

Judoclub COBRA Lendelede (3142)



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

September 2020

Beste judoka's en ouders,

Het nieuwe judojaar is gestart en wat zijn we daar blij om! Aan alle nieuwe judoka's en hun ouders, van harte welkom in onze judoclub. We hopen dat jullie snel jullie weg vinden binnen onze werking. Iedere maand proberen we een nieuwsbrief te verspreiden met clubinfo en handige tips. We zijn alvast heel blij om iedereen met zoveel enthousiasme terug te zien op onze judomat.

Met spijt in het hart hebben we ons toernooi in oktober moeten annuleren. We kijken alvast uit naar ons toernooi in januari! Voorlopig is het nog koffiedik kijken wanneer de competitie, maar ook de provinciale trainingen en andere evenementen terug zullen opstarten. We blijven alles opvolgen en houden jullie steeds up to date.

Voor enkele judoka's kwam Corona roet in hun examenplannen strooien. De judoka's die in aanmerking komen om hun examen af te leggen worden aangesproken. We gaan deze examens uiteraard inhalen zodat de vele geleverde inspanningen en geduld ook eindelijk beloond kunnen worden.



Afspraken corona op een rijtje

Graag vestigen we jullie aandacht nogmaals op afspraken rond Corona zodat we onze werking kunnen blijven garanderen in de mate van het mogelijke:



- Kom niet ziek naar de training.
- Laat iets weten als je ziek bent en/of getest moet worden op corona.
- Was je handen en voeten grondig thuis voor de training.
- Was je judopak geregeld!
- Ontsmet je handen bij het binnenkomen van de sporthal aan het pompje.
- Laat je temperatuur meten bij Gery of Jitske
- Aan de ouders vragen we om voldoende afstand te houden en een mondmasker te voorzien. Wie niet binnen dient te zijn, blijft beter buiten wachten.
- Gelieve op tijd toe te komen en vlot de judozaal te verlaten.

Ook als judoclub nemen we enkele verantwoordelijkheden betreffende corona op ons. Je mag erop rekenen dat we:

- Onze leden op de hoogte brengen wanneer er risico is op een corona-besmetting.
- Alle maatregelen opgelegd door de sporthal en de Vlaamse Judofederatie opvolgen.
- Onze werking tijdig evalueren en bijsturen waar nodig.

Jaarthema: Cobra's zijn doorzetters



Het is gemakkelijk om steeds de uitmuntende prestaties in de kijker te zetten. Toch willen we als judoclub Cobra Lendeledede een aantal judowaarden dit jaar extra in de kijker plaatsen. We willen oog hebben voor die judoka's die blijven doorzetten en waar resultaten halen niet altijd vanzelfsprekend is. Soms is de geleverde inspanning groter dan het resultaat. Vandaar ons thema van dit jaar:

Cobra's zijn doorzetters!

De komende nieuwsbrieven zullen we dit thema verder luister bijzetten. Ook op training willen we deze waarden kracht bijzetten. We zullen in deze nieuwsbrief telkens 1 of enkele judoka's in de kijker zetten die tonen dat ze echte doorzetters zijn.

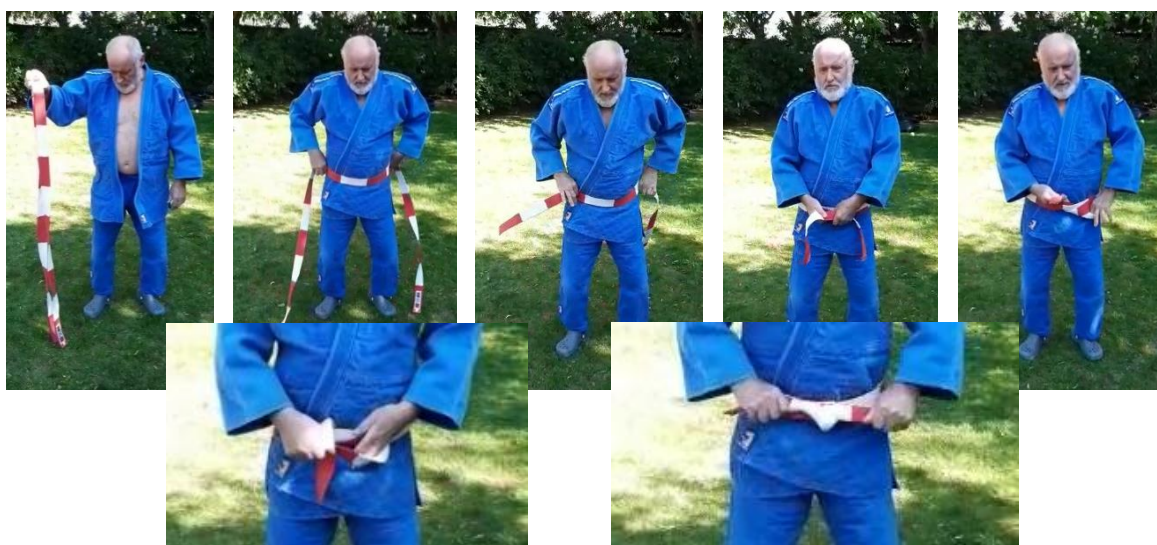
Als trainers en bestuur denken we spontaan aan Niels! Sinds zijn competitiestart vorig jaar nam hij maar liefst 8 keer deel. Niemand doet hem hierin na. We hebben hem zien groeien door zijn tornooien heen. Hij creëert mooie kansen, blijft steeds proberen en geeft nooit op. Niels maakte enkele Waza-ari's, maar het lukte hem tot nog toe niet om een wedstrijd met ippon te winnen. Wij zien Niels steeds groeien, hij is een echte doorzetter, een echte Cobra! Wij zijn ervan overtuigd dat zijn eerste overwinning lonkt en dat hij met al zijn doorzettingsvermogen een voorbeeld is voor vele andere judoka's. Doe zo verder Niels!



Puntje van de maand: Obi knopen

Deze maand staan we even stil bij hoe je je gordel knoopt. Trainer Gery legt het even voor jullie uit!

1. Neem het midden van je gordel vast door beide uiteinden de grond te laten tikken
2. Leg het midden rond je buik en breng de uiteinden naar je rug
3. Wissel de gordels van hand achter je rug en breng de uiteinden terug naar voor
4. Leg het rechteruiteinde tegen je buik en ga met je linker uiteinde over de rechter en onder beide gordels
5. Span de gordel even aan
6. Maak een kruis door het rechteruiteinde boven het linker te leggen en trek het rechteruiteinde door het gaatje. Span goed aan.



De groepen in 2020-2021

Judoka's geboren in 2010 maken de keuze in welke groep ze willen aansluiten. Judoka's geboren in 2009 maken de overstap naar de tweede groep. Uiteraard zijn deze groepen niet absoluut en kan u steeds bij ons terecht als u nog vragen of twijfels heeft. We willen vooral dat iedereen zich goed voelt op training en kan aansluiten bij de groep waar hij of zij zich het best kan ontplooiën.

Groep 1:	17u45 – 18u45	°2015, 2014, 2013, 2012, 2011, 2010
Groep 2:	19u00-20u30	°2010 en ouder

Nieuwe judoka's

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

Wie na de proeflessen beslist om zich in te schrijven, vragen we een judopak aan te kopen. Dit kan via de club. De prijslijsten zullen uithangen aan ons informatiebord. Je kan steeds voor meer info de trainers aanspreken.

Sferbeelden van de maand

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

