



Ik wil beginnen met judo ...



Een publicatie van Judoclub Hokkaido Lochristi

judo blijft wereldwijd een groot deel van de bevolking aanspreken. Jong of oud, jongen of meisje, valide of mindervalide ... iedereen kan judo doen op zijn eigen niveau.

De judotechnieken zijn erop gericht een tegenstander buiten gevecht te stellen zonder hem te verwonden. Slaan, stoten en schoppen zijn in de judocompetitie verboden, maar verdedigingen tegen dergelijke aanvallen worden wel aangeleerd bij de hogere graden om de ontstaansgeschiedenis van judo beter te begrijpen.

In het begin worden ze te gevaarlijk geacht voor de jonge judoka's. In de examenstof voor de 3e dan bevindt zich zelfs een kata met een verdediging tegen een aanval met een zwaard.

1. Inhoud:

1. Inhoud
2. Wat is judo?
3. Meteen lid worden?
4. Liever eerst proberen?
5. Herstarten na een inactieve periode of na verhuis?
6. Hoe kan ik proeflessen aanvragen?
7. Wat doe ik aan bij een proefles?
8. Tussenkost ziekenfonds bij inschrijfgeld.
9. GDPR
10. Contactgegevens



2. Wat is judo?

Judo is een gereguleerd stoepspeel, waarbij je elkaar probeert uit evenwicht te krijgen om zo de ander te kunnen werpen. Zelf probeer je niet uit balans te raken en niet geworpen te worden. Op de grond probeer je elkaar te controleren. Dit kan met een houdgreep, verwurging of armklem. Als de ander jou controleert probeer je eruit te komen. Door te leren vallen doe je je geen pijn.

Wat wij bieden :

- Unieke opvoedende waarde
- Respect en discipline
- Zelfvertrouwen en zelfbeheersing
- Algemene lichamelijke ontwikkeling
- Begeleiding onder gediplomeerde trainers
- Spel en plezier in een leerrijke en uitdagende omgeving
- Voor jongens en meisjes
- Diverse gasttrainers
- Deelname tot nevenactiviteiten voor het ganse gezin
- Degelijke begeleiding bij toernooien
- Alle trainingen onder leiding van VTS-BLOSO gediplomeerde lesgevers
- Training in een ruime en comfortabele judozaal
- Goed onderhouden website met alle nuttige info
- Vier maal per jaar een mooi en proper clubblad
- **Wij laten onze leden niet leuren met allerhande prullaria**

3. Judoclub Hokkaido Lochristi

Wij streven ernaar om een goede clubsfeer te behouden. Door middel van diverse activiteiten, op vrijwillige basis, leren onze leden en hun familie elkaar ook beter kennen. Eveneens nodigen wij regelmatig gasttrainers uit of zijn zelf te gast bij andere clubs (een mooi voorbeeld hiervan is de jaarlijkse trip naar Mallorca en het Renshinkan toernooi).

Wij voeren in de club een open beleid en hebben een nauwe samenwerking met de sportdienst Lochristi.

Mensen die vragen of problemen hebben kunnen ons ten allen tijde contacteren. Wij zullen proberen hen te helpen in alle discretie.

Al onze trainers zijn VTS-BLOSO gediplomeerd.

4 Meteen lid worden?

Wanneer je wenst aan te sluiten bij de club, staat wij in voor de verdere afhandeling van je aansluiting bij de VJF (Vlaamse Judofederatie). Je dient enkel een aanvraagformulier met je persoonlijke gegevens in te vullen. Je krijgt één van de volgende lessen een uitnodiging tot betaling. Als dat in orde is zal de club het nodige doen om je lid te maken van onze federatie.

Ieder lid ontvangt een individuele lidkaart waarop de persoonlijke gegevens vermeld staan (clubnr. + club, vergunningsnummer, naam, geslacht, geboortedatum, nationaliteit, adres, kyu- of dangraad en de geldigheidsdatum van de vergunning).



Een tweetal weken na je aanvraag en je betaling dien je in het bezit te zijn van je persoonlijke lidkaart. Zoniet is er iets fout gelopen en dien je contact op te nemen met je clubsecretariaat (0494 98 66 31 of admin@judo-lochristi.be).

4. Liever eerst proberen?

Nieuwe leden (die nog geen judo beoefend hebben) kunnen genieten van een initiatieverzekering voor de duurtijd van 4 lessen. Tijdens de promotiecampagne (september en oktober) kunnen nieuwe leden genieten van acht promotielessen.

