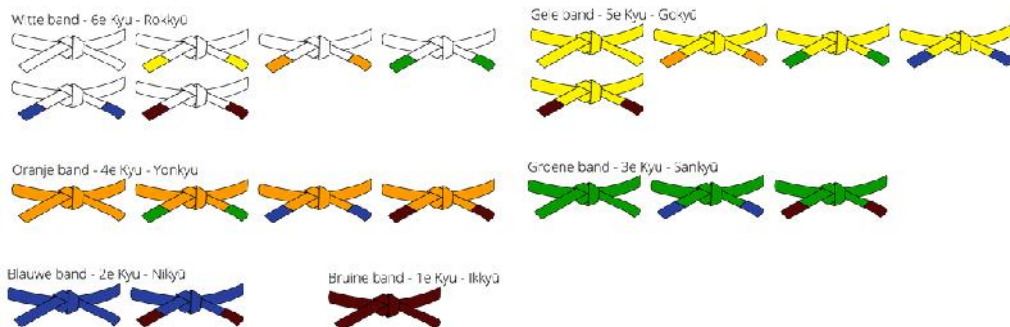


VELO Ryu Ha Judo Nieuwsbrief Februari 2019

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



**Voor iedereen die vorige
maand een hogere graad
heeft gehaald
natuurlijk van harte
gefeliciteerd!**



De Kyu examens in januari zijn voor de meeste leerlingen weer succesvol verlopen. Sommige leerlingen hebben zelfs de leraren verbaast door een extreem goed examen te laten zien. Trots lopen iedereen inmiddels rond met hun nieuwe kleuren.



Marie-José en Irene 2^{de} op NK Judo kata

Marie-José en Irene Suurland hebben de tweede plek behaald op het Nederlands Kampioenschap Kata in Roermond. We zijn erg trots op hen, van harte gefeliciteerd

Kata zijn vastgestelde series judotechnieken. Behalve judowedstrijden waarbij je een gevecht probeert te winnen, zijn er ook wedstrijden in Kata om te laten zien wie de beste judotechnieken in huis heeft. Marie-José en Irene hebben het Ju no kata gedemonstreerd.

VELO Judo Hat trick!!!

Irene en Mark 1^{ste} Dan, Meester David 2^{de} Dan

Drie kandidaten voor de Dan examens en alle drie geslaagd! Gefeliciteerd!!

16 februari gingen Irene en Mark op voor hun zwarte band. Meester David ging op voor zijn 2de Dan en tevens zijn judoleraar A diploma.

Een zwarte band halen in judo is echt een mijlpaal. Dit vergt veel training en doorzettingsvermogen. Voor veel judoka's is dit genoeg. Iedere Dan die je daar nog boven op kan verdienen is daarom ook echt geen peulenschilletje.

De zenuwen waren van de gezichten af te lezen voor de examens begonnen.

Irene beet de spits af. Irene ons supertalent. In record tijd van beginner tot bruine band en vorige week zelfs tweede op het NK Kata. En ook nu liet ze weer zien hoe gedreven ze is. Ze heeft keihard getraind samen met haar uke, juf Marie-José. Irene liet een prachtig examen zien.

Mark die al vanaf jonge leeftijd zich slipje voor slipje een weg naar de bruine band heeft gewerkt had zijn perfecte valmaatje gevonden in Daan. Letterlijk VAL maatje. Zelfs de examinatoren vertelden Mark dat ie wel een beetje zuinig op zijn maatje moest zijn. Mark verraste de examinatoren en publiek vooral met zijn speciale hikomi techniek. Dat was echt een klapper!

Meester David moest voor zijn 2de Dan en leraar A diploma echt ALLES laten zien. Iedere techniek werd via het examinatoren lijstje door genomen. Het was erg veel, maar meester David wist de examinatoren toch nog te verrassen met een sutemi die niet op het lijstje stond.

Drie examens. Alle drie anders. Alle drie GESLAAGD!

We zijn trots op jullie alle drie en jullie uke's!

Gefeliciteerd!



Ouderavond Judo

De ouderavond in januari was zeer interessant en werd gepresenteerd door Taco van den Broek en Jennifer van Koppenhagen. Ook het voltallige bestuur was aanwezig.

Er werd veel uitgelegd zoals: Het ontstaan van judo, visie van judo bij VELO Ryu Ha, de lessen, de examens en wedstrijdregels.

Deze avond gemist?

Voor vragen en uitleg kan u natuurlijk ook altijd terecht bij de leraren, bij het secretariaat of bij de coördinator Juf Jennifer terecht.

District toernooi -12 jaar

Slechts twee dappere judoka van VELO Ryu Ha durfden hier aan mee te doen. De Fays en Melle.

