

VELO Ryu Ha Judo Nieuwsbrief oktober 2018

Beste judoka's van VELO Ryu Ha,
Hierbij alweer de tweede nieuwsbrief van dit seizoen.

Dit is de laatste versie die aan iedereen uitgedeeld wordt op papier.

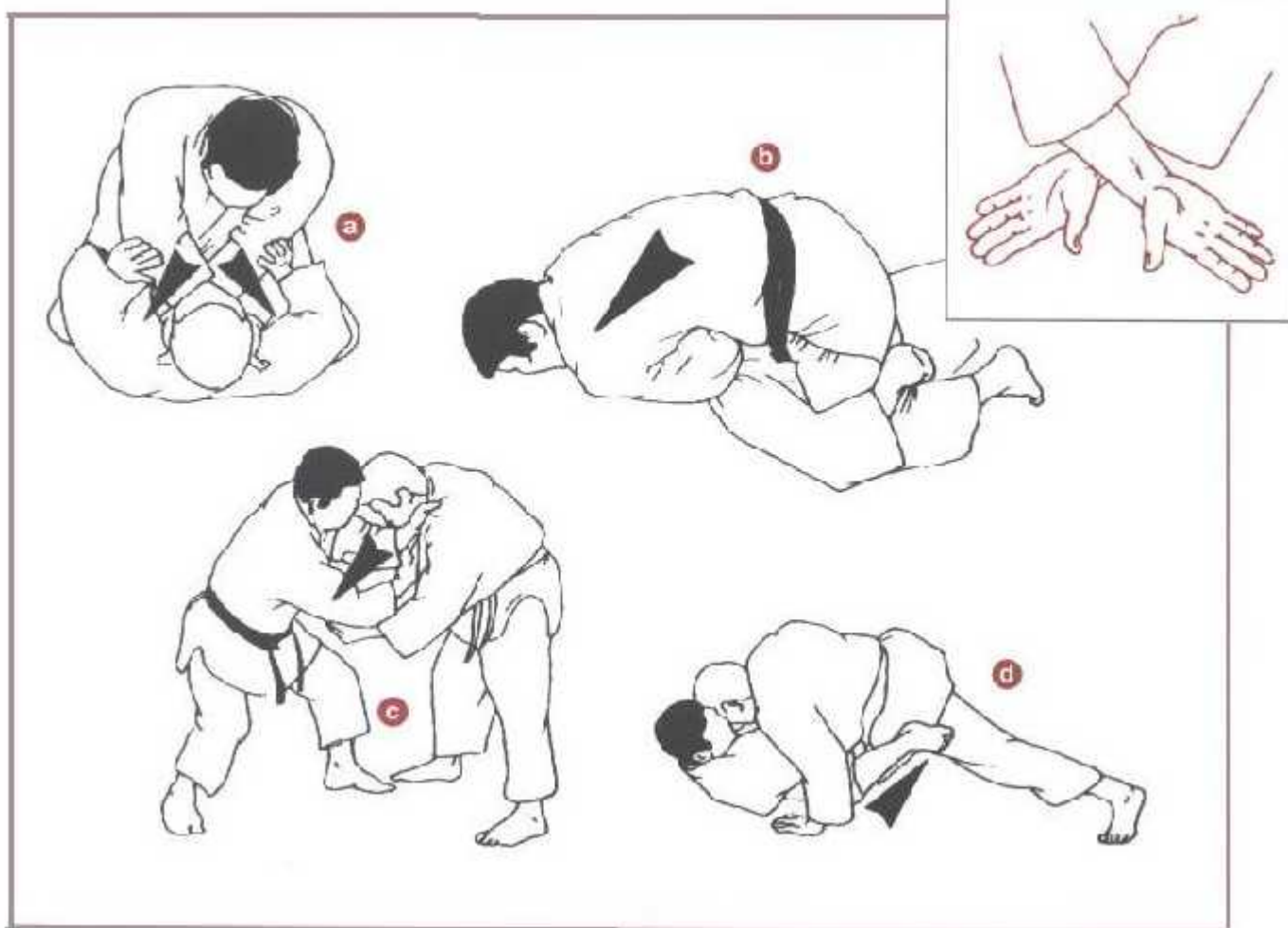
Wij willen de judoleden met enige regelmaat een nieuwsbrief sturen met de laatste nieuwtjes, toernooien en leuke stukjes.

Als u interesse heeft om deze te ontvangen kan u zich inschrijven per mail naar judonieuws@veloryuha.nl met de tekst "Ja, ik wil de nieuwsbrieven ontvangen."

