



Informatieboek 2017-2018

In dit boekje vind je veel informatie over Judoschool Haagsma. Lestijden en -locaties, kosten, wedstrijden, organisatiestructuur, extra trainingen en handige telefoonnummers komen hier aan de orde. Ook lees je hier de regels van de vereniging en de regels op de judomat.

Judoschool Haagsma

De vereniging Judoschool Haagsma (JSH) is opgericht in 2010. De doelstelling is het stimuleren van de judosport in de breedte. Dat wil zeggen dat de vereniging zich bezighoudt met judo voor jong en oud, voor judoka's, ouders en iedereen die geïnteresseerd is in de judosport.

JSH organiseert informatieavonden, deelname aan wedstrijden, beginnerstoernooien (Judo Puntencompetitie), jurycursussen, het judokamp en nog veel meer.

Heb je nog vragen waarop je in dit boekje geen antwoord kunt vinden? Dan kun je terecht op onze website (www.judoschoolhaagsma.nl) en op onze Facebook-pagina (Judoschool Haagsma Hengelo). Natuurlijk kun je ook altijd je vraag stellen aan degene die de trainingen verzorgt.

Contactgegevens

Bestuur

Voorzitter: dhr G. Wils

Penningmeester: dhr. J. Gellevij

Secretaris: dhr R. Oldenhof

Algemeen lid: mw. S. Hoeks

Algemeen lid: dhr. R. Richardson

Algemeen lid: dhr. M. Haagsma

Judoschool Haagsma

Isaac da Costastraat 22

7552 VV Hengelo

Tel. 074-2421210

E-mail: info@judoschoolhaagsma.nl

www.judoschoolhaagsma.nl

E-mail: bestuur@judoschoolhaagsma.nl

Vertrouwenspersoon

Dhr. H. Uijthof

E-mail: vertrouwenspersoon@judoschoolhaagsma.nl

Trainers

Marc Haagsma

E-mail: marc@fit-punt.nl

Marjolein Besnyoï

E-mail: marjolein@judoschoolhaagsma.nl

Chantal Klein Gunnewiek

E-mail: chantal@judoschoolhaagsma.nl

Judo Bond Nederland

Tel. 030-6045701

www.jbn.nl

Judoschool Haagsma staat ingeschreven bij de Judo Bond Nederland (JBN) onder nummer **D55GB66B**. De JBN is een sportbond die erkend wordt door het NOC&NSF en de Nederlandse overheid als het gaat om opleidingen en kwaliteit.

Spreekbeurttas

Speciaal voor judoka's die het leuk vinden om op school een spreekbeurt te houden over judo hebben wij een spreekbeurttas ontwikkeld. Wil je gebruik maken van deze tas, vraag dan even aan je judoleraar of hij/zij deze voor je wil meenemen.

Groepsindeling

De groepen zijn als volgt ingedeeld:

Leeftijden	Graden (banden)
3 t/m 5 jarigen	tuimeljudo
5 t/m 8 jarigen	wit en geel
8 en 9/10 jarigen	wit t/m oranje
8 en 9/10 jarigen	wit t/m groen
10 t/m 13 jarigen	wit t/m blauw
10 t/m 13 jarigen	oranje t/m bruin

De tabel hierboven is een globale indeling. Meer bepalend zijn de kenmerken van de judoka zelf. Hierbij is de fysieke en psychische ontwikkeling van de judoka het voornaamst.

Voor de allerkleinsten (3 t/m 5 jaar) is er tuimeljudo. Op speelse wijze zetten kinderen de beginstappen wat betreft vallen, rollen, stoeien en samenwerken. De minimale leeftijd om 'echt' te gaan judoën is 5 jaar.

Nieuwe/aankomende leden worden eerst op grond van hun leeftijd in een groep ingedeeld en vervolgens op basis van lengte en gewicht. Ook wordt gekeken of er vriendjes of vriendinnetjes in een bepaalde groep zitten.