Samen de zelfde leeftijd -8 jaar, zelfde gewicht, allebei witte band en dus samen ook in dezelfde poule. Wat zeker niet de makkelijkste poule was.

Leuk dat er een poule systeem werd aangehouden. Dan konden ze lekker veel wedstrijdjes doen.

Fays danste als een boxer om zijn tegenstander heen. Wat misschien niet de allerslimste manier is. Want om te werpen moet je toch de tegenstander vast pakken. En als je dan een prachtige worp maakt dan moet je toch echt die arm vast houden. Anders rolt de tegenstander in de lucht door en land op zijn buik.

Melle iets rustiger in zijn aanpak, maar zeker net zo gebrand om het goed te doen.

Beiden gingen, na een kort gesprekje met de coach, voor de directe aanpak.

Ofwel zoals mijn leraar vroeger zei: "Pakken en kwakken!" Nou dat pakken dat ging een stuk beter! Hierdoor ontstonden er betere kansen en zagen we mooier judo.

Met een derde en vierde plaats mogen ze super trots zijn op hun prestaties!



Beste jongens en meiden van 15 t/m 80 jaar,

Ik, Thomas de Ruiter, ben hard aan het leren voor mijn sportopleiding. Hiervoor moet ik een toernooi organiseren. Nu zou ik natuurlijk weer een beginners toernooi voor de jongere judoka's kunnen doen.

Maar wat zou het leuk zijn als er nu eens een toernooitje is voor de oudere judoka's bij VELO Ryu Ha. De mannen en vrouwen met wie ik zelf train. Dus doe mee! Zaterdag 16 maart 2019 bij het VELO Ryu Ha Ne-waza toernooi !

Vinden jullie het ook zo jammer dat:

- Het ne-waza een beetje onder gewaardeerd wordt in het wedstrijdjudo?
- Er weinig laag drempelige toernooien zijn voor de oudere jeugd onder ons?

Dan is dit het toernooi voor jou!

Ne-waza wedstrijden zijn een aparte discipline binnen het judo. Iedereen kan mee doen op zijn eigen niveau. Beginner of al gevorderd. Plezier staat voorop!

Lever vóór 9 maart 15u00 het aanmeldformulier + inschrijfgeld in bij jouw judo-leraar. (in een gesloten envelop)



We zien jullie allemaal op Zaterdag 16 maart 2019 bij het VELO Ryu Ha Ne-waza toernooi

Voor verdere vragen: neem contact op met de judo-leraren of via wedstrijd@veloryuha.nl

VALBREKEN

Ook bij Judo kunnen er ongelukjes gebeuren. De meest voorkomende oorzaken hiervan zijn:

Dat Tori (de aanvaller) onvoldoende controle over de oefening heeft, en/of
Dat Uke (de verdediger) een slechte beheersing van de valtechniek heeft.

Beide oorzaken zijn te voorkomen door training. Bij het oefenen van b.v. worpen let iedereen meestal wel goed op in de les; we willen toch allemaal winnen als we naar wedstrijden gaan.

Maar als de valbreek techniek uitgelegd of herhaald wordt hebben velen de neiging om niet serieus bezig te zijn. Dat doen we al zo vaak!!!



Nu kan je zeggen ik kan het toch. Maar als ik zo bij wedstrijden kijk heb ik veel judoka's gezien die niet goed konden valbreken. Denk daarbij aan op je elleboog vallen, met gekruiste benen vallen, met je hoofd op de mat stuiten omdat jij je kin niet op de borst houdt. Gelukkig valt het bij de judoka's van VELO Ryu Ha nog wel mee. Toch zijn er daar ook een paar geneigd om te denken ik weet het wel. Dus doe jezelf een plezier en wees ook tijdens de valbreek oefening in de les serieus

Het goed beoefenen van ukemi-waza is noodzakelijk om vanuit elke worp de juiste val te kunnen maken. Gaat dat goed, dan heb je ook geen angst om te vallen en wordt judo nog leuker.

Met valbreken moet je er voor zorgen dat het oppervlak van het lichaamsdeel waarmee je de grond(mat) raakt zo groot mogelijk is. Je slaat af met je hele arm. Je slaat daarbij ook nog eens hard met je hand op de grond om de valsnelheid te verminderen.

Als je het goed doet hou je natuurlijk je kin op je borst (zodat je hoofd niet op de grond klapt), val je niet met gekruiste benen en adem je tijdens de val uit.

Ukemi-waza kan in alle richtingen: zijwaarts, achterwaarts en voorwaarts

VELO Ryu Ha Jongeren kampnieuws!

Beste ouders/verzorgers, beste dames en heren,

Ook dit jaar gaan we weer met VELO Ryu Ha op kamp! Maar dit keer ook voor onze jongeren van VELO Ryu Ha! Alle leden die momenteel naar de middelbare school gaan (van 13 t/m 17 jaar) mogen zich aanmelden voor dit jongerenkamp!