Reageert u niet, dan gaan we ervan uit dat u geen interesse heeft. Alle belangrijke zaken staan uiteraard ook op de site en op facebook.

Met vriendelijke groeten,
Jennifer van Koppenhagen

Sommigen van jullie hebben zich reeds ingeschreven voor de digitale nieuwsbrief en krijgen deze ook digitaal.



Toernooien

Altijd respect voor elkaar toernooi

Het eerste toernooi is weer achter de rug. Het "Altijd respect voor elkaar toernooi." Voor de beginnende judoka. Een leuk toernooi waarbij iedere club die mee deed ook hielp met scheidsrechters, tafelmanagers etc. Van ons waren hier meester Cor en juf Jennifer aanwezig als scheidsrechter. Yara, Gio, Jamil en Django waren de strijders voor VELO Ryu Ha. Die allemaal met een mooie prijs naar huis gingen.

Yara beet de spits af. Deze dame lijkt een beetje timide als ze de mat op komt, maar zodra er "Hadjime" (beginnen) wordt gezegd staat er een opeens een echte judokrijger. Geweldig om te zien. Jamil weet het perfecte moment te vinden voor zijn ippon-seoi-nage. Een paar van zijn tegenstanders waren langer dan hij, maar dat maakte zijn inzet niet minder. Als hij nog een beetje door zijn knieën gaat krijgt hij zeker ook deze tegenstanders om. Gio stond vol zelfvertrouwen op de mat en ging als een speer. Het is wel erg moeilijk om die concentratie alle wedstrijden vast te blijven houden. Django was de jongste. Bij een houdgreep moet de tegenstander toch echt op zijn rug. Even vergeten maar toen dat weer duidelijk was wist ook hij een mooie prijs te winnen.

Toernooien die nu in de dojo liggen om in te schrijven

[Eurotoernooi Frankrijk](#) zondag 28 oktober 2018 Er wordt gedurende vier keer per seizoen een toernooironde worden gehouden dat in het teken staat van een van de euro landen. Dit is een toernooi voor de wat meer ervaren judoka's geboren 2006 t/m 2013. Uiterlijk inleveren in de dojo woensdag 10 oktober 2018 vóór 19u00.

[trollentoernooi](#) zaterdag 3 november 2018 Een leuk toernooitje waarbij de prijzen geen bekens zijn, maar leuke trolletjes. Dit toernooi is voor judoka's tot groene band. Geboortejaren 2013 t/m 2008. Alle info en het inschrijfformulier vindt u op onze website. Uiterlijk inleveren in de dojo woensdag 10 oktober 2018 vóór 19u00.

[open-waterlandse-kampioenschappen](#) zondag 18 november 2018. Voor de ervaren wedstrijdjudoka vanaf gele band geboren 2011 of eerder. Uiterlijk inleveren in de dojo woensdag 17 oktober 2018 vóór 19u00.

[instaptoernooi 2](#) zondag 2 december 2018. Dit toernooi is bedoeld voor judoka's die al enige ervaring hebben en deze graag willen uitbreiden. Geboren 2014 – 2013. Uiterlijk inleveren in de dojo woensdag 20 oktober 2018 vóór 19u00.

Per keer maak je in principe 3 tot 5 wedstrijden en probeer je punten te verzamelen voor badges.

Van alle gewonnen wedstrijden worden de judopunten bij elkaar opgeteld. Hierbij worden de bonuspunten opgeteld. Deze resultaten worden geregistreerd en elke volgende keer dat een judoka meedoet worden de dan behaalde punten toegevoegd.

De volgende puntentelling wordt toegepast bij winstpartij:

Ippon	10 punten
Waza-ari	7 punten
Yuko	5 punten
Beslissing	1 punt

De volgende herinnering wordt uitgereikt:

50 punten	geel embleem met oorkonde
100	oranje embleem met oorkonde
150	groen embleem met oorkonde
200	blauw embleem met oorkonde
250	bruin embleem met oorkonde
300	zwart embleem met tegeltje

