVE - DAG 9

Na de loodzware dagen in Alvito kon de groep maandag genieten van een rustige dag. Opstaan gebeurde rond 09u00 waar we, na een douche, gingen ontbijten.



Omstreeks 09u30 vertrokken wij richting Albufeira stad om zo verder te stappen nog wat rond te kuieren en door te steken naar de haven. Daar boekten wij een boot trip naar de grotten en dolfijnen. We waren nog wat vroeg, dus was er nog tijd voor een drankje. Nadat iedereen had besteld kwam de over nog tweemaal zeggen dat ze bepaalde fruitsappen niet hadden, dus kon er opnieuw worden besteld. Het werden dan uiteindelijk milkshakes, de rest was er toch niet.

Omstreeks 12u15 stonden wij op de verzamelplaats voor de trips. Even iedereen op volgorde zetten (kinderen en zwangere vrouwen eerst, dan ouderen, ...) en we konden instappen.

Eens uit de haven bezochten wij de grotten en stranden van de kust. Mooie rotsformaties, pittoreske stranden en mooie uitzichten. Ruim de tijd om foto's te nemen en een uitleg met af en toe wat humor. Niveau Erik, dus van de bovenste plank.

Tijd voor de dolfijnen Deze hadden blijkbaar zijn zin en hoe ze ook vaarden, geen enkele dolfijn te zien. Het zijn wilde dieren die niet op commando werken, zo'n dingen zijn jammer maar kunnen gebeuren. Na ruim twee uur dertig op zee was het tijd om naar de haven terug te keren. Daar Ginny nog wat last had van de knie, besloten wij om per tuk tuk naar het oude gedeelte van Albufeira te reizen. Een aparte ervaring, dat we.

Eens in het oude gedeelte zochten wij een rustig plaatsje om wat te eten. We kozen deze maal voor kip of garnalen met curry, Mieke koos een garnalen slatje. Allemaal heel lekker.

Het dessert zouden we nuttigen op een andere plaats. Onze gelatteria met ambachtelijk ijs werd verkozen. Opnieuw diverse soorten ijs waar iedereen twee ballen van at. Enkel Erik hield het bij een café courto. Dan rustig naar het hotel wandelen en even op ons positieven komen.

Dinis zou ons rond 18u00 Portugese tijd komen ophalen voor de training in Albufeira. Dit komt overeen met 18u30 clocktime. Uiteraard stond de Vlaamse delegatie ruim op voorhand klaar aan het hotel. Ook Dinis was op tijd aan het hotel.

Na een korte rit tot aan de gym konden wij ons snel omkleden alvorens de training zou starten. Op vraag van Dinis zou het een rustige training worden om de mat eens te testen. Er waren een aantal leden van de club aanwezig. Velen kenden Erik nog van de vorige stage in Albufeira. Het werd een warm weerzien. Dinis vroeg Erik om de training te leiden. Erik toonde enkele technieken Tachi en Ne Waza. Dit samen met enkele Randori's maakten dat de tijd voorbij vloog. Na de training wilden enkelen nog op de foto. Toen Erik zei dat het € 5,00 per foto was, wisten enkelen niet of hij dat meende of niet. Leuk.

Na de training snel een douche nemen en Dinis leidde ons even rond in het volledig gerenoveerde gebouw. Vooral de prijzenkamer van de club was imposant.

Erna gingen wij nog even iets eten bij Dinis thuis. Echtgenote Sandrine had uitgebreid gekookt voor de gasten. Een Portugese soep, vispastei in bladerdeeg, een ovenschotel met kabeljauw, ... weer teveel om op te noemen. Daarna nog aardbeien en Chinese mispels, en als afsluiter een typisch Portugees paasgebak met honing en kaneel, uiteraard met de traditionele koffie.

