

Judoclub COBRA Lendelede (3142)



Voorzitter-Trainer: Verthé Gery (6° Dan)
Secretaris: Du Jardin Jacques
Schatbewaarder: Naessens Piet
Website: www.judocobralendelede.com

December 2020

Beste judoka's en ouders,

We blikken terug op een bijzonder 2020 <https://fb.watch/2KVINU9mYq/> Vol goeie moed kijken we uit naar 2021. Een jaar waarin we hopen om terug trainingen te organiseren voor onze jongeren +12 jaar, waarin we terug ons tornooi kunnen organiseren, waarin we terug op competitie kunnen gaan, waarin we terug onze clubevenementen zoals onze BBQ, Kaarting,... kunnen opnemen. Maar we hopen vooral om 2021 terug samen met jullie te kunnen inzetten en meemaken!

In december bracht de kerstman voor de aanwezige judoka's een leuke attentie langs, de kerstraining was een geslaagd initiatief en ook de trainingen die doorliepen in de kerstvakantie vielen in de smaak. Al zeker 9 van onze judoka's liepen een van de Baekelandt Corrida's voor de cobra uitdaging van de kerstvakantie. In januari mogen heel wat judoka's hun examen voor een hogere graad aanvangen. We wensen hen dan ook heel veel succes!

De komende nieuwsbrieven houden we eveneens de focus op letselpreventie. Mogen we vragen om voorzichtig te zijn bij het betreden van de sporthal? Zeker nu het regent en binnenkort ook vriest, wordt het bijzonder glad aan de inkom van de sporthal. We zagen reeds verschillende kinderen en jongeren onderuit gaan!

Alvast bedankt voor het vele vertrouwen en het opvolgen van alle corona-maatregelen.
Sportieve groet,
Het Bestuur

Voel je goed in onze judoclub

Vorige nieuwsbrief stonden we stil bij jullie aanspreekpunten binnen onze clubwerking. Nu willen we graag ruimte maken voor jullie input. Via deze link komen jullie uit op een kleine enquête waar jullie in 5 minuten onze clubwerking inhoudelijk een duwtje in de rug kunnen geven. Wij heel zijn benieuwd naar hoe jullie onze werking ervaren, wat onze sterke punten zijn en waar we nog kunnen groeien.
<https://forms.gle/XNe5rngVD6ycZoZq5>



De komende trainingen krijgen de judoka's zelf ook de kans om een papieren enquête in te vullen. De vragenlijsten zijn unaniem.

Evenementen in de toekomst

- Januari 2021: Examens 5^{de}, 4^{de} & 3^{de} Kyu
- April 2021: Examens 5^{de}, 4^{de} & 3^{de} Kyu

Doorzetter(s) van de maand



Deze maand vielen ons 2 jongens uit de eerste groep in zeer positieve zin op. Torben (6) en Miel (7) zijn beiden in september gestart met judo. Beide jongens zijn eerder rustig van aard, maar we zien ze steeds genieten van de trainingen. Zo hoorden we dat Miel de aangeleerde technieken thuis opnieuw inoefent en dit merken we op training. Torben staat steeds weer open voor iedere oefening en gaat er steeds volledig voor.

Deze maand zochten we naar die doorzetters die weten dat doorzetten ook staat voor leren vallen en weer opstaan. Torben en Miel kunnen beiden goed omgaan met winst en verlies. Ze zijn trots, maar ook zeer respectvol als ze kunnen winnen en aanvaarden op een heel mooie manier hun verlies. Beide jongens staan steeds weer op als ze gevallen zijn en daar zijn we heel trots op!

Wist je dat beide jongens nog geen enkele training misten sinds hun start in september? We zijn dan ook heel benieuwd naar hun examen voor gele gordel! Doe zo verder, jullie zijn een voorbeeld voor heel wat van onze cobra's.