Lestijden en -locaties

*Hengelo, Woolderesweg 130(Twickel College)

Maandag	Leeftijd	Trainer
15:30 uur	5 t/m 8 jaar	Marjolein Besnyoï
19:30 uur	13 jaar en ouder	Marc Haagsma

Vrijdag

19:30 uur	13 jaar en ouder	Marc Haagsma
-----------	------------------	--------------

*Hengelo, PC Hoofthlaan 50 (Fitpunt)

Woensdag

14:00 uur	5 t/m 7 jaar	Marc Haagsma
15:00 uur	7 t/m 9 jaar	Marc Haagsma
16:00 uur	9 t/m 11 jaar	Marc Haagsma
17:00 uur	10 t/m 13 jaar	Marc Haagsma

Vrijdag

	Tuimeljudo	
16:00 uur	3 t/m 5 jaar	Mireille/Renske

*Hengelo, Cruysvoorberghstraat 105 (Gymzaal bij de Borgh en de Meent)

Vrijdag

15:45 uur	5 t/m 7 jaar	Marjolein Besnyoï
16:45 uur	7 t/m 9 jaar	Marjolein Besnyoï
17:45 uur	9 t/m 10 jaar	Marjolein Besnyoï
18:45 uur	11 t/m 13 jaar	Marjolein Besnyoï

*Hengelo, Ruijsdaelstraat 49 (Gymzaal aan de school)

Donderdag

15:30 uur	vanaf 6 jaar G-Judo	Marc Haagsma
-----------	---------------------	--------------

*Borne, Oude Almeloseweg12 (Gymzaal)

Maandag

15:50 uur	5 t/m 7 jaar	Marc Haagsma
16:50 uur	8 t/m 12 jaar	Marc Haagsma

*Borne, Welemanstraat 21 (Gymzaal De Wheele)

Vrijdag

14:30 uur	5 t/m 7 jaar	Ron en Niels
15:30 uur	8 t/m 9 jaar	Ron en Niels

*Haaksbergen, Lijsterstraat 11 (Gymzaal St. Bonifatius)

Woensdag

15:30 uur	5 t/m 7 jaar	Marjolein Besnyöi
16:30 uur	8 t/m 12 jaar	Marjolein Besnyöi

*Wierden, Nijverheidsstraat7(BodyFit)

Dinsdag

16:00 uur	5 t/m 7 jaar	Marjolein Besnyöi
17:00 uur	8 t/m 12 jaar	Marjolein Besnyöi

Wedstrijdtrainingen

Maandag

	Hengelo, <u>Woolderesweg 130</u> (Twickel College)	
16:30 uur	-11 jaar	Marjolein Besnyöi
18:00 uur	-14 jaar	Marjolein en Marc
19:30 uur	13 jaar en ouder	Marc Haagsma

Woensdag

	Hengelo, <u>PC Hoofthlaan 50</u> (Fitpunt)	
17:00 uur	-13 jaar	Marc Haagsma

Vrijdag

	Hengelo, <u>Woolderesweg 130</u> (Twickel College)	
19:30 uur	13 jaar en ouder	Marc Haagsma

Naast bovengenoemde trainingen traint de wedstrijd selectie ook op het RTC in Heerde en wordt er regelmatig in het weekend extra getraind.



Banden en slippen

Twee keer per jaar wordt er een band- en slipexamen gehouden tijdens de judolessen. Op die momenten wordt er gekeken hoever de judoka gevorderd is. Tot en met de bruine band doet de judoka examen bij de club. Voor de zwarte band of hoger doet men examen bij de Judo Bond Nederland.

In principe gaat de judoka per examen één stapje omhoog. Uitzonderingen worden zeker gemaakt. Wanneer de judoka de benodigde technieken goed uitvoert kan hij/zij één of meerdere stappen overslaan.

Volgorde banden en slippen

- ✓ Witte band (ook wel 6^{de}kyu genoemd)
- ✓ Witte band met gele, oranje, groene, blauwe, bruine slip
- ✓ Gele band (5^{de} kyu)
- ✓ Gele band met oranje, groene, blauwe, bruine slip
- ✓ Oranje band (4^{de} kyu)
- ✓ Oranje band met groene, blauwe, bruine slip
- ✓ Groene band (3^{de} kyu)
- ✓ Groene band met blauwe, bruine slip
- ✓ Blauwe band (2^{de} kyu)
- ✓ Bruine band (1^{ste} kyu)
- ✓ Zwarte band (ook wel 1^{ste} Dan genoemd)

Judo Puntencompetitie

Natuurlijk is er een Judo Puntencompetitie: in een wat kleinere omgeving - waarbij ontdekken en plezier hebben centraal staan - kan de judoka wedstrijdjes doen. Het gaat niet om de medaille, maar om het behalen van punten. Iedereen verdient tijdens een toernooidag punten. Voor elke wedstrijd die je speelt krijg je 10 punten, als je wint krijg je er 15. Bij elke 100 punten krijg je een embleem. Deze wedstrijdjes worden 4 tot 5 keer per jaar georganiseerd.