Daar wij 's anderendaags de vlucht van 06u35 moesten halen, bleven wij niet te lang plakken. Omstreeks 23u00 bracht Dinis ons terug naar het hotel waar hij ons 's anderendaags om 04u30 zou komen ophalen om naar de luchthaven te brengen. Ondertussen vertelde hij dat de deelnemers van de stage de opdracht kregen om een verslag te maken van de stage. Ik ben benieuwd naar het resultaat.











STAGE ALGARVE - DAG 10

Dag 10 de laatste dag. Enfin, enkele uren dan toch. Daar wij een terugvlucht hadden om 06u35 en we ruim op voorhand in de luchthaven moesten zijn was het vroeg opstaan, tijd voor ontbijt was er niet.

We hadden afgesproken met Dinis dat hij ons omstreeks 04u30 zou komen ophalen aan het hotel. Heure sur le montre, pas l'heure Portugese...

Wij hadden onze wekker gezet om 04u00. Snel wassen en aankleden was de boodchap. Lucas had deze wel begrepen, maar echt doordringen deed het bij hem niet. Op aandringen van beide kamergenoten strompelde hij ten slotte toch de douche in.

Het was ongeveer een 45 minuten rijden naar de luchthaven van Faro. Na afscheid genomen te hebben van Dinis, en hem uitgebreid te hebben bedankt voor de mooie dagen gingen wij de luchthaven binnen.

Wat zoeken waar we moeten zijn, konden wij ons rich-

ting gate begeven. We stegen op tijd op en merkten dat er voldoende plaats was in het vliegtuig om even de benen te strekken. Al snel vielen de oogjes terug dicht en voor wij het wisten stonden wij op de tarmac van Eindhoven, moe maar met goede herinneringen.

Dan nog anderhalf uur met de wagen en iedereen was terug thuis.

Deze reis werd mede mogelijk gemaakt door enkele sponsors. Hun logo is terug te vinden op de volgende pagina van de clubblad.

Wij wensen hen dan ook van harte te bedanken voor hun bijdrage

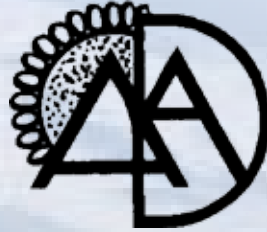


ONZE SPONSORS

< **INCREMENTUM** / >
.net consultancy

Carrosserie **DUQUENNE**

ALLCRUX
TAX LEGAL FINANCE ROBOTIX



 **BM**
Accountancy



PROVINCIAAL KAMPIOENSCHAP JEUGD TE AALTER

Zaterdag, 2 februari, gingen de Provinciale kampioenschappen judo door te Aalter. Judoclub Hokkaido Lochristi neem deel met acht judoka's. Oost Vlaanderen is een sterke judoprovincie en de kampen waren dan ook loodzwaar. Diverse leden van de club moesten kampen tegen regerende Vlaamse of Belgische kampioenen.

Izaak Bogaert komt als eerste aan de beurt. Als hij de tegenstander wil werpen met Seoi Nage, is dat onvolgende om er punten mee te scoren.



Even later kan hij de tegenstander werpen met Uki Waza en kijgt er wel Waza Ari voor. Izaak staan voor domineert de ganse kamp. Een tweede aanval Seoi Nage levert hem ook niets op omdat hij tijdens de worp controle verliest door een slechte kumikata. De scheidsrechter ziet dit als een valse aanval en bestraft Izaak met Shido. De tegenstander besluit zijn kans te grijpen en wil Izaak werpen, deze kan de aanval echter overnemen met Tani Otoshi en slaagt erin Ippon te behalen.

In zijn tweede kamp geraakt Izaak niet echt door de verdediging van de tegenstander. Al beiden om de grond terecht komen geraakt Izaak in houdgreep (Yoko Shiho Gatame) en kan zich niet bevrijden. Izaak wordt doorverwezen naar de herkansingen.

