

Judoclub COBRA Lendeledede (3142)



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

Januari 2020

Beste judoka's en ouders,

Januari is alweer voorbij gevlogen. Een dikke proficiat aan alle judoka's die het jaar goed konden starten met het behalen van een hogere graad. Later dit schooljaar organiseren we opnieuw enkele examenmomenten voor zij die nog niet in aanmerking kwamen. Ondertussen oefenen we nog wat verder om vol zelfvertrouwen het examen te kunnen afleggen.

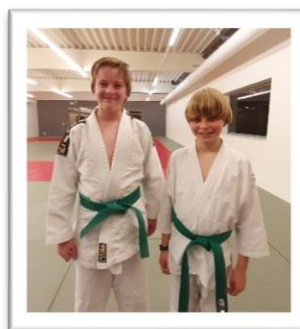
Corona nam ons opnieuw in een houdgreep nadat de maatregelen verscherpt werden. Vanaf februari trainen we in bubbels van 10 judoka's. Ondanks Corona blijven we samen veerkrachtig. We starten zelfs een kleutergroep op vanaf april voor kleuters uit het 2^{de} en 3^{de} kleuter.

In deze nieuwsbrief staan we eveneens stil bij de week van het pesten, ethisch sporten en judosportkampen.

Veel leesplezier!

Examens

Proficiat Isaak, Liam, Alexandra, Miel, Joanna, Dora, Stien, Joanna, Miel, Lucas, Leon, Gust, Staf, Robbe, Emma, Elias & Niels !



Stand van zaken: corona

Alle toernooien worden afgelast voor het schooljaar 2020-2021. We hopen in september terug de draad te mogen oppikken.

Trainingen mogen enkel nog in bubbels van 10. We organiseren 4 bubbels, waarvan 3 bubbels U13 die binnen mogen trainen en 1 bubbel 13+ die op zondag mogen buiten trainen. Meer info via de mails van de afgelopen dagen.

Inschrijven blijft belangrijk!



Vlaamse week tegen pesten – Stip it



Samen tegen pesten! We nemen deel aan de Week tegen pesten en vragen de judoka's een mooie tekening te maken rond pesten en onze judoclub. Op 8 en 11 februari staan we met onze judoka's extra stil bij dit thema. De tekeningen zullen we uithangen in onze dojo.

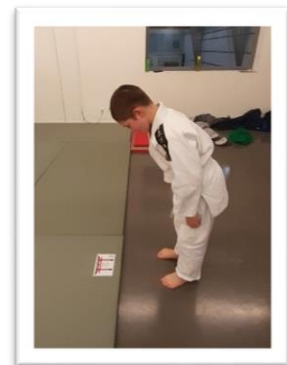
(Tekening van Lucas Dewulf)

Voel je goed in onze judoclub

Laat van je horen! 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>



Ondertussen werken we ook rond de basiswaarden van judo met onze jeugd. Via deze Japanse poortjes werken we rond de bewustwording van deze waarden bij onze judoka's.

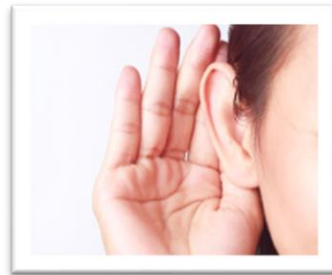


Ethisch en verantwoord sporten: letselpreventie

In de vorige nieuwsbrief konden jullie lezen hoe we als club/sport inzetten op letselpreventie. Maar ook jij als judoka of ouder speelt een belangrijke rol in letselpreventie. We sommen enkele gouden regels hieronder op. Doe jij ook de Check-Check-Check voor je komt trainen?