Inschrijven kan bij je judomeester of -juf. Je aanmelden via e-mail kan ook. Stuur je gegevens (voornaam, achternaam, geboortedatum, gewicht, band en leslocatie) naar puntencompetitie@judoschoolhaagsma.nl.

Deelname aan toernooien

Judo is een wedstrijd sport en het spel dat tijdens de wedstrijd wordt gespeeld is superspannend. Daarnaast is het erg leuk om wat je tijdens de lessen leert uit te proberen in een wedstrijd met andere deelnemers.

Wij als organisatie zijn lid van de JBN en ondervinden daar veel ondersteuning van. Daarnaast is het onoverkomelijk; zonder dit lidmaatschap kunnen wij niet deelnemen aan activiteiten en toernooien.

Om als judoka te kunnen deelnemen aan activiteiten en toernooien is een lidmaatschap van de Judo Bond Nederland noodzakelijk. Deze aanmelding kunt u eenvoudig doen via de website van de JBN.

Na aanmelding ontvangt de judoka een judopaspoort waarin alle activiteiten, toernooien en behaalde banden worden geregistreerd. Daarnaast ontvangt u maandelijks een e-mail met heel veel informatie over JBN.

Hoe meldt u uw kind aan:

- (1) Ga naar www.jbn.nl
- (2) Klik op [ledenservice](#) in de linkerkolom
- (3) Klik op [lid worden](#) JBN onder ledenservice
- (4) Klik op [aanmelden](#) onder lid worden JBN

Vul alles zo goed mogelijk in. Bij gegevens school/vereniging vult u bij naam Judoschool Haagsma in en bij JBN-nummer het nummer D5GB66B.

Stap 1 (beginner) *Lidmaatschap JBN niet verplicht*

Wanneer je net bent begonnen met judo kun je het beste beginnen met de beginnerstoernooien. Dit zijn de Judo Puntentoeernooien die wij vier tot vijf keer per jaar organiseren. Hierboven lees je hoe je je daarvoor kunt aanmelden.

Tot de beginnerstoernooien behoren ook de Opstaptoernooien van de JBN district Oost. Om aan deze toernooien mee te kunnen doen willen we graag dat je minimaal twee keer hebt deelgenomen aan een Judo Puntentoeernooi! *Let op:* als je meedoet aan een Opstaptoernooi moet je wel lid worden van de JBN.

Stap 2 (gevorderde) *Lidmaatschap JBN verplicht*

Als gevorderde neem je deel aan toernooien die georganiseerd worden door de Judo Bond Nederland of door andere verenigingen. Je wordt voor deze toernooien geselecteerd door jouw judomeester of-juf. Vervolgens ontvang je een mail met als bijlage de 'kruisjeslijst'. Hierop staan de wedstrijden waaraan je mag deelnemen.

Aan deelname aan toernooien zijn kosten verbonden. Op de kruisjeslijst staat per toernooi een uiterste afmelddatum. Mocht er een toernooi bij staan waar je niet aan kunt deelnemen, dan word je verzocht om je voor de uiterste afmelddatumaf te melden bij het wedstrijdsecretariaat(wedstrijden@judoschoolhaagsma.nl). Als je je niet op tijd hebt afgemeld worden de kosten van het toernooi wel in rekening gebracht. Ook als je ziek bent of een blessure hebt en om die reden niet kunt meedoen worden de toernooikosten in rekening gebracht.

Stap 3 (wedstrijd-/topsporter)

Als je judoleraren vinden dat je talent hebt, kun je worden uitgenodigd om deel uit te maken van de wedstrijdselectie. Wanneer je tot de selectie behoort kun je gebruikmaken van alle vormen van begeleiding (trainingen, selectietrainingen, fitnessruimte, coach, arts, krachttraining, vervoer naar verre bestemmingen, etc.). Er zijn wedstrijdselecties van judoka's tot 15 jaar, tot 18 jaar en tot 21 jaar en van senioren.