In de finale ronde voor brons weet Izaak dat hij deze zeker moet winnen. Hij kan de tegenstander werpen met Seoi Nage en krijgt er een Waza Ari voor. Even later kan hij de tegenstander plat op de rug werpen met Seoi nage en behaald een Ippon.

Izaak komt op de derde plaats en behaald een bronzen medaille.



Robin Van Hecke begint aan zijn kampen. Zijn eerste tegenstander is echter te sterk en Robin wordt snel geworpen met een linkse Harai Goshi. Als Robin een poging doet om Uchimata in te komen, lukt het niet en Robin krijgt er geen punten voor. Een aanval Sasae Tsurikomi Ashi van de tegenstander levert deze een tweede Waza Ari op en Robin is uitgeschakeld. Daar de tegenstander de volgende ronde niet wint is er geen herkansing meer voor Robin, jammer.

Rune Duquenne mag kampen. Rune staat tegen een judoka van Gent Drongen, geen onbekende voor ons. Rune gaat al snel onderuit met Ko Uchi Gari en komt Waza Ari achter. Een volgende aanval kan Rune overnemen en de tegenstander neemt zijn broek vast. De scheidsrechter ziet dit en bestraft met Shido. Als de tegenstander passief werkt krijgt hij een tweede bestraffing. Even later neemt deze opnieuw de broek van Rune vast en krijgt voor deze derde overtreding een Hansoku make. Rune gaat door.



De tweede kamp van Rune is heviger. Hij kan de tegenstander werpen met een linkse Harai Goshi en behaalt zo een eerste Waza Ari. Als hij even later de tegenstander kan werpen met Uki Waza krijgt hij een tweede Waza Ari voor en wint zo door samenvoegen van de punten.

De derde kamp is ook niet van de poes. Een poging Makikomi mislukt, maar als Rune opnieuw Uki Waza inkomt krijgt hij er Waza Ari voor. Beiden geraken op de grond en Rune kan de overwinning opeisen door de tegenstander te klemmen met Hiza Gatame.

De volgende kamp geraakt Rune in Gesa Gatame en slaagt er niet in zich te bevrijden. Jamme maar geen medaille voor Rune, zo goed bezig en toch niet doorgeraken, zonde.

Ginny Van Hecke is aan de beurt. In haar eerste kamp moet zij het onderspit delven en verliest met Ippon. Ze

komt in de herkansingsreeks terecht.

In de finale kamp voor het brons krijgt Ginny de kans niet om te kampen. De tegenstander was in een vorige kamp gekwetst en geeft forfait. Ginny behaalt zo ook brons.

Alexander Chantzos mag kampen. Hij onderschat zijn tegenstander en wordt snel geworpen en geraakt in houdgreep (Yoko Shiho Gatame). Hij kan zich bevrijden zodat er geen punten vallen voor de tegenstander. Even later geraakt hij opnieuw in houdgreep, Kuzure Gesa Gatame deze maal. Hij slaagt er niet in zich te bevrijden en verliest zijn kamp. Daar de tegenstander zijn volgende kamp verloren had, krijgt Alexander geen herkansing meer.

Nathan Van Hoorebeke is aan de beurt. Hij slaagt er in zijn eerste kamp in om de tegenstander te controleren met houdgreep en krijg Ippon. In zijn tweede kamp bestraft de scheidsrechter de tegenstander om buiten de wedstrijdzone te stappen. Even later blijft hij te lang met een éénzijdige kumikate kampen en de scheidsrechter bestraft hem een tweede maal. Izaak slaaft erin om de tegenstander de werpen met Tani Otoshi en krijgt er Waza Ari voor.



Achilleas Chantzos valt goed aan en kan zijn tegenstander werpen in enkele seconden met Harai Goshi. De scheidsrechter kan niet anders dan hem Ippon geven voor deze worp en Achilleas stoot door naar de tweede ronde.



