



Visie

Judovereniging

Kenshiro Abbé Esloo-2024

Kenshiro Abbé bestaat sinds december 2023 al weer 50 jaar.

Afgelopen seizoen hebben we een flinke stijging gehad in het aantal leden en zitten we nu maar liefst op 115 ingeschreven leden!

Die 100 leden aantikken was een mooie mijlpaal in het 50-jarig bestaan van de club.

Met de flinke groei in ons ledenaantal hebben we gezien dat de mat te klein werd en er te weinig plek was om goed en veilig te kunnen judoen.

We hebben daarom begin 2024, 32m2 mat bijgekocht, zodat we weer genoeg plek hebben en iedere judoka weer veilig kan trainen.

Stef, Bas en Roy verzorgen iedere dinsdag, woensdag en zaterdag mooie trainingen; van jong tot oud, voor de allerkleinste, maar ook de senioren kunnen hun hart ophalen.

Mooie techniektrainingen, pittige wedstrijdtrainingen, kata-trainingen en aanvullende kracht- en conditietraining maakt samen een mooi en gevarieerd aanbod, geschikt voor alle judoka's.

Als club hebben wij telkens de visie gehad om mooi en kwalitatief goed judo aan te bieden, het familiegevoel uit te dragen en het voor iedereen betaalbaar te houden.

TRAININGSTIJDEN

Het is ons gelukt om de trainingstijden op de dinsdag aan te passen.

Waar de 1^e groep op dinsdag eerst startte om 19.00 uur, gaan we dit nu een half uur naar voren schuiven.

De 1^e groep start vanaf het nieuwe seizoen om 18.30 uur.

Dit is in vele opzichten een verbetering; het was telkens moeizaam om judoka's die uit de 1^e groep gegroeid zijn, door te schuiven naar de 2^e groep. Het tijdstip van de 2^e groep was vaak te laat voor de soms nog jonge judoka's.

Door de lestijden een half uur naar voren te halen, is het makkelijker om judoka's te verdelen en door te schuiven naar een volgende groep.

KRACHT-CONDITIE TRAINING WOENSDAG

De training die op woensdag verzorgt wordt door Roy, gaan we verder uitwerken naar nog meer judo-gerichte kracht- en conditietraining.

Afgelopen jaar was een pilot-fase, maar we hebben gezien dat hier telkens een vast groepje judoka's komt trainen.

Tevens is ook deze training een mooie aanvulling op de bestaande techniek- en wedstrijdtrainingen en een aanrader voor de wedstrijdjudoka.

Iedereen vanaf 10 jaar is welkom om ook op woensdag te komen trainen bij Roy.

Verder willen we wederom ouders van harte uitnodigen om zich ook aan te melden voor deze training op woensdag. Wil je als ouder kennismaken met judo, maar zijn de judotrainingen op dinsdag en zaterdag wellicht nog te spannend, dan is dit een mooie eerste stap om kennis te maken. En uiteindelijk toch de stap te maken naar de daadwerkelijke judotrainingen op dinsdag en zaterdag; we hebben een hele gezellige senioren groep, voor wie we leuk recreatief judo aanbieden.

Meldt je nu aan voor deze training via mail: secretaris@judo-elsloo.nl

KATA

De KATA-trainingen blijven net als vorig jaar op de agenda staan:

Omdat we veel judoka's hebben met de bruine band en de ambitie hebben om de 1^e Dan/zwarte band te behalen, zullen er regelmatig KATA-trainingen worden aangeboden voor de volledige groep.

Judoka's die geen wedstrijden doen of geen vrijstelling middels wedstrijden krijgen, maar toch de 1^e Dan willen behalen kunnen op deze manier klaargestoomd worden voor het volledige technische 'KATA'-examen.

Helaas is het behalen van de 1^e dan niet voor iedereen weggelegd. Het vergt veel commitment en intrinsieke motivatie, indien je als trainingskoppel besluit om op examen te gaan.

Je leert het niet in 1 a 2 lessen, maar het vergt veel training. Uiteraard mag je in overleg met de trainers, tijdens de reguliere trainingen werken aan de KATA.

