

## VELO Ryu Ha Judo Nieuwsbrief April-Mei 2019

Beste judoka's en judo geïnteresseerden van VELO Ryu Ha,  
Hierbij de derde nieuwsbrief van 2019



### Landing en scores in wedstrijden

#### **Ippon:**

Criteria voor IPPON:

- Snelheid
- Kracht
- Op de rug
- Technische/bekwame controle tot het einde van de landing.

Rollend kan Ippon zijn als er geen stop is gedurende de landing



Ook een bruglanding is een ippon



#### **Waza-ari:**

Als een van de 4 criteria van Ippon ontbreekt.

Of als de landing op beide ellebogen of handen of combinatie is.

De volgende landing kan het alleen waza-ari zijn als de actie onmiddellijk door gaat naar de rug is op:

- één elleboog,
- een knie
- het zitvlak



## Clubkampioenschap judo 2019

Voor alle leden. Jong en oud mochten hieraan mee doen!

Super gaaf dat ook alle leeftijden zich hier voor in schreven. De jongste was net 5 jaar en de oudste wordt volgende maand 50.

Spannende wedstrijden. Mooie worpen en soms verrassende winnaars. Van jong tot oud was het spannend. Maar vooral was het leuk om in de eigen club te strijden. Judoka's moedigde elkaar aan. En onderling werden zelfs bij de kleinsten bemoedigende worden gesproken als het even niet zo goed ging. Ik hoorde een 6 jarige zeggen tegen een jongetje in zijn poule: "Geeft niet hoor! Toen ik klein was verloor ik ook altijd. Maar nu win ik. Volgende keer win jij vast ook wel!"

Bij de oudsten was vooral Lucas Leerdam de grote verrassing...of toch niet. Hij had immers zelf in een grap gezegd "dan neem ik de prijs in de oudste groep mee naar huis!" Lucas is een van de jongste, ruim 15 kilo lichter dan de eerste boven hem en 30 kilo lichter dan de zwaarste in zijn poule. Hij veegde ze allemaal de mat af. Het leuke is dan dat iedereen dit geweldig vind. Ook de andere judoka's moedigde hem aan.

Iedereen die zijn best deed verdiende een prijs. En dat was natuurlijk iedereen. Trots op onze judoka's die laten zien dat fairplay en vriendschap hand in hand kunnen gaan naast toch echt serieuze wedstrijden.

Anna heeft mooie foto's gemaakt van alle dagdelen en iedere deelnemer heeft een link gekregen waar ze hun foto's kunnen downloaden.

Wil je haar werk zien of ook mooie foto's? Kijk op haar site:

<https://www.zusenzofoto.nl/>



## VELO 15+ Ne-waza voor judoka 15 t/m 80 jaar

Na het spektakel van de clubkampioenschappen vorige week. Gingen de senioren en 15+ vandaag de strijd aan in ons mini ne-waza toernooi. Georganiseerd door onze stagiair Thomas de Ruiter. Scheidsrechters Taco en Jennifer legden de regels uit en het spel kon beginnen.

Even een kleine uitleg:

Ja, in ne-waza kan je werpen.

Nee, je mag niet op twee voeten staan.

Oh ja, je moet 4 wazari of 2 ippon halen om te winnen.

En laatste regel: Meester Bas mag geen rust en zal judoëd op in twee poules tegelijk!



Spannende wedstrijden. Voor velen was het concept van een echte ne-waza wedstrijd nieuw, maar naarmate het toernooi vorderde wende iedereen snel aan de regels en werd het nog spannender. De organisatie liet aan het einde ook nog de opening voor de vrije uitdaging. Iedereen mocht gewoon iemand uitdagen. Vooral Bjarne had hier het publiek mee en kreeg zelfs van alle kanten meer aanwijzingen dan hij tegelijkertijd kon opvolgen. Wat een wedstrijd.

Meester Bas lukte het om in de ene poule EERSTE te worden en in de andere poule Tweede. Knappe prestatie!



## District kampioenschap -15 jaar

Terwijl een deel van VELO Ryu Ha op het Westvliet toernooi stond, maakten Amber en Lieke zich klaar voor de district kampioenschappen!

Super spannend en nieuw want dit jaar stapte de jonge dames over van de -12 jaar naar de -15 jaar. Zenuwen gierden door de zaal.

Amber mocht meteen het toernooi openen! Een sterke tegenstander, maar Amber was gefocust. Iedere keer weer probeerde de tegenstander dezelfde worp die keer op keer door Amber afgeweerd werd. In ne-waza had de tegenstander het ook al niet naar haar zin. Amber stond voor, maar overtuigde op bijna einde tijd met een tweede wazari en dat is wazari awasete IPPON.

Lieke zat niet alleen voor het eerst een leeftijd klasse hoger, maar ook een gewichts klasse hoger, Waarbij ze natuurlijk onderin haar gewicht zat en dan merk je dat het wel erg zwaar wordt. Ondanks dat liet ze zien dat ze echt judo talent heeft. Aan haar ademhalings techniek mag echter nog wel wat aan gewerkt worden. .