In zijn tweede ronde heeft hij een moeilijkere tegenstander. Achilleas valt wel aan, maar moet zijn meerdere erkennen. Als hij in houdgreep geraakt, slaagt hij er niet in zich te bevrijden en verliest deze kamp. Achilleas moet naar de herkansingen.

Zijn eerste kamp in deze rond kan hij ook winnen door de tegenstander te werpen met Harai Goshi en daarvoor Ippon te krijgen.

Senne Drieghe is weinig ervaren in het competitiejudo en loopt wat nerveus. Als hij in zijn eerste kamp de tegenstander kan vloeren met Ko Soto Gari gaat deze plat op de rug en Senne krijgt er Ippon voor.



De tegenstander van zijn tweede kamp laat Senne niet door zijn verdediging komen. Senne valt wel aan maar kan niet werpen. De scheidsrechter geeft bestraffingen aan hem wegens passiviteit en blokkeren van Senne. Senne ziet zijn kans om de tegenstander te gooien (Harai Goshi) en krijgt er Ippon voor. Senne gaat dus ook de tweede ronde door.

In derde ronde is het zwaar voor Senne. De tegenstander heeft duidelijk meer ervaring en kan Senne overnemen als deze Tani Otoshi probeert. De scheidsrechter kent hier direct Waza Ari voor. Even later wordt Senne geworpen met O Soto Gari en verliest deze kamp. Senne moet naar de herkansingen.

De loting was niet zo best en Senne moet in de herkansingen kampen tegen Achilleas.

Beiden kennen elkaar door en door. Senne blokt de aanvallen van Achilleas en wordt ervoor bestraft. Als beiden op de grond geraken kan Achilleas Senne in houdgreep nemen en zo de overwinning opeisen. Brons voor Achilleas, goed gewerkt voor Senne.

Lukas Handekyn mag kampen. In zijn eerste kamp de scheidsrechter Lukas wegens passiviteit. De tegenstander ziet zijn kans om met Tai Otsohi Lukas te werpen en krijgt er Waza Ari voor. De tegenstander valt niet veel meer aan en krijgt er strafpunten voor van de scheidsrechter. Lukas kan de tegenstander werpen en de scheidsrechter geeft Ippon voor deze beweging. Lukas mag naar de tweede ronde.

In deze tweede ronde staat hij tegenover een ervaren judoka. Deze kan Lukas werpen met Tomoe Nage en

krijgt direct Waza Ari. Als hij even later Lukas zijn arm klemt geeft deze zich gewonnen en moet naar de herkansingen.



In zijn eerste herkansingsronde slaagt Lukas erin om de tegenstander met Ko Soto Gake te werpen en Ippon binnen te rijden.

Lukas staat nu in de finale kamp voor het brons. Daar wil hij de tegenstander werpen met Tomoe Nage maar de worp mislukt. Als de tegenstander even later Lukas kan werpen met Makikomi gaat Lukas onderuit en verliest zo het brons, jammer.



Beaudine Tuytte is aan de beurt. Haar eerste aanval Tai Otoshi is al meteen raak en ze krijgt Waza Ari. Beiden geraken op de grond en Beaudine kan de overhand halen door de tegenstander te controleren met Gesa Gatame. Beaudine gaat naar de tweede ronde. Daar laat zij zich verrassen en gaat onderuit als de tegenstander O Uchi Gari inkomt. Beaudine moet naar de herkansingen.

In de eerste herkansingsronde kampen beiden voor het brons. Beaudine gaat in de aanval en snel kan ze al Waza Ari nemen na een mooie Koshi Guruma. De tegenstander neemt met de hand in de mouwen van Beaudine en krijgt er een bestraffing voor. Als beiden op de grond geraken slaagt Beaudine erin de tegenstander te controleren en behaalt zo Ippon en de vierde bronzen medaille voor onze club.









VLAAMS KAMPIOENSCHAP TIJLT 201-02-08

Onze vier medaillewinnaars van het Provinciaal kampioenschap mochten deelnemen aan Het Vlaams kampioenschap met de medaillewinnaars van de andere provincies.

