

Judoclub COBRA Lendelede (3142)



Voorzitter-Trainer: Verthé Gery (7° Dan)
Secretaris: Du Jardin Jacques
Schatbewaarder: Naessens Piet
Dojo: Polyvalente zaal Sporthal Steuren Ambacht 1

Oktober 2020

Beste judoka's en ouders,

Het jaar is goed van start gegaan en daar zijn we heel erg blij om. We leerden een heel aantal nieuwe gezichten kennen die zich duidelijk komen smijten in hun nieuwe sport. We zijn blij te zien dat iedereen zich amuseert op de mat en dat er elke training weer wat wordt bijgeleerd!

Ook in oktober blijven we niet gespaard van Corona. Onze maatregelen lezen jullie verder in deze nieuwsbrief. Gelieve je hiervan goed in te lezen zodat we onze werking kunnen blijven garanderen.

Ons clubfeest zoals we dat reeds jaar en dag gewend zijn met BBQ en diploma-uitreiking zal dit jaar niet kunnen doorgaan. We zoeken naar een manier om toch de behaalde prestaties van afgelopen sportjaar in de kijker te zetten!

Veel leesplezier!

Nieuwe judoka's

Wie nog een vriendje of vriendinnetje heeft die graag eens wil komen kijken en proeven, mag deze nog de hele maand oktober meebrengen.

Wie na de proefflessen beslist om zich in te schrijven, vragen we het inschrijvingsgeld te betalen. De uitnodiging tot overschrijving komt met de post. Je kan steeds voor meer info de trainers aanspreken.

Kom jij ook eens proberen?

MAANDAG DONDERDAG

5 – 12 jaar: 17u45-19u00

+ 12 jaar: 19u00 – 20u30

* 5-12 jaar: 17u45-18u45

Afspraken corona op een rijtje

Op woensdag 14/10/2020 gaat de sport over naar code oranje. We leggen je graag uit wat dit voor onze clubwerking betekent.

-12 jaar: weinig verandering	+12 jaar: indoor trainen zonder contact
Trainen in groep mag tot 50 kinderen	10m ² bewegingsruimte per judoka voorzien → Onze mat is 176m ² groot dus mogen er 17 judoka's +12 jaar trainen
Trainers ontzien vele partnerwissels & intens en langdurig onderling contact.	Geen onderling contact met minimale afstand van 1.5m tussen de judoka's.
Goede ventilatie in de judodojo. → Er is een ventilatiesysteem + de ruit en deuren worden op trek gezet	
Aanwezigheden worden geregistreerd → De aanwezigheden worden genoteerd en bijgehouden	
Handen ontsmetten voor de training → Er is een pompje bij de ingang in het sas waar je je handen kan ontsmetten	
Koorts wordt gemeten bij aanvang training → Voor je de mat betreedt, moet je je koorts komen meten.	
Matten ontsmetten voor iedere training. → Voor de eerste groep en tussen de groepen wordt de mat ontsmet.	

Voor onze eerste groep (17u45-18u45) verandert er op heden niets. WEL willen we met aandrang vragen om als ouder zo weinig mogelijk in de dojo te blijven en de afstand tot andere ouders te beperken.

Voor onze tweede groep (19u00-20u30) verandert er het een en ander:

- Gezien er slechts 4 judoka's +12 jaar trainen in deze groep, kunnen we de afstand onderling garanderen. Deze 4 judoka's zullen binnen de les een afwijkend programma aangeboden krijgen, waarbij ook zij alsnog kunnen trainen. Dit valt te vergelijken met de trainingen die aangeboden werden in juni bij de heropstart na de lockdown
- Voor de overige judoka's -12 jaar verandert er weinig in deze groep.
- We zullen proberen om dit voor iedereen zo goed als mogelijk in te vullen.

Zilveren erkenning jeugdjudofonds

Dit jaar dienden we voor het eerst een aanvraag in bij het jeugdjudofonds. Een commissie bekijkt de jeugdwerking en scoort de club naargelang zijn inspanningen en de uitbouw van zijn jeugdbeleid met een gouden, zilveren of bronzen erkenning. Als kleine club zijn we dan ook zeer trots op onze zilveren erkenning!



Nieuw: judoshop

Vanaf heden verkopen we zelf judopakken en gordels. We zijn voorzien in alle maten, waardoor u direct geholpen wordt bij de vraag tot een nieuw judopak of gordel. Bij aankoop zal u een strookje meekrijgen met daarop het rekeningnummer om over te schrijven.

Wanneer heb je nood aan een nieuw judopak? De afstand tussen je hand en je mouw mag niet groter zijn dan een vuist. Heb je hier vragen rond? Stel deze zeker aan Jitske of Gery, zij helpen je graag verder!



Jaarthema: Cobra's zijn doorzetters

Vorige maand introduceerden we ons nieuw jaarthema. Op training werd de nadruk hier al verschillende malen op gelegd. We zien bij heel wat van onze cobra's een groot doorzettingsvermogen! Dat maakt ons zeer trots!

Deze maand staan we stil bij 1 van de kwaliteiten van cobra's als doorzetters:

Doorzetters blijven proberen!

In de judosport moet je je hele lichaam onder controle houden en je geest scherpstellen. Dat vraagt heel wat van onze cobra's. We weten dat je veel moet oefenen om de verschillende technieken goed te kunnen. In Japan zeggen ze zelfs dat je een worp, houdgreep of techniek wel 1000 keer moet oefenen voor je hem een beetje goed kan! Het is dus niet erg als iets niet direct lukt. Het is veel belangrijker dat je blijft proberen tot het wel lukt. Je zal zien dat je dan heel trots op jezelf bent als het na veel oefenen dan toch lukt en je er misschien ook mee kan scoren in randori. Je kan ook steeds de trainers om hulp vragen.