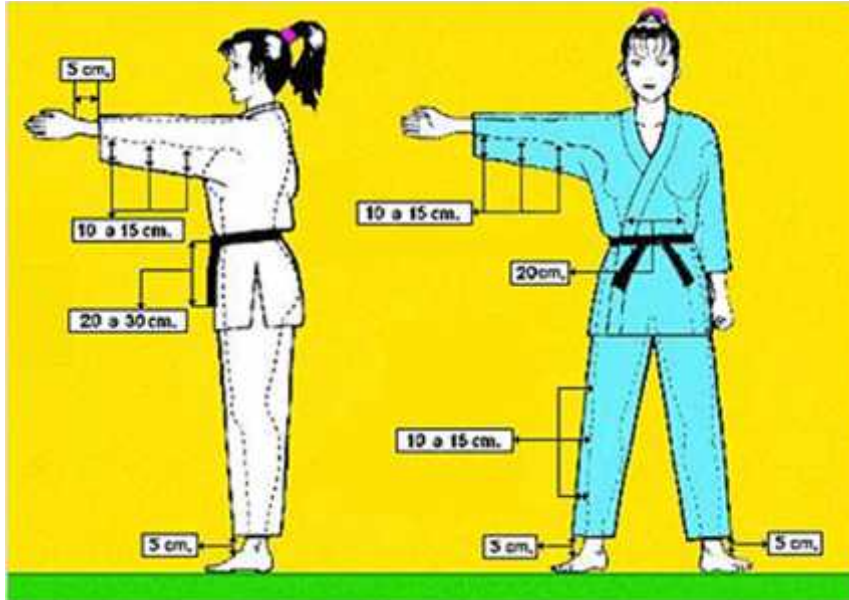
Als een judoka 300 heeft behaald, mag hij volgende keer meer meedoen aan de instaptoernooien.

Alle info en het inschrijfformulieren vindt u op onze website door op de naam van het desbetreffende evenement te klikken hier boven..



Welke maat judopak moet ik hebben?

De lengte van uzelf of van uw kind (in centimeters), plus ongeveer 10 centimeter bepaald de maat van het judopak. Is uw kind bijvoorbeeld 152 cm? Dan is het 160 judopak waarschijnlijk het beste voor hem of haar. Bent u zelf 174? Dan is het 180 judopak de beste keuze voor u. Judopakken krimpen altijd een beetje na de eerste paar keer wassen. Daarom kunt u gerust een beetje speling hebben wat betreft de maat en de lengte naar boven afronden.



De meeste judopakken zijn in maten die 10 centimeter van elkaar verschillen (170, 180, 190 etc). Maar er zijn ook judopakken waarbij de maten minder ver uit elkaar liggen. De Semi wedstrijdpakken vanaf maat 140 verschillen vanaf 5 centimeter van elkaar. Hierdoor zult u dus minder snel een te groot of een te klein judopak kopen. Meestal is het zo dat de maten bij goedkopere judopakken en judopakken voor de jeugd per 10 cm omhoog gaan. Bij de duurdere judopakken gaan de maten vaak met 5 cm omhoog.

Krimp

Als u of uw kind uw nieuwe judopak voor het eerst aandoet, kan het best zo zijn dat hij een beetje te groot lijkt in eerste instantie. Maar omdat de meeste judopakken gemaakt zijn van katoen, krimpen ze meestal nog iets in. Judopakken krimpen rond de 2 tot 5 centimeter in de eerste paar keer wassen. Was uw judopak dus altijd even een paar keer voordat u het judopak eventueel in neemt. Was een judopak nooit warmer dan 30°C en doe het NIET in de droger.

Budoband

Wil je een dikke budoband bestellen dan kan je het beste even je huidige band meten. De band moet 2 keer om je middel gaan en na de knoop moet er aan beide kanten nog ca. 20 cm over zijn. Let op dat de knoop van een dikke band iets meer lengte nodig heeft dan van een dunne band. De lengte van de dikke budoband is te koop vanaf 200 cm en dan steeds met 10 cm groter.

Kamp!

Naast ons jeugdkamp dat in 2019 gepland staat voor het weekend van 7,8 en 9 september willen we dit seizoen ook een kamp organiseren voor de middelbare schoolieren t/m 17 jaar organiseren. Op dit moment is de kampcommissie aan het inventariseren of hier voldoende animo voor is. Mocht dit zo zijn dan zal dit kamp plaatsvinden van vrijdag 24 mei t/m zondag 26 mei (na de tentamens)

Wil je nog doorgeven dat je mee zou willen gaan met het laatst genoemde kamp dan kan dit via kamp@veloryuha.nl o.v.v. je naam en leeftijd of via de website, menu kamp.