Ginny Van Hecke mag beginnen. Een aanval Makikomi levert haar geen punten op. Ook een tweede aanval Makikomi is niet voldoende om punten te halen. De tegenstander neemt Ginny onder de gordel vast en krijgt er een bestraffing voor. Als deze passief begint te kampen kan de scheidsrechter niet anders dan een tweede bestraffing toe te kennen. Ginny blijft aanvalen en ook een volgende poging Makikomi kan geen punten opleveren. De tegenstander werkt nog steeds passief en de scheidsrechter bestraft haar een derde maal. Uitsluiting voor de tegenstander, naar de volgende ronde voor Ginny.

In haar tweede ronde heeft Ginny het moeilijker. Als de tegenstander haar wel werpen met Seoi Nage, kan Ginny ontwijken en er worden geen punten toegekend. Even later geraken beiden op de grond en Ginny komt in houdgreep terecht. Ze slaagt erin zich te bevrijden. Haar aanval Makikomi is niet genoeg om de tegenstander te werpen en Ginny krijgt er geen punten voor. Als ze nogmaals Makikomi inkomt, kan de tegenstander haar uit evenwicht duwen en om de grond werpen om zo waza Ari te behalen. De tegenstander kan Ginny werpen met Seoi Nage maar krijgt er geen score voor. Beiden doen verder op de grond en Ginny geraakt in Sankaku Gatame. Ze verliest haar kamp met Ippon en moet naar de herkansingen.

In de herkansingsronde wil Ginny werpen met Makikomi, maar krijgt er geen punten voor. Ook een combinatie van O Uchi Gari naar Makikomi is niet voldoende om de tegenstander te werpen. Als Ginny tenslotte in Kami Shiho Gatame geraakt kan ze zich niet bevrijden en verliest haar kamp met Ippon.

Izaak Bogaert kan zijn kans wagen. Als hij buitenstapt zonder aanval bestraft de scheidsrechter hem met Shido. De tegenstander wil Izaak werpen met Tomoe Nage maar krijgt geen punten. Ook krijgt Izaak geen punten als hij Seoi Nage inkomt. De scheidsrechter ziet dit als een valst aanval en bestraft Izaak. Izaak slaagt erin de tegenstander te werpen met Tomoe Nage en dat levert hem meteen een Waza Ari op. De tegenstander kan Izaak uit evenwicht brengen met De Ashi Harai en wil hem in Sankaku Gatame houden. Tijdens deze beweging stoot hij met zijn been tegen de neus van Izaak. Gevolg is een bloedneus. Izaak krijgt verzorging. Als hij even later opnieuw wil werpen met Seoi Nage kan de tegenstander ontwijken en de scheidsrechter ziet dit opnieuw als een valse aanval. Hij bestraft Izaak met een tweede Shido. Uki Waza kan geen score opleveren voor Izaak en opnieuw wil hij Seoi Nage inkomen. Voor de derde maal ziet men het als een valse aanval en Izaak wordt bestraft met Hansoku Make. Hij moet naar de herkansingen.

In zijn eerste herkansingskamp wil hij Tomoe Nage inkomen maar het is van veel te ver. De scheidsrechter ziet dit als een valse aanval en bestraft Izaak met Shido. Beiden geraken op de grond maar niemand kan de overhand halen. Als Izaak wat later kan werpen met Seoi Nage kan de tegenstander op het hoofd draaien zodat er geen score volgt. Als hij Izaak wil werpen met Sode Tsurukikomi Goshi krijgt hij er geen punten voor. Wegens passiviteit krijgt de tegenstander nog een Shido van de scheidsrechter. Izaak blijft aanvalen en tenslotte de tegenstander voor de tweede maal werpen met Seoi Nage en krijgt er zijn tweede Waza Ari voor.