- ✓ Voldoende drinken: drink doorheen de dag zeker 1.5l water. Wist je dat als je dorst hebt, je eigenlijk al te laat bent? Dorst hebben is een signaal van je lichaam dat je aan het uitdrogen bent. Als je sport of traint dan moet je extra drinken bovenop de dagelijkse 1.5l.
- ✓ Voldoende eten: De kinderen die komen sporten zitten nog volop in de groei. Kom niet met honger trainen. Wie deelneemt aan competitie en nog in zijn/haar groei zit, moet steeds eten voor de weging en het toernooi. Je kan uiteraard ook iets licht eten en dan na de weging iets bij eten. Vermijdt altijd na de weging nog veel te eten. Zowel te veel als te weinig eten hebben een grote impact op je bloedsuikerspiegel die je prestaties verstoren.
- ✓ Luister naar je lichaam: Vermoeidheid, spierpijn, hoofdpijn... zorgen allemaal voor een verminderde concentratie. Focusverlies is dé aanleiding bij uitstap om blessures op te lopen. Ben je té moe, té spierstijf of heb je té veel hoofdpijn/buikpijn, overweeg dan om de training over te slaan en een badje/extra rust in te plannen. Kom je toch trainen, breng dan zeker de trainers op de hoogte zodat ze rekening kunnen houden met de fysieke staat van de judoka.



Ook op de training geven we de judoka's nog 2 gouden tips mee:

- ✓ Schat je prestatie in: training is nooit een wedstrijd. Weet tegen wie je kan winnen en wie niet. Trainen staat gelijk aan proberen, laat je partner jou werpen als je voelt dat je de worp niet kan tegenhouden. Maar als je de bovenhand hebt in een randori (oefengevecht), schat in wie rekening moet houden met de ander. De judoka's leren deze inschatting maken obv graad, leeftijd en grootte.
- ✓ Stop op tijd: Het is belangrijk om niet op te geven, maar drijf jezelf niet tot het uiterste. Je lichaam kent heel wat trukken om jou duidelijk te maken dat het genoeg is, de truk is om deze signalen te herkennen. Bv kortademigheid, krampen, dubbel zicht...

Kleuterjudo

Vanaf zaterdag 10/04 starten we met een reeks kleuterjudolessen. De inschrijvingen lopen vlotjes binnen. Kennen jullie nog een kleuter met goesting om te bewegen, laat hen niet verder twifelen!

Verder doen we nog een oproep om judopakjes die niet meer gedragen worden ter beschikking te stellen van de club. Op die manier kunnen de kleuters een pakje in bruikleen gebruiken. Vooral de maten 100-130 zullen van pas komen!

START TO JUDO

MET KIM & ONO



Kleuterjudo

Judoclub Cobra Lendeledede

Zit je in het 2^{de} of 3^{de} kleuter en heb je zin om te sporten? Kom je gooien in de judosport! Gedurende 10 lessen leren we spelenderwijs bewegen, vallen en de basiswaarden van het judo. De kleuters leren zo de grenzen van hun eigen lichaam en dat van de ander kennen. Fun gegarandeerd!

- Voor kleuters geboren in 2016 of 2015
- Max. 16 kleuters
- Op zaterdag van 9u-10u vanaf 10 april – 26 juni '21
- 30 euro voor 10 lessen.
- Inschrijven voor 06/04/2021 via jitske@msn.com
- Flinke korting bij inschrijven volgend schooljaar.

@ Polyvalente zaal sporthal Steuren Ambacht Lendeledede



JUDO
Vlaanderen



Judo club



Lendeledede

Judokampen

Verschillende ouders en judoka's vroegen reeds of we judokampen organiseren of kunnen aanraden. We verkenden het aanbod en geven hieronder graag de linken mee. Fedes is alvast de organisatie die vanuit JudoVlaanderen (de Vlaamse Judo Federatie) worden georganiseerd. Deze kampen zijn zeker aan te raden. Verder is er ook nog een aanbod vanuit de judoclub in Kortrijk en via de organisatie Playsport.

- Fedes: <https://fedes.be/sportkampen/judo/> (Korting indien je met meerdere uit 1 judoclub inschrijft)
- PlaySport: <https://playsport.be/aanbod?soort=stage>
- Judoschool Kortrijk: <http://www.judoschoolkortrijk.be/Sportkampen.htm>



Doorzetter(s) van de maand

Deze maand gingen we van start met de doorzetters van de week. Eerst en vooral willen we nogmaals duiden dat we merken dat al onze judoka's hun beste beentje voorzetten. We halen er elke week een judoka uit die zich op de een of andere manier extra onderscheiden heeft dan de rest. Stien, Jean en Jaron mogen dan ook heel terecht trots zijn dat ze de wisselbeker mee naar huis mochten nemen. Jullie zijn een voorbeeld en een stimulans voor onze cobra's!



Doe zo verder!

Sfeerbeelden van de maand