We gaan dit jaar van vrijdag 24 t/m zondag 26 mei 2019 en onze basis is dit jaar in Het Kruithuis van Delft. Lekker dichtbij, dus we gaan op de fiets!



Figuur 1 Het Kruithuis, Delft

Tijdens het kampweekend gaan we creatief te werk, strijden we tegen elkaar in spelvormen, koken we gedeeltelijk zelf, gaan we laat naar bed en wordt er een feestavond georganiseerd.

De informatieavond (georganiseerd voor ouders en de jongeren zelf) zal plaatsvinden op dinsdag 16 april van 20:00-21:00 uur in de "Lage Bar" bij VELO. Tijdens deze avond zal informatie gegeven worden over het kamp en is er de gelegenheid om vragen te stellen.

Het inschrijfformulier is opengezet op de website (www.veloryuha.nl, doorklikken naar kamp) Dus inschrijven voor het jongerenkamp kan vanaf nu. (Ook als u via het via enquêteformulier heeft aangegeven mee te willen dan nu graag officieel aanmelden.) Onderaan het [inschrijfformulier](#) klikt u op versturen wanneer het formulier is ingevuld. Na inschrijving zult u binnen ca. 2 weken een bevestiging ontvangen. Indien u GEÉÉN bevestiging heeft ontvangen, verzoeken wij u te mailen naar kamp@veloryuha.nl. De uiterste inschrijfdatum is woensdag 1 mei 2019. Er is plaats voor ca.50 jongeren maar schrijf je op tijd in voor een betere voorbereiding en voor zekerheid van een plekje tijdens dit geweldige leuke kamp. VOL=VOL.

De bijdrage voor dit kamp bedraagt € 65,00.

Vakanties VELO Ryu Ha Judo 2018/2019

Voorjaarsvakantie	zondag 24 februari t/m zaterdag 2 maart 2019
Paasweekend	Zondag 21 april en maandag 22 april 2019
Koningsdag	zaterdag 27 april 2019 (valt in meivakantie)
Meivakantie	Dinsdag 23 april t/m zaterdag 4 mei 2019
Hemelvaartweekend	Donderdag 30 mei 2019 t/m 1 juni 2019
Pinksteren	zondag 9 juni t/m maandag 10 juni 2019
Zomervakantie	zondag 14 juli t/m zaterdag 31 augustus 2019

Let op! Zaterdag 20 april is er dus gewoon judo

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 lesgegeven en u mag de hele les mee kijken.

Clubkampioenschap judo 9 maart 2019

Voor alle leden. Jong en oud kan hieraan mee doen.

VELO 15+ Ne-waza toernooi 16 maart 2019

Gezellig ne-waza toernooi voor judoka 15 t/m 80 jaar

Vriendjeslessen 11 t/m 16 maart 2019.

Elk kind mag 1 vriendje/vriendinnetje mee nemen om mee te trainen. Ouders/ verzorgers mogen natuurlijk langs de kant komen kijken.

2^{de} VELO Ryu Ha BUDO festival 30 maart 2019

We hebben voor jullie verschillende gasttrainers uitgenodigd die interessante en leerzame lessen komen geven. Naast judo gaan jullie ook kennis maken met andere budo-vormen

Jongeren Kamp VELO Ryu Ha vrijdag 24 t/m zondag 26 mei 2019

Alle leden die momenteel naar de middelbare school gaan (van 13 t/m 17 jaar) mogen zich aanmelden voor dit jongerenkamp!

Tijdens het kampweekend gaan we creatief te werk, strijden we tegen elkaar in spelvormen, koken we gedeeltelijk zelf, gaan we laat naar bed en wordt er een feestavond georganiseerd. De uiterste inschrijfdatum is woensdag 1 mei 2019

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 Voor inschrijven voor de judo-nieuwsbrief. Insturen Kopij
- 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 wedstrijddag zelf Tijdens wedstrijden kunnen wij natuurlijk opnemen. Eerdere afmeldingen kunnen tot 17u00 de avond voor de wedstrijd.
- ledenadministratie@veloryuha.nl Voor vragen over ledenadministratie, lidmaatschap Ryu Ha, JBN en contributie
- Info@veloryuha.nl Voor informatie over en aanvragen van proeflessen e.d.
- secretariaat@veloryuha.nl Voor alle overige vragen, bel of whatsapp 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 met als onderwerp uitschrijven. U krijgt binnen twee weken een antwoord dat u uitgeschreven bent voor toekomstige nieuwsbrieven.

We also have a English version of this newsletter

You can sign in to the English newsletter at any time you want by sending an email to judonieuws@veloryuha.nl with subject "sing in English newsletter judo VELO Ryu Ha. You will receive a conformation during the next two weeks