Izaak kampt nu voor het brons. De tegenstander kan hem snel werpen met Tsuru Goshi en krijgt er Waza Ari voor. Als hij Izaak verder kan controleren op de grond slaagt hij erin op zo Ippon te behalen. Jammer genoeg geen medaille voor Izaak.

Achilleas Chantzos is nerveus en onstuimig. Als coach Erik hem zegt dat hij erin mag vliegen, neemt Achilleas dat letterlijk. Hij loopt naar de tegenstander en vliegt rond zijn nek. Deze kan zich gewoon draaien en Achilleas plat op de rug werpen ... Daar hij niet door de volgende ronde geraakt is er geen herkansing meer voor Achilleas.

Beaudine Tuytte is als laatste aan de beurt. In haar eerste kamp kan ze de tegenstander snel vloeren met Seoi Nage en zo Waza Ari bekomen. Beiden doen verder op de grond. Beaudine kan de tegenstander in houdgreep nemen en behaalt haar welverdiende Ippon en mag door naar de tweede ronde.

Daar komt ze tegenover een sterke tegenstander te staan. Deze kan haar vloeren met De Ashi Gari en krijgt Ippon voor deze worp. Beaudine moet naar de herkansingen.

In haar herkansingsronde kamp Beaudine voor het brons. Als ze de tegenstander kan werpen met Ko Ushi Gari krijgt is het net niet goed genoeg om punten te krijgen. Ook Seoi Nage levert haar geen punten op. Beiden geraken op de grond maar ook daar kan niemand de overhand behalen. Als Beaudine even later wil werpen kan de tegenstander haar overnemen (Tani Otoshi) en Waza Ari behalen. Op de grond slaagt zij erin om Beaudine verder te controleren en zo Ippon en brons te behalen. Jammer genoeg ook geen medaille voor Beaudine.



2019-02-23 - U9 ONTMOETING TE BERLARE

Zaterdag 9 februari konden onze jongste judoka's zich eens met anderen meten op de U9 ontmoeting van Berlare. In totaal waren er 150 deelnemers tussen de 6 en 8 jaar die vol enthousiasme kwamen opdagen. Judoclub Hokkaido Lochristi was aanwezig met acht deelnemers.

Na de weging begon men met een gezamenlijke opwarming. Een verduisterde zaal, lichteffecten, opzweepende muziek en drie begeleiders die ervoor zorgden dat alle deelnemers zich lekker konden uitleven. Zowel jongeren als toeschouwers genoten van de sfeer. Zelfs enkele ouders deden stiekem mee. Ondertussen maakte de organisatie de kampbladen klaar. De deelnemers kampen met anderen van hetzelfde gewicht en daar was wat werk aan om dit in goede banen te leiden.

De kampen volgden snel na de opwarming. Verdeeld over vier matten ging het erg snel voorruit. Coaches Svea en Nathan mochten rennen van de ene kant naar de andere om de deelnemers te begeleiden. Winnen of verliezen was van weinig belang, deelnemen en plezier beleven primeerde.

Om aan te duiden dat deelnemen belangrijker is dan winnen kregen alle deelnemers een aandenken in de vorm van een medaille van de organisatie.

Coach Svea had voor alle deelnemers (en broers en zussen) cup cakes gebakken. Voor een aantal was dit zelf belangrijker dan hun medaille.

We hoorden heel wat positieve reacties van ouders, niet enkel uit onze club.

De goede sfeer en het gezellig samen zijn waren hier wel de oorzaak van. Na-ijver en vijandschap waren onbekend tijdens deze ontmoeting, wel vriendschap en lachende gezichtjes.

Coaches Svea en Nathan doen hun best om op de volgende ontmoeting nog meer leden mee te krijgen. De club traint op woensdag en vrijdag in de budozaal van sporthal 't Veerleveld. Wie eens wil komen kijken of wenst deel te nemen is van harte welkom.