Belangrijk: controleer de mail met de kruisjeslijstop je geboortedatum, gewicht en bandkleur. Wijziging in gewicht of bandkleur graag zo spoedig mogelijk doorgeven per e-mail: wedstrijden@judoschoolhaagsma.nl.

Deelnemerskaart/weegbriefje

Eén tot twee weken voor het toernooi ontvang je via de mail een deelnemerskaart /weegbriefje of een tijdschema. Je moet dat uitprinten en meenemen naar het toernooi. Het is aan te raden om ook even te kijken op de website van de vereniging die het betreffende toernooi organiseert.

Let op: bij een aantal toernooien wordt aan bezoekers (dus ook aan ouders) entreegeld gevraagd.



Benodigheden voor een wedstrijd

Bij het inpakken van je judotas voor een wedstrijd zorg je ervoor dat je de volgende spullen meeneemt:

- ✓ judopaspoort en plastic pasje (JBN)
- ✓ uitgeprinte deelnemerskaart
- ✓ wit judopak(evt. ook blauw judopak)
- ✓ judoband
- ✓ rode en witte wedstrijdband (te kopen bij je judoleraar)
- ✓ slippers
- ✓ trainingsjas (om tussen de partijen door warm te blijven)
- ✓ handdoek
- ✓ bidon met water
- ✓ voor meisjes en jongens met lang haar: een elastiekje zonder metaal om je haar vast te maken.

Bij aankomst op het toernooi trek je je judopak aan en meld je je met paspoort en deelnemerskaart bij de weging. Zorg ervoor dat je opgegeven

gewicht altijd in orde is. Controleer daarom regelmatig je gewicht. Doe dit in elk geval een week voor de wedstrijd op de sportschool. Meld je voor aanvang van de wedstrijd even bij de coach/begeleider van Judoschool Haagsma. Zorg ervoor dat je je vervolgens op tijd meldt bij de speelmat die op de deelnemerskaart staat vermeld. De coach/begeleider zoekt je vanzelf op om je te coachen/begeleiden zodra je wedstrijd begint.

Scheidsrechtstekens en scorebord

Het moeilijkste bij wedstrijden is het begrijpen van de termen en de daarbij behorende tekens. Daarom geven we deze hieronder weer.



Hajime = beginnen (hervatten)



Matte = tijdelijk stoppen



Osaekomi = houdgreep



Toketa = houdgreep verbroken



Waza-ari = bijna vol punt



Ippon = vol punt

Wat betekenen de afkortingen op het scorebord?

IP = Ippon

WA = Waza-ari

SHI = Straf

De ene helft van het scorebord is de witte zijde en de andere helft de rode/blauwe zijde. De ene judoka krijgt een witte band om en de andere een rode band. Zo kan men goed zien welke punten op het scorebord bij welke judoka horen.

Speeltijd

Judo kent een reguliere speeltijd. De tijd is per leeftijdsgroep verschillend.

-12 jaar = 2 minuten reguliere speeltijd

-15 jaar = 3 minuten reguliere speeltijd

-18 jaar en ouder = 4 minuten reguliere speeltijd

Met reguliere speeltijd wordt de exacte tijd bedoeld dat de judoka's strijden. Dus bij een onderbreking van de scheidsrechter, genoemd 'matte', zal de speeltijd ook tijdelijk worden stopgezet.

Vroegtijdige beslissing

Een wedstrijd kan vroegtijdig worden beslist. Met andere woorden: de wedstrijd kan worden beslist voordat de reguliere speeltijd is verstreken. Zo'n vroegtijdige beslissing kan bijvoorbeeld plaatsvinden doordat er een ippon wordt gescoord. Bij een ippon haal je je tegenstander technisch volledig uit balans, waarbij deze geheel op zijn rug belandt.

De wedstrijd kan ook vroegtijdig worden beslist als een van de judoka's door de ander gecontroleerd wordt. Controle kan worden uitgeoefend door:

1. een houdgreep 20 seconden vast te houden
2. een omstrengeling (vanaf de leeftijdscategorie -15 jaar)
3. een armklem (vanaf de leeftijdscategorie -18 jaar)

Alleen met een ippon en een controle kan de wedstrijd vroegtijdig worden beëindigd. Met een waza-ari kan dit niet.