Doorzetters van de maand:

Deze maand willen we graag twee cobra's in de kijker zetten die opvallen door hun stille aanwezigheid. Het zijn 2 Cobra's die steeds blijven doorzetten en vragen stellen als iets niet lukt. Wanneer het na veel oefenen toch lukt, tonen ze dit steeds met heel veel trots. Je hoort ze nooit klagen of iets in twijfel trekken, in tegendeel. Ze vallen op door hun positieve houding op training en hun wil om beter te worden, zelfs als het niet evident of een moeilijke oefening is. Doe zo voort Andreas en Rohan! Jullie zijn een voorbeeldcobra voor vele anderen!



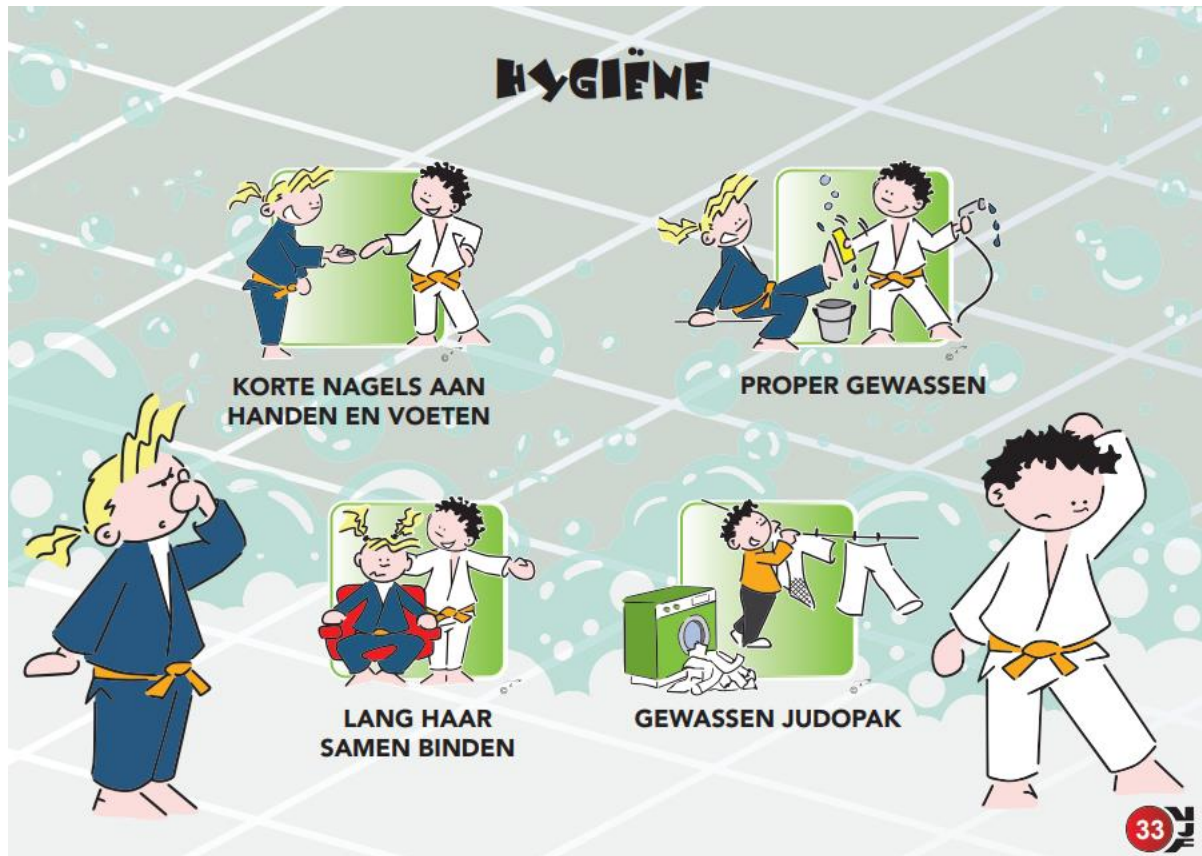
Puntje van de maand: Kimono en persoonlijke hygiëne

Een verzorgde kimono en een goede basishygiëne is van uiterst belang voor iedere judoka. Je handen en voeten wassen voor je naar de training komt is een reflex die je niet enkel zou moeten doen in tijden van Corona, maar altijd.

We zetten graag alles nogmaals op een rijtje:

- Judoka's komen trainen in kimono (witte vest en witte broek met gordel)
- Meisjes dragen een witte T-shirt onder hun judopak.
- Sierraden zijn verboden (ringen, armbandjes, oorringen)
- Lange haren zijn samengebonden met een elastiek zonder ijzertje in.
- Nagels zijn kortgeknipt
- Naast de mat doe je steeds iets aan je voeten (schoenen, slippers,...)
- Douchen na een training is steeds nodig! (Op dit moment kan er echter niet gedoucht worden in de sporthal, maar geen paniek, thuis kan dit zeker en vast wel.)

Zo maak je het voor jezelf en de anderen veel aangenamer!



Sfeerbeelden van de maand

➔ Heb je nog sfeerbeelden of suggesties voor de volgende nieuwsbrief, geef ons zeker een seintje op jitske@msn.com