U9 U11 U13 TORNOOI VAN ZELZATE

Zaterdag 23 april was er het jeugdturnooi van Zelzate. Onze leden tot 12 jaar konden zich in diverse categorieën meten met leeftijdsgenoten van andere clubs. Het toernooi van Zelzate is traditioneel druk bezet, en ook dit jaar was het niet anders. Heel wat clubs hadden zich ingeschreven. Plaats van het gebeuren was de Eurosporthall, makkelijk bereikbaar en met een ruime parking.

Daar men in drie categorieën (U13, U11 & U9) kampte, ging de weging ook door op drie verschillende tijdstippen. De U13 waren eerst aan de beurt. Tussen 09u00 – 09u30 konden zij zich wegen. Ondertussen genoten de ouders en Erik van een drankje in de cafetaria.

De kampen begonnen omstreeks 10u30, iets later dan voorzien. Onze leden hadden het niet makkelijk. Andere judoka's trainen ook en dat was er duidelijk aan te merken. Af en toe slaagden wij erin om een kamp te winnen, maar het overgrote meerderheid van de kampen moesten wij onze meerdere erkennen in de tegenstander. De club had paaseitjes voorzien voor de deelnemers en ouders. Dit maakte de verloren kampen een stuk dragelijker.

'Het waren paaseitjes van drie jaar oud, het werd tijd dat ze opgegeten werden'.

Na onze U13 was het de beurt aan de U11 om zich te wegen. Deze was van 11u00 – 11u30. De daaropvolgende kampen begonnen na de U13. Bijna allen

waren beginners op toernooien en op judo gebeid. Zij deden pas enkele maanden judo maar waren toch moedig genoeg om deel te nemen aan het toernooi. Onze leden merkten dat toernooien iets zwaarder zijn dan de randori in de clubs. Toch zag Erik dat de mentaliteit goed zit, de rest komt later wel.

De kleinsten kwamen als laatst aan de beurt. Weging was van 14u00 – 14u30 en de kampen begonnen omstreeks 15u00. Gelukkig was Nathan komen opdagen om te helpen met coachen. Veelal kampten twee leden gelijktijdig op een andere mat. Één persoon kan dat onmogelijk bijhouden. Nathan en Erik houden van de ene naar de andere mat om onze jongsten zoveel mogelijk bij te staan in hun strijd.

De organiserende club had voor alle deelnemers een aandenken voorzien. Een herdenkingsmedaille in echt goud (althans toch volgens coach Erik).





U9 ONTMOETING VAN BOURGOYEN

Zondag 24 april organiseerde judoclub Bourgoyen een U9 ontmoeting voor de leden van Gentse cubs. Als bevriende club kregen wij ook een uitnodiging en twee van onze leden schreven zich in. Door omstandigheden kwam één persoon niet opdagen, dus moest Airo Van de Capelle de eer van onze club hoog houden.

Marnix en Gauthier stonden in voor een leuke opwarming terwijl de organisatie de poule verdelingen maakte. Vooral het honden en konijnenspel had veel succes bij de deelnemers.

Eens de opwarming gedaan was begonnen de kampen.

Airo mocht, als kleinste van de deelnemers, als eerste beginnen. Hij deed zijn best, maar stond nog wat onbeholpen op de mat. Enkele maanden judo is echt

nog niet genoeg om potten te breken. Svea zal wel dat hij enkele technieken probeerde, maar zonder resultaat. Het voornaamste doel van deze ontmoeting was vriendschapsbanden versterken en de jongeren een kans geven om eens buiten hun clubleden te kampen. Iets waar ze heel goed in geslaagd zijn.

Na afloop kregen alle deelnemers een herdenkingsmedaille en paaseitjes van de organisatie. Nog even met zijn allen op de groepsfoto en het was tijd om huiswaarts te treden.