Vanaf januari zal er ongeveer wekelijks de wisselbeker 'Doorzetter – JC Cobra Lendeledede' worden uitgereikt. De doorzetter van de week mag deze wisselbeker meenemen naar huis en brengt deze de week nadien terug mee. Op die manier willen we de doorzetter zichtbaarder maken. We merkten dat een maandelijkse erkenning heel lang is voor onze judoka's. In de nieuwsbrief zullen we dan alle doorzetters van de afgelopen maand opsommen.

Corona

Corona blijft ons uitdagen om onszelf opnieuw uit te vinden en aan de geldende maatregelen een gepast antwoord te bieden.



Voor de U13 (°2015-°2008) mogen de trainingen indoor doorgaan. Judoka's vanaf U15 (°2007 en ouder) moeten helaas nog geduld hebben. We zetten momenteel in op looptrainingen waarin we een bepaalde route afleggen en ondertussen enkele judostops houden. We beperken ons tot bubbels van 4 en ook de U13 Kan aansluiten. Meer info volgt!

Ethisch en verantwoord sporten: letselpreventie

Letselpreventie is een belangrijk onderdeel van onze sport. In deze nieuwsbrief geven we jullie alvast inzicht in hoe wij dit vanuit JC Cobra opvatten.



Als we kijken naar de blessurecijfers per 100 deelnemers is Judo (5.5) in vergelijking met andere sporten een veilige sport. Zo scoren Rugby (13.1), Basketbal (7.5), voetbal (6.7) en volleybal (5.9) gevoelig hoger. Dit hoeft niet te verbazen gezien we in judo eerst leren vallen alvorens we leren werpen.



Onze trainingen zijn dan ook doordrongen van methoden om letselpreventie te versterken. Zo blijft valbreken een zeer belangrijk deel van onze trainingen, zowel voor onze jonge jeugd als onze gevorderde judoka's. Op training leren we de judoka's anticiperen op bepaalde spelsituaties en zetten we vol in op techniek. Wie denkt dat judo vooral draait rond kracht, sleuren en trekken vergist zich grondig. Judo is een zeer technische, gedisciplineerde sport waar lenigheid, reactiesnelheid, inzicht in het spel en respect voor jezelf en de ander uiterst belangrijk zijn. Op training wordt techniek aangeleerd vanuit een situatie zonder weerstand en wordt er zo opgebouwd naar gedeeltelijke weerstand en pas later in randori met volle weerstand.

Ten slotte zetten we steeds in op een waardevolle opwarming en/of cooling-down. Ook hier vinden we steeds een opbouw terug. Het lichaam wordt zowel opgewarmd met spier-specifieke oefeningen als met kracht, conditie, lenigheid en balanstraining. Het risico op blessure stijgt bijzonder gevoelig wanneer een judoka niet opgewarmd is of buiten conditie.

Examens januari

Volgende judoka's mogen op basis van leeftijd, doorlopen oefentijd en getoonde inzet op training in januari examen doen voor een hogere graad:

1 ^{ste} streepje geel	Isaak, Liam, Alexandra
5 ^{de} Kyu (geel)	Torben, Miel H., Dora, Stien, Joanna
4 ^{de} Kyu (oranje)	Leon A., Rohan, Miel B., Noélie, Robbe, Lucas, Morris, Hicham, Emma L., Gust, Staf, Victor V., Arthur
3 ^{de} kyu (groen)	Elias, Niels

De judoka's zullen (de reeds gekende technieken) steeds in blok herhalen en daarna het examen afleggen. Bv alle grondtechniek gele gordel. In de 2^{de} groep wordt er verwacht om alle techniek rechtstaand, kata en grondwerk in 1 blok te tonen.

We wensen alle judoka's heel veel succes bij hun examen.

Sfeerbeelden van de maand



STRAVA
VAN 18 T
ter

Hardlooppiepsie
4,3 km

Tempo
7:19 /km.

Tijd
32m 5s