Woordzoeker

Vindt onderstaande woorden in de puzzel: (tussen haakjes staat de Nederlandse betekenis van een Japans woord)

K	O	D	U	J	K	K	I	E	S	N	E	S
A	T	E	M	I	Y	B	I	B	U	K	N	O
K	A	T	A	U	O	U	K	E	M	I	U	D
E	T	I	E	J	U	D	O	G	I	E	M	E
J	A	U	G	I	R	O	D	N	A	R	D	B
I	M	F	A	T	B	D	E	O	S	A	N	I
H	I	U	R	S	A	A	A	O	J	O	H	E
S	E	M	I	U	N	N	S	U	P	O	M	M
U	T	I	R	A	D	I	H	P	O	I	U	A
Z	T	K	H	T	O	R	I	C	H	I	K	O
U	A	O	O	S	A	E	Z	S	H	O	E	K
K	M	M	O	M	O	R	A	S	K	E	D	U
T	A	I	C	H	I	G	A	R	A	W	A	Y

ashi	(voet)	kuzushi	(balansverstoring)
atemi	(slagen)	kyo	(groep)
band		kyu	(klasse)
budo	(krijgsmanieren)	mae	(voorwaarts)
dan	(graad)	matte	(stoppen)
de ashi	(voorste voet)	momo	(bovenbeen)
dojo	(judozaal)	mune	(borst)
ebi	(kreeft)	obi	(band)
eri	(kraag/revers)	osae	(includen)
fumikomi	(binnenwaarts)	randori	(trainingswedstrijdje)
gari	(kleine veeg)	rei	(groet)
goshi	(heup)	san	(drie)
hidari	(links)	sensei	(leraar)
hiza	(knie)	shime	(verwurging)
ichi	(één)	sode	(mouw)
ippon	(vol punt)	tai chi	(ontspannen lichaam)
jiu jitsu	(vechtmethode zonder wapens)	tatami	(mat)
judo		te	(hand)
judogi	(judopak)	tori	(uitvoerder van de techniek)
kake	(het werpen)	ude	(ondergaander van de techniek)
kata	(een kant/vorm)	uke	(opvangster van de techniek)
kiai	(schreeuw)	ukemi	(valbreken)
koka	(kleine score, 3 punten)	yawara	(zacht)
kubi	(nek)	yuko	(kleine score, 5 punten)

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Vakanties VELO Ryu Ha 2018/2019

Zomervakantie	zondag 8 juli t/m zaterdag 25 augustus 2018
Herfstvakantie	zondag 21 oktober t/m zaterdag 27 oktober 2018
Sinterklaas	Donderdag 5 december is er geen les ivm sinterklaas
Kerstvakantie	zondag 23 december 2018 t/m zaterdag 5 januari 2019
Voorjaarsvakantie	zondag 24 februari t/m zaterdag 2 maart 2019
Paasweekend	vrijdag 19 april t/m 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

Kijkdagen: 29 t/m 3 november 2018.
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.

Judo Examens. 21 t/m 26 januari 2019.

Ieder seizoen zijn er twee examens. Dit eerst examen is in jouw reguliere les.

Ieder die aan het examen mag deelnemen krijgt van de leraar een inschrijfformulier.

Ouder-kind lessen 11 t/m 16 februari 2019

Elk kind mag 1 ouder/ verzorger meenemen om mee te trainen. U volgt dan de judoles samen met uw kind. Losse kleding zonder harde stukken (ritsen, knopen) geen sieraden om. De andere ouders/verzorgers mogen natuurlijk langs de kant kijken en foto's maken!

Inschrijfformulieren worden uitgedeeld tijdens de examens in januari.

Clubkampioenschap judo 9 maart 2019

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

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.

Inschrijfformulieren worden hiervoor uitgedeeld tijdens de kind-ouderlessen.

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

Inschrijfformulieren worden uitgedeeld tijdens de kind-ouder lessen.

Pinkstertoernooi 10 juni 2019

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

Judo Examen/ Witte bandtoernooi 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.



VELO Ryu Ha

- judonieuws@veloryuha.nl Voor inschrijven judo-nieuwsbrief. Insturen Kopij
- wedstrijd@veloryuha.nl Voor inschrijven wedstrijden en vragen aangaande wedstrijd judo. 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.
- ledenadministratie@veloryuha.nl Voor vragen over ledenadministratie, lidmaatschap Ryu Ha, JBN en contributie
- info@veloryuha.nl Voor informatie over proeflessen e.d.
- secretariaat@veloryuha.nl Voor alle overige vragen of bel of whapp naar 06-10666253



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

Uitschrijven voor de 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.