



Nieuwsbrief

september 2015

Het nieuwe judoseizoen is al weer een tijdje bezig en er is weer een hoop gebeurd. De hoogste tijd om jullie bij te praten over de vele ontwikkelingen binnen Judoteam Bijsterbosch. Je kunt ons ook altijd volgen op onze website en facebook!!

Sportief gezien gaat het uitstekend met het judoteam, er is veel plezier bij de trainingen, maar ook tijdens de wedstrijden. Lees snel verder, want we hebben veel te vertellen.

Lars Kamphuis brons bij de Jeugd Olympische spelen!

Eind juli zijn in Tbilisi in Georgië de Jeugd Olympische spelen. Nederland wordt daar o.a. vertegenwoordigd door 12 judoka's. Een van die judoka's is Lars Kamphuis uit Dronten. Zijn eerste partij moest hij tegen K. Loganovskis uit Letland. Deze partij wist hij te winnen met een houdgreep. De tweede partij kwam Lars uit tegen KP Kaczor uit Polen. Het ging gelijk op, maar met een mooie ippon maakte Lars een einde aan de partij. In de kwartfinale moest Lars tegen B. Temelkov uit Bulgarije. Hij had de smaak goed te pakken, want de partij werd weer met een mooie ippon gewonnen. Lars in de halve finale!



Na de pauze kwam Lars in de halve finale de Georgiër R. Beglarishvili tegen. Hij was helaas te sterk voor Lars, waardoor hij de partij verloor en door ging voor het brons. De partij om het brons was erg spannend. Lars moest tegen de Fransman B. Gomes. Een paar keer had hij hem bijna te pakken. Uiteindelijk maakte Lars met een zeer mooie ippon een eind aan de partij. Daarmee haalde een dol gelukkige Lars en coach het brons!

Trainingskamp bij JPT Hengelo

We zijn het nieuwe seizoen goed begonnen met een trainingsweekend georganiseerd door JPT Hengelo. Deze trainingen zijn erg goed voor de ontwikkeling van jou als judoka. Tijdens de trainingen werd er gewerkt aan judo-technieken, kracht, uithoudingsvermogen en teamspirit.

Heel veel lol bij het judokamp van Judoteam Bijsterbosch

Ruim veertig judoka's van zeven tot 14 jaar hadden heel veel lol tijdens het judokamp. Het kamp begon vrijdag middag. Nadat iedereen een slaapplekje had gevonden was het tijd om pannenkoeken te eten. Daarna werden er teams gemaakt en tijdens de bonte avond werden alle teams gepresenteerd. Voor het slapen gaan gingen we met z'n allen naar het kampvuur. De volgende ochtend was het tijd voor de eerste judotraining. Na de lunch stonden er spelletjes op het programma. Zo was er een kruiwagen race, flessen spel, voetbal met brillietjes, snoephappen, zeepbaan en het eieren spel. Aan het begin van de avond werden de judoka's verrast toen een tuktuk die was omgebouwd tot mobiele suikerspin en popcorn kraam binnen kwam rijden. Iedereen was lekker aan het smullen van de suikerspinnen en popcorn. Bedank fam. Sluiter voor deze lekkere verrassing! Toen het donker werd was het tijd voor het smokkelaars spel. Dat was heel spannend in het bos. De volgende dag was de finale van de teamcompetitie. Daarna was het tijd om alles weer in te pakken en de boel op te ruimen. We willen alle vrijwilligers die hebben geholpen ontzettend bedanken voor hun inzet. We kijken alweer uit naar volgend jaar!



Grote Clubactie steeds belangrijker voor onze club!

Ook dit jaar doen we mee aan de Grote Clubactie. Deze actie is voor ons judoteam erg belangrijk. Het levert nuttig geld op om activiteiten te kunnen organiseren en deze voordelig aan onze leden te kunnen aanbieden. Dit jaar hebben we een haalbaar doel gesteld, we willen meer dan 1000 loten verkopen. Met dit aantal kunnen we mooie dingen (deels) bekostigen, zoals het oliebolfeest en het judokamp. Voor de judoka die de meeste loten verkoopt is een mooie prijs te verdienen. Let goed op tijdens judolessen, want vanaf september krijg je informatie mee en kun je alvast beginnen met verkopen! Succes!