Doorgave van de initiatielessen dient te gebeuren door de club via het digitale ledenbestand.

Het nieuwe ingeschreven lid zal dezelfde waarborgen als dekking hebben als de uitgebreide verzekeringspolis van de vergunninghouders van de VJF.

Om gebruik te kunnen maken van de gratis lessen dient men in acht te nemen dat de VJF bij aansluiting het systeem hanteert dat de begindatum van elke vergunning aanvangt op de eerste dag van een kalendermaand.

Concreet houdt dit in dat de judoka :

- Ervoor kan opteren om de gratis initiatie te volgen en te wachten tot de eerste dag van de volgende maand voor effectieve aansluiting.
- Onmiddellijk kan aansluiten doch hierbij rekening dient te houden met het feit dat de vergunning aanvangt op de eerste dag van de lopende kalendermaand.
- De club zal deze info mee te geven aan de initiatieleden.



5. Herstarten na een inactieve periode of na verhuis?

Elke judoka t.e.m. 2e kyu (blauwe gordel) heeft vanaf 01/01/2012 de mogelijkheid om na een periode van inactiviteit opnieuw een inlooperperiode van 4 gratis lessen te doorlopen.

Deze inlooperperiode kent de benaming "Herstart" en wordt enkel toegekend mits aan de voorwaarde wordt voldaan dat er tussen de laatste activiteitsdag en de 1e dag van de herstartperiode minimaal 2 jaar zit.

Alle andere vragen tot initiatie dienen via schrijven gericht aan het secretariaat aangevraagd te worden. Ons secretariaat zal hiervoor zorgen.

6. Hoe kan ik proeflessen aanvragen?

Gewoon langskomen tijdens één van de trainingen is in principe voldoende. De nodige documenten (initiatieaanvraag, GDPR formulier, ...) hebben wij altijd bij. Je (of je ouder / voogt in geval van minderjarig) vult dit document in en je kunt deelnemen.

Uiteraard is het voor ons makkelijker als we al weten dat je komt. Je kunt het ons altijd doormailen op info@judo-lochristi.be of ons een seintje geven op 0494 98 66 31.

7. Wat doe ik aan bij een proefles?

Alhoewel onze leden een judogi (judopak) dragen, is dat niet echt nodig voor een proefles. Makkelijk zittende oude, maar reine, kledij is best ok voor ons. Bijvoorbeeld een oude jogging en T-shirt zijn zeker voldoende. Houd er wel rekening mee dat deze kunnen scheuren tijdens een training.

Onze matten zijn voorzien van een anti-slip laag. Daarom zijn lange mouwen en broekspijpen aan te raden.

Kun je aan een oude judogi geraken van vrienden of familie, dan mag je deze gerust aandoen. Zorg er wel voor dat alle kledij voldoende rein is. hygiëne staat bij ons hoog in het vaandel.

Om je van de kleedkamer naar de dojo (trainingszaal) te begeven doe je schoenen of slippers aan. Op blote voeten is om bevenstaande reden niet toegelaten.

8. GDPR

Wij en de VJF respecteren de wet op de privacy.

Tijdens activiteiten en tornooien worden er foto's genomen worden voor publicitaire doeleinden (website, clubblad, uitnodigingen, ...). Door je lidmaatschap verklaar je je akkoord met publicitair gebruik van deze foto's. Compromiterende en kleinerende foto's zullen nooit worden genomen en of gebruikt.

Elk lid krijgt aan het begin van het sportjaar een formulier waarin hij/zij kan aangeven of er foto's, video, ... mogen genomen worden en gebruikt.

Het volledige reglement en onze bepalingen zijn terug te vinden op de website.

9. Tussenkost ziekenfonds bij inschrijfgeld.

De Vlaamse ziekenfondsen voorzien een tussenkost voor het inschrijvingsgeld bij een sportclub. Afhankelijk van het ziekenfonds loopt dit bedrag op tot €25 per lid per jaar.

Het lid (of de ouder) is in principe verantwoordelijk voor het aanvragen van deze tussenkost. Wij zorgen voor deze documenten als extra ondersteuning naar je leden toe.

10. Contactgegevens

Hoofdtrainer:

Erik Van Isacker
0494 98 66 31
admin@judo-lochristi.be

Vlaamse Judofederatie
Warandelaan 1A
9240 Zele
052 44 90 16

Sportdienst Lochristi
Kan. P. J. Triestlaan 1
9080 Lochristi
09 355 26 92
sport@lochristi.be