Helaas greep ze net mis voor een plek op het NK. Maar ik ben super trots op Lieke haar doordachte judo.

Volgend jaar hoop ik weer met deze dames te gaan en ik weet zeker dat het dan goede kanshebbers zijn voor die plek op het NK



Mar.17,2019

## 2<sup>de</sup> VELO Ryu Ha BUDO festival VELO Ryu Ha een succes

Afgelopen zaterdag 30 maart 2019 vond het 2e Budofestival plaats. Het was wederom een groot succes!

Ruim 60 kinderen hebben deze dag workshops gevolgd in Judo, Braziliaans Jiu Jitsu en Kobudo. Het was geweldig om de focus, enthousiasme en blijdschap bij de kinderen en ouders te zien.

Nogmaals grote dank aan de gasttrainers Sander Stammers, Floris Dekker, Jeroen en zijn zoon! Ook alle vrijwilligers die deze dag tot een succes hebben gemaakt enorm bedankt.

Anna heeft ook vandaag veel mooi foto's gemaakt. Alle deelnemers krijgen binnenkort een link naar de foto's. Wil je haar werk zien of ook mooie foto's? Kijk op haar site: <https://www.zusenzofoto.nl/>!

p.s. onderstaande foto's zijn niet van Anna



**2<sup>de</sup> Pinkstertoernooi VELO Ryu Ha judo  
Maandag 10 juni 2019**

**Een gezellig onderling toernooi met van bevriende clubs  
in onze eigen vertrouwde dojo.**

**Datum** : Maandag 10 juni 2019 (2<sup>de</sup> Pinksterdag)

**Locatie** : Dojo VELO Ryu Ha

**Voor wie** : Jongens en meisjes 5 t/m 11 jaar  
Koka t/m wazari klasse  
Ippon klasse kan niet mee doen.

**Inschrijfgeld:** € 6,50

**Inschrijving** : Uiterlijk woensdag 15 mei 2019 vóór 19u00  
of bij 180 deelnemers.

**Alle judoka's gaan naar huis met een prijs!**

**Wedstrijdsysteem:** We werken met het poule-systeem zoveel mogelijk gebaseerd op gewicht, leeftijd, graduatie en niveau.

**Uitgenodigde clubs:** VELO Ryu Ha, Budo Gouweleeuw, Westvliet, Don Bosco, Geisha, Snel en Lenig



**BUDOMARATHON**

Ben jij die kanjer die zich in wil zetten voor een ander? Sportief en zin in een uitdaging? Ben je tussen de 7 en 15 jaar? Ga jij voor het ultieme budo-gevoel en een dag vol plezier?

Schrijf je in voor de 2e budo-marathon.

zaterdag 15 juni 2019 Sportboulevard Dordrecht, Fanny Blankers-Koenweg 10, Dordrecht  
BudoMarathon Van 10 tot 15 uur.

Voor iedereen vanaf 7 jaar ook als je geen lid bent van de JBN. Dus ook voor volwassenen, ouders en veteranen

**Kosten:** € 10,- minimaal en zoveel mogelijk sponsorgeld. Ter plekke te betalen bij aanvang van de budomarathon

**Wat is de bedoeling van de budo-marathon?**

De deelnemers zullen 5 uur lang op de mat staan. Na ca. 50 min is er een korte pauze van ongeveer 10 minuten waarin ze iets te eten en te drinken krijgen aangeboden. Elk uur krijgen de deelnemers een andere budo- discipline aangeboden.

**Budomarathon:** Tang Soo Do – Brazilian Jiu Jitsu – Tae kwon do – Hapkido – Judo

**Het goede doel:** **Judo2Inspire** is een stichting die is opgericht door Elisabeth Willebraardse en heeft als missie "elk kind stimuleren keuzes te maken die leiden tot goed burgerschap." Dit wordt bereikt door kansarme jongeren te verbinden, te inspireren, van elkaar te laten leren en gewenst gedrag te bekrachtigen door middel van judo.

**Voor deze twee evenementen en anderen kijk in de judokalender op de site**

<http://veloryuha.nl/judo/kalender-judo>

Vakantie plezier

JUDO SUDOKU

					柔		
			柔	道			
						道	
							柔
				道			
					道		

Vul bovenstaande sudoku in. Maak een foto en stuur 'm in naar [judonieuws@veloryuha.nl](mailto:judonieuws@veloryuha.nl)  
De eerste 10 inzendingen krijgen een mooie VELO Ryu Ha paraplu.

Om je te helpen hebben we alle plaatjes hieronder gezet. Die hoef je alleen maar uit te knippen en op zijn plek te leggen. Veel plezier!

柔	柔	柔						
柔	柔	柔						
柔	柔	柔						
			道	道	道			
			道	道	道			
			道	道	道			



### Twee VELO Ryu Ha kampen

We hebben dit jaar twee kampen.