U9 ONTMOETING TE BERLARE

Zaterdag 23 februari konden onze jongste judoka's zich eens met anderen meten op de U9 ontmoeting van Berlare. In totaal waren er 150 deelnemers tussen de 6 en 8 jaar die vol enthousiasme kwamen opdagen. Judoclub Hokkaido Lochristi was aanwezig met acht deelnemers.

Na de weging begon men met een gezamenlijke opwarming. Een verduisterde zaal, lichteffecten, opzweepende muziek en drie begeleiders die ervoor zorgden dat alle deelnemers zich lekker konden uitleven. Zowel jongeren als toeschouwers genoten van de sfeer. Zelfs enkele ouders deden stiekem mee. Ondertussen maakte de organisatie de kampbladen klaar. De deelnemers kampen met anderen van hetzelfde gewicht en daar was wat werk aan om dit in goede banen te leiden.

De kampen volgden snel na de opwarming. Verdeeld over vier matten ging het erg snel voorruit. Coaches Svea en Nathan mochten rennen van de ene kant naar de andere om de deelnemers te begeleiden. Winnen of verliezen was van weinig belang, deelnemen en plezier beleven primeerde.

Om aan te duiden dat deelnemen belangrijker is dan winnen kregen alle deelnemers een aandenken in de

vorm van een medaille van de organisatie.

Coach Svea had voor alle deelnemers (en broers en zussen) cup cakes gebakken. Voor een aantal was dit zelf belangrijker dan hun medaille.

We hoorden heel wat positieve reacties van ouders, niet enkel uit onze club. De goede sfeer en het gezellig samenzijn waren hier wel de oorzaak

van. Na-ijver en vijandschap waren onbekend tijdens deze ontmoeting, wel vriendschap en lachende gezichtjes.

Coaches Svea en Nathan doen hun best om op de volgende ontmoeting nog meer leden mee te krijgen. De club traint op woensdag en vrijdag in de budozaal van sporthal 't Veerleveld. Wie eens wil komen kijken of wenst deel te nemen is van harte welkom.











Uchimata

Door Gauthier Blommaert



Uke en Tori staan voor elkaar en nemen elkaar vast met de basis kumikata.



Tori plaatst zijn R-voet tussen de beide benen van Uke en trekt Uke's R arm omhoog.



Tori steekt zijn R-voet zo diep mogelijk tussen de benen van Uke.



Tori trekt Uke op zich en buigt iets naar voor.



Tori maait zijn R-been omhoog en trekt Uke met zich mee.



Door Uke op te tillen en hem met zijn R-been te maaien, kan Tori Uke werpen.



Uchimata Sukashi

Door Gauthier Blommaert



Uke en Tori staan voor elkaar. Uke plaatst zijn R-voet naar voor.



Uke trekt Tori naar rechts uit evenwicht.



Uke plaatst zijn L-voet tussen deze van Tori. Op dat moment verplaatst Tori zich naar zijn R-zijde.



Uke zwaait zijn R-been om Tori te kunnen werpen met Uchi Mata.



Tori, die op dat moment reeds opzij gestapt was, trekt Uke uit evenwicht door met zijn R-hand te drukken en met zijn L-hand voorwaarts te trekken.



Uke verliest het evenwicht en komt ten val.



Uchimata Sukashi

Door Gauthier Blommaert



Uke wil Tori opnieuw werpen met Uchi Mata. Tori is opzij gestapt en trekt Uke uit evenwicht.



Uke merkt dat hij Tori gemist heeft en stopt in zijn beweging.



Tori blijft hem naar voor trekken.



Tori plaatst zijn L-voet voor de L-voet van Uke.



Tori gaat iets dieper en trekt Uke uit evenwicht.



Als Tori rechtkomt slaagt hij erin om Uke te werpen. (ongeveer dezelfde beweging als Tai Otoshi).

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:
Gauthier Blommaert



EVI Projects

Kluswerken - Elektriciteit
Sanitair - Webdesign

 0474 99 88 56
 info@evi-projects.be
 www.evi-projects.be