Punten

Alle scores worden vertaald in punten.

Ippon = 10 punten

Waza-ari = 7 punten

Beslissing = 1 punt

Winnen met drie keer een waza-ari is nog in de eindstand 7 punten. De verliezer krijgt altijd 0 punten. Een eventuele beslissing is er alleen in de leeftijdscategorie -12 jaar. Bij gelijke stand zal de scheidsrechter beslissen. Dit doet hij/zij op basis van wie er bijna een score heeft gemaakt en/of wie het meeste heeft aangevallen.

Wedstrijdsystemen

De twee meest voorkomende wedstrijdsystemen zijn het Poule systeem en het Dubbele eliminatie systeem.

Het Dubbele eliminatie systeem houdt in dat als je de eerste twee wedstrijden verliest, je uit het toernooi ligt. Er is een winnaarspoule en een

verliezerspoule. Zolang je blijft winnen blijf je in de winnaarspoule, tot en met de finale. Wanneer je een keer verliest kom je in de verliezerspoule. Wanneer je dan nogmaals verliest, lig je er uit.

Het Poule systeem is vrij simpel: iedereen speelt een keer tegen elkaar. De winnaar is degene met de meeste gewonnen wedstrijden. Gaat dit gelijk op, dan wint de judoka met de meeste punten. Is dit puntental ook gelijk, dan wordt er onderling bekeken wie er van elkaar heeft gewonnen.

Judo etiquette

In de judosport hanteert men de strakke discipline die men in vele Oosterse sporten tegenkomt. De regels zijn afgestemd op het gedrag van de judoka's tijdens de judolessen in de judozaal (dojo). Hier hoort men zich aan de afgesproken regels te houden. Tegenwoordig staat plezier bij de jeugd voorop en wordt er naar de meeste regels niet meer zo streng gekeken. Hygiëne is erg belangrijk bij de judosport. De etiquette in de dojo is:

Kleding

- ✓ Het judopak dient schoon en in orde te zijn. Beschadigingen zoals scheuren of loszittende emblemen dienen zo snel mogelijk gerepareerd te worden.
- ✓ Tot de standaarduitrusting van een judopak worden ook de slippers gerekend. Deze zijn dan ook verplicht.
- ✓ Judopak en slippers mogen alleen binnenshuis(thuis of in de dojo) gedragen worden. Dit in verband met de hygiëne.
- ✓ De slippers dient men te dragen als men zich niet op de mat bevindt, dus in de kleedruimte, op de wc of op de dojovloer. Men mag nooit met slippers over de mattenlopen.

Op de mat

- ✓ Men wordt geacht andere judoka's met respect te behandelen.
- ✓ Uit hygiënisch oogpunt wordt van de judoka verwacht dat hij of zij schoon de mat betreedt. Dat betekent dat handen, voeten en lichaam gewassen zijn.
- ✓ Nagels aan handen en voeten zijn (naar redelijkheid) kortgeknipt.
- ✓ Het haar dient schoon te zijn en lang haar dient vastgezet te worden (met een haarband of elastiekje zonder metaal).
- ✓ Goed plakkende pleisters op wondjes en dergelijke.

- ✓ Sieraden (ringen, oorbellen, piercings en kettingen) worden (vanwege de veiligheid) niet gedragen op de mat.
- ✓ Het is niet toegestaan een mobiele telefoon in je pak te bewaren tijdens een wedstrijd, je kunt gediskwalificeerd worden.
- ✓ Het is niet toegestaan een mobiele telefoon (behalve uitgeschakeld) mee te nemen de zaal in, tenzij hiervoor toestemming is verleend door de lesgever.
- ✓ Eten (ook snoepgoed) en drinken op de mat is niet toegestaan.
- ✓ Voor blessures die ontstaan door het niet correct opvolgen van aanwijzingen is de vereniging niet aansprakelijk.
- ✓ Op de mat is de judoleraar/trainer de baas, dus men doet altijd wat hij of zij opdraagt te doen. Zeker in verband met de veiligheid moet men de aanwijzingen van de lesgever altijd opvolgen.

De afbeelding hieronder laat zien hoe we op de mat moeten verschijnen.