AANWEZIGHEID TRAININGEN – Presentie doorgeven

We zien telkens dat de gezamenlijke app-groep soms vol loopt met persoonlijke aan/afmeldingen voor de trainingen.

Omdat dit soms voor onze trainers niet goed bij te houden is, willen wij graag dat dit via de site verloopt.

Via de site is het voor onze trainers makkelijker bij te houden wie wel en wie niet komt.

Instructie

Je gaat naar de site en logt in in je eigen persoonlijke omgeving.

Je gaat vervolgens via het menu naar kopje 'lesaanbod'.

Je gaat naar de betreffende trainingsdag en klikt vervolgens op de 3 puntjes (...) naast de lestijd waar je traint.

Klik op 'presentie doorgeven'.

Je kunt dan aangeven of je aanwezig of afwezig bent voor die training.

WEDSTRIJDEN

Waar we vorig jaar de ambitie hebben uitgesproken om te groeien, ook op het gebied van wedstrijden, hebben we door keihard werken best flinke stappen gezet.

We hebben meer grotere landelijke wedstrijden aangedaan, nationale kampioenschappen en zelfs internationale wedstrijden waar een kleine selectie van onze wedstrijdjudoka's op de mat stonden tegen Franse, Duitse, Finse en Zwitserse judoka's.

Komend seizoen gaan we dit verder uitwerken en gaan we voor dit selectief groepje wedstrijdjudoka's aanvullende 'randori-wedstrijdtraining' aanbieden, buiten de reguliere wedstrijdtraining op de zaterdag.

En gaan we het wedstrijdritme verhogen. Ons doel is om minimaal 2x per maand naar grotere landelijke en internationale toernooien te gaan. Tevens gaan we bekijken of we kunnen uitwijken naar bijv. België en Duitsland.

De aanvullende randori-wedstrijdtraining zal verzorgd worden door Stef en wel op de dinsdag, tijdens de 2^e groep. Een deel van de mat zal worden gebruikt voor techniektraining van Bas en een deel zal worden gebruikt voor deze extra training van Stef. Hier is op dinsdag in het 2e uur voldoende plek voor.

Stef en Bas bepalen als trainers wie kan deelnemen aan deze aanvullende randori-wedstrijdtraining; deze is dus niet voor iedereen.

Ook is deze training niet voor iedereen nodig. Er is voor het merendeel van onze judoka's voldoende trainingstijd! Echter voor de volgende stap en om mee te kunnen doen op een hoger niveau, willen we er voor zorgen dat dit ook door onze club wordt begeleid.

We zijn en blijven natuurlijk een gezellige familieclub die voor jong en oud recreatief judo aanbiedt en waar iedereen welkom is; dat zal nooit veranderen.

Dus ook voor de judoka's die op een laagdrempelige manier toch wedstrijden willen judoen, zal er voldoende aanbod blijven:

→ Voor de allerkleinste judoka's tot 12 jaar hebben we natuurlijk de regionale pupillenuitwisselingen; hele leuke wedstrijdjes, waar kennis gemaakt kan worden met wedstrijd-judo.

→ En voor de judoka's die gewoon lekker recreatief aan regionale wedstrijden willen deelnemen, zal er voldoende aanbod blijven; ook de lokale/regionale wedstrijden blijven als vanouds op de agenda staan.

Noot:

Voor alle wedstrijdjudoka's die landelijke en internationale wedstrijden willen gaan judoen geldt dat de wedstrijdtraining volgen op zaterdag **verplicht** is.

Volg je de wedstrijdtraining op zaterdag niet, of kom je niet vaak genoeg, dan laten we je niet deelnemen aan de landelijke of internationale wedstrijden.

Het niveau van deze wedstrijden is dermate hoog, dat je de instelling, motivatie en wil moet hebben om hiervoor te trainen!

Daarnaast hebben wij als club een verantwoording om onze judoka's te adviseren en gezond te houden. Met te weinig trainingsuren loop je gewoon teveel risico op blessures.