Het reguliere jeugdkamp voor de kinderen 5 t/m 13 jaar, maar dit jaar ook een jongererkamp voor de kinderen van 13 t/m 17 jaar.

Wil je mee met een van deze kampen? Kijk dan snel op de site onder het kopje kamp vind je alle informatie en de inschrijfmogelijkheid.



2 kampen?! Ja, we hebben er meerdere vanaf dit jaar!. Hebben jullie er al zin in?!?! Wij wel!!

De organisatie van zo'n kamp kost natuurlijk niet niks. Ook dit voorjaar houden wij net als in het najaar een Sponsoractie.

Dit keer geen No Water Flowers maar een Spat in glazen pot (Zie foto) Speciaal voor moederdag is de Spat roze. Ze kosten € 10,- per stuk.

**Voor degene die de meeste Spats weet te verkopen hebben we weer een leuke prijs!**

Wil je ons helpen? In de dojo liggen de actie formulieren met de gehele uitleg. Ze zijn in de les al uitgedeeld, maar als je nog een extra lijst wilt.....

Vergeet niet om je lijst op tijd in te leveren in de speciale brievenbus in de dojo. De actie loopt af op zaterdag 20 april 2019.

Op zaterdag 4 mei kan je dan jouw verkochte Spats ophalen in de dojo tussen 12:00 en 13:00





## Vakanties VELO Ryu Ha **JUDO. 2018/2019**

<b>Paasweekend</b>	Vrijdag 19 april t/m maandag 22 april 2019
<b>Koningsdag</b>	zaterdag 27 april 2019 (valt in meivakantie)
<b>Meivakantie</b>	Dinsdag 23 april t/m zaterdag 4 mei 2019
<b>Hemelvaartweekend</b>	Donderdag 30 mei 2019 t/m 1 juni 2019
<b>Pinksteren</b>	zondag 9 juni t/m maandag 10 juni 2019
<b>Zomervakantie</b>	zondag 14 juli t/m zaterdag 31 augustus 2019

**Let op!!! zaterdag 20 april gaat als uitzondering de judoles wel door!**

### **Kijkdagen: 20 mei t/m 26 mei 2019**

Bij de judo is het voor de rust in de les niet toegestaan om tijdens de les langs de kant te zitten. Tijdens examens, kind-ouderlessen, vriendjeslessen, toernooien en andere speciale dagen bent u natuurlijk van harte welkom om te kijken.

Omdat u natuurlijk ook wil zien hoe het in de gewone lessen is, zijn er ook dit seizoen weer kijkweken. Er wordt dan gewoon les gegeven en u mag de hele les mee kijken.

### **Pinkstertoernooi 10 juni 2019**

Toernooi in onze eigen dojo waarbij ook een paar bevriende clubs worden uitgenodigd.

### **Judo Examen/ Witte bandentoernooi zaterdag 6 juli 2019**

Ieder seizoen zijn er twee examens. Eind seizoen is er een groot examen. Voor witte banden betekent dit dat ze mee doen aan een toernooi. Voor de hogere banden betekent dit een individueel technisch examen. Ieder die aan het examen mag deelnemen krijgt van de leraar een inschrijfformulier.

**Hebben jullie suggesties voor de nieuwsbrief?** Laat het dan vooral weten!

### **VELO Ryu Ha**

- [judonieuws@veloryuha.nl](mailto:judonieuws@veloryuha.nl) Voor inschrijven voor de judo-nieuwsbrief. Insturen Kopij
- [wedstrijd@veloryuha.nl](mailto:wedstrijd@veloryuha.nl) Voor inschrijven wedstrijden en vragen aangaande wedstrijdjudo. Voor vragen over de judo lessen (inhoudelijk), judo evenementen, judo examens.
- **06-22873883** alleen WhatsApp of sms. Voor het afmelden voor wedstrijden op de wedstrijd dag zelf Tijdens wedstrijden kunnen wij natuurlijk opnemen. Eerdere afmeldingen kunnen tot 17u00 de avond voor de wedstrijd.
- [ledenadministratie@veloryuha.nl](mailto:ledenadministratie@veloryuha.nl) Voor vragen over ledenadministratie, lidmaatschap Ryu Ha, JBN en contributie
- [Info@veloryuha.nl](mailto:Info@veloryuha.nl) Voor informatie over en aanvragen van proeflessen e.d.
- [secretariaat@veloryuha.nl](mailto:secretariaat@veloryuha.nl) Voor alle overige vragen of bel of whapp naar **06-10666253**



<https://www.facebook.com/VeloRyuHa>

*Uitschrijven voor deze nieuwsbrief kunt u ten alle tijden door een mailtje te sturen naar [judonieuws@veloryuha.nl](mailto:judonieuws@veloryuha.nl) met als onderwerp uitschrijven. U krijgt binnen twee weken een antwoord dat u uitgeschreven bent voor toekomstige nieuwsbrieven.*