De Novel Vanencompetitie (Vanentoernooien)

Deze competitie is speciaal bedoeld voor kinderen die nog geen of weinig ervaring hebben in het doen van wedstrijdjjes. De competitiedagen worden minimaal vijf maal per seizoen op een leuke, kleinschalige en sportieve manier opgezet.



Kinderen verzamelen op de competitiedagen punten door het draaien van wedstrijdjjes (randori`s). Zowel bij goede als bij minder goede uitvoering, bij winst en bij verlies worden er punten toegekend. Dit betekent dat alle kinderen beloond worden voor hun inzet. De punten van verschillende competitiedagen worden bij elkaar opgeteld. Aan het eind van elke competitiedag ontvangt elk kind een deelnamecertificaat met het actuele puntentotaal. Elke keer als een kind er 100 punten bij heeft, ontvangt deze een diploma en een vaantje corresponderend met een bandkleur.

Datums van het Vanentoernooi zijn:

Zaterdag 26 september 2015

Zaterdag 14 november 2015

Zaterdag 16 januari 2016

Zaterdag 5 maart 2016

Zaterdag 18 juni 2016

Noteer ze alvast op de kalender!!

Motus (Sport)Fysiotherapie en Judoteam Bijsterbosch

In de judosport ontkom je niet aan blessures, het is ten slotte een echte contactsport. Veel blessures zullen vanzelf herstellen mits de tijd wordt genomen om het lichaam te laten herstellen. Soms is er echter sportfysiotherapeutische ondersteuning nodig.

De rol van de sportfysiotherapeut is tweeledig. Als sportfysiotherapeut moet je niet alleen in beeld komen als het al te laat is. Er is ook een rol weggelegd in het voorkomen van een (nieuwe) blessure of een terugkerende blessure. Het is daarom belangrijk judoka's met een blessure of twijfel over een blessure snel door te sturen om verergering te voorkomen.



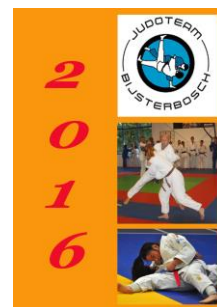
Vera Dijkhuizen, sportfysiotherapeut bij Motus werkt op dinsdag van 17.30 tot ± 21.00 uur en op vrijdag van 09.00 tot 13.00 uur in Heerde. Op dinsdag is er een inloop spreekuur van 18.30 tot 19.00 uur. Dan kunnen de judoka's langs komen met blessures en/of vragen.

Judokalender 2016

De judokalender voor 2016 is bijna klaar om naar de drukker te gaan. Misschien een leuk Sint- of Kerstcadeau. We houden jullie op de hoogte wanneer de kalender besteld kan worden.

Kort Nieuws

- In december zijn weer de band- en slipexamens in je eigen judolesuur!
- Zet vast in je agenda: 29 december het Oliebollen judofeest!



Agenda

Datum	Activiteit	Waar	Voor wie
03 oktober 2015	Anbergen toernooi	Hardenberg	-10 en ouder
10 oktober 2015	Open Drentse	Emmen	-12 en ouder
20 en 22 okt. '15	Trainingsstage	Heerde	-15 en ouder
31 oktober 2015	Opstaptoernooi	Markelo	-10 en -12 jaar
31 oktober 2015	+18 toernooi	Markelo	-18 jaar
31 oktober 2015	Teamtoernooi Theo Meijer	Leusden	-12, -15 en -18 jaar
31 oktober 2015	Lommel toernooi	Lommel	-18 jaar
01 november 2015	Lommel toernooi	Lommel	-15 jaar
2 t/m 4 nov. 2015	Trainingsstage	Lommel	-15 jaar en ouder