Uiteraard mag iedereen, jong en oud, meedoen aan de wedstrijdtraining op zaterdag, ook als je niet aan wedstrijden wilt deelnemen.

Deze training is een mooie aanvulling op de reguliere techniektrainingen. Dus wees welkom!

Neem je deel aan de wedstrijdtraining, dan adviseren we je om een kwartier eerder, 10.45 uur, omgekleed aanwezig te zijn om alvast met de groep te rekken en strekken als warming-up. Uiteraard als je vooraf techniektraining hebt van 10 tot 11 uur, dan ben je al warm en is dit niet meer nodig.

Verder willen wij iedereen vragen zich telkens tijdig in te schrijven voor wedstrijden. Alle wedstrijden waar we als club naar toe gaan staan vermeld op onze site; inschrijven gaat dan ook via de site.

De vaste aanspreekpunten voor wedstrijden zijn altijd onze trainers, Stef en Bas en de coaches Shauny en Glen.

ACITIVITEITEN EN COMMUNICATIE

Afgelopen jaar hebben we een aantal ontzettend leuke neven-activiteiten mogen organiseren met als absolute hoogtepunt het jubileumfeest. Maar ook de sinterklaasviering en het kamp zijn altijd leuke momenten in het jaar. Ook dit jaar gaan we allerlei leuke activiteiten doen. Bijv. in het najaar zal Sinterklaas onze dojo wederom komen bezoeken.

De afgelopen jaren hebben we telkens deelgenomen aan de mini-mars. Echter wegens teruglopende belangstelling hebben we afgelopen jaar besloten niet mee te lopen. Voor dit seizoen zullen we beoordelen of we wederom deelnemen aan de mini-mars of een andere activiteit bedenken voor zowel de leden als de ouders. Het judokamp zal terugkeren in het najaar van 2025.

Hou gedurende het seizoen de website in de gaten voor alle activiteiten.

De website wordt regelmatig geupdate, dus je vindt hier telkens de meest recente informatie terug.

We communiceren over activiteiten per mail: We raden daarom aan om regelmatig de mail te checken.

Heb je geen mail ontvangen, dan controleer altijd even de spam , wellicht is de mail daar terecht gekomen. Ontvang je helemaal geen mail, dan kan dit gemeld worden bij het bestuur ; secretaris@judo-elsloo.nl

ETIKETTEN

Zoals telkens tijdens trainingen, maar ook tussendoor via allerlei kanalen aandacht wordt gevraagd voor de judo-etiketten, willen we dat toch hieronder nog een keer benoemen.

In het kader van de veiligheid en de hygiëne willen we iedere judoka vragen om zich zowel tijdens de trainingen als ook tijdens wedstrijden aan de volgende regels te houden:

- Oorbellen, piercings en sieraden zijn niet toegestaan; deze dienen te worden uitgehaald/afgedaan.
- Lange haren mogen niet los of in een staart; lange haren moeten in een knot worden gebonden. (geldt voor zowel jongens/heren als meisjes/dames).
- In de zaal loopt men op slippers; dit is hygiënischer voor jezelf en om de mat schoon te houden, dus ook voor je medejudoka's.
- Jongens/heren mogen geen T-shirt of hemd onder het judopak tijdens wedstrijden. (Tijdens training is het wel toegestaan).
- Meisjes/Dames moeten wel een t-shirt of hemd onder het judopak. Bij wedstrijden dient dit een wit t-shirt te zijn; gekleurde t-shirts zijn niet toegestaan.
- Nagels (teen en vinger) dienen kort geknipt en schoon te zijn.
- Judopak moet schoon gewassen zijn.
- Wij hechten veel waarde aan respect hebben voor je medejudoka's en trainers. Pestgedrag en brutaliteit wordt niet getolereerd.
- Tijdens het groeten, voor aanvang en na de training, vragen wij absolute stilte in de zaal. Het groeten is binnen de judo een vorm van respect tonen. Het dringende verzoek dus aan iedereen, aan de judoka die op de mat zit, maar ook de judoka's en ouders die aan de kant zitten, om tijdens het groeten even stil te zijn.
- Als je als judoka de mat op loopt en af loopt, dan groet je telkens met je hoofd richting de mat.

Mocht je hier vragen over hebben, dan stel deze gerust.

Nieuwe seizoen '24/'25 :

- **Bestuur:**

Voorzitter: Nancy Schreurs

Penningmeester: Bo Emde

Secretaris: Dave Sangen

Algemeen: Bas Emde

Wedstrijdsecretaris: Glen Cremers

Vertrouwenspersoon: Esther van Wersch

- **Trainers:**

Stef ten Haaf – Judotrainer niveau A

Bas Emde – Judotrainer niveau A

Roy van Buggenum – Fitnesstrainer Niveau A

- **Hulptrainers** (roulerend rooster):

Roy – Dinsdag/zaterdag

Bram - Dinsdag

Colin - zaterdag

Xander – zaterdag

Sebastiaan - dinsdag

Carmen - dinsdag

Nancy - dinsdag

Tim – dinsdag

Ties – Dinsdag

Glen – wedstrijden

Shauny - wedstrijden

- **Trainingen:**

-Dinsdag 18.30-22.00 uur, verzorgd door Bas (Techniektraining) en Stef (Randori- training)

18.30-19.30 uur – groep 1 (leeftijd 6 tot 11 jaar)

19.30-20.30 uur – groep 2 (leeftijd 11 tot 14 jaar) – Techniek

19.30-20.30 uur – Randori-training

20.30-21.30 uur – groep 3 (leeftijd vanaf 14 jaar + senioren)

21.30-22.00 uur – Half uur extra beschikbaar voor de judoka's die nog even zelfstandig kata of techniek willen trainen.

-Woensdag 18.00-19.30 uur, verzorgd door Roy – Conditie en krachtraining

18.00-19.30 uur – 1 groep (leeftijd vanaf 10 jaar)

-Zaterdag 09.15-14.00 uur, verzorgd door Stef – Techniektraining en wedstrijdtraining

9.15-10.00 uur – groep 1 (leeftijd 4 en 5 jaar)

10.00–11.00 uur – groep 2 (leeftijd 6 tot 10 jaar)

11.00-12.00 uur – groep 3 (wedstrijdgroep)

12.00-13.30 uur – groep 4 (leeftijd vanaf 10 jaar + senioren)

13.30–14.00 uur – Half uur extra beschikbaar voor de judoka's die nog even zelfstandig kata of techniek willen trainen.

Als ouders twijfels hebben over de trainingsgroep van hun zoon/dochter, dan overleg vooral met 1 van de trainers; Stef en Bas weten heel goed wat het niveau is en wat het beste past voor iedere judoka. Tevens is er ,op de dinsdag en zaterdag , altijd een van de bestuursleden aanwezig (roulerend). Schroom niet om vragen te stellen

- **Contributie per maand (loopt gedurende de zomerstop door x 12 maanden)**

1 trainingsdag = €12,00 per maand

2 trainingsdagen = €15,00 per maand

3 trainingsdagen = €18,00 per maand

Familiepakket (3-5 judoka's binnen 1 gezin):

1 of 2 trainingsdagen = €32,00 per maand

3 trainingsdagen = €36,00 per maand

**Trainingsdagen zijn : dinsdag, woensdag en zaterdag*

Alle combinaties zijn mogelijk

Wedstrijdtraining hoort bij de zaterdag

De contributie proberen we zo laag mogelijk te houden, zodat onze club voor iedereen toegankelijk is. Tevens vinden wij het fijn als er zo veel mogelijk gebruik wordt gemaakt van de automatische incasso; dit kun je makkelijk instellen via de site in je eigen persoonlijke omgeving.

Tot slot,

Als club zijn wij ontzettend trots dat wij de mogelijkheid hebben om per het nieuwe seizoen wederom optimalisaties te kunnen doorvoeren.

Onze leden staan bij ons voorop en wij voelen ons verplicht om te investeren in de groei van de club en de leden.

Namens het bestuur, trainers en hulptrainers:

Fijn dat jullie er weer bij zijn in het nieuwe jaar en we verheugen ons weer op het aankomend sportseizoen!

