



# Judo Club Helden

## Nieuwsbrief

REYNDERS  
RAMEN

077-307 50 37



### In dit nummer:

even voorstellen	1
ingezonden	2
Kerstkaarten	2
jeugdkamp	3
wedstrijden	3
bestuursmededelingen	4
contributie	4

## Even voorstellen

Hallo allemaal, ik ben Mark van der Linden en mij is gevraagd om een stukje in de nieuwsbrief te schrijven.

Allereerst iets over mezelf, ik ben 19 jaar oud, heb sinds december de 2<sup>de</sup> Dan en geef af en toe invalstraining bij judo club Helden als Jan of Willem verhinderd zijn.

Dit is ook de reden dat ik een stukje mocht schrijven voor de nieuwsbrief. Omdat Jan en Willem af en toe verhinderd zijn en dus geen les kunnen geven, mag ik zo nu en dan invallen.

Er is mij gevraagd of ik interesse heb om een judotrainer cursus te gaan volgen die 15 weken gaat duren. Hier zei ik natuurlijk geen nee tegen en ik ben er super enthousiast aan begonnen.

Hierna mag ik officieel training geven aan kinderen van 7-12 jaar en van gele band tot groene band.

Op de cursus leer ik verschillende dingen, ik leer hoe ik een kyu examen (een band examen, bijvoorbeeld voor geel of groen) moet afnemen, op welke manier ik de kinderen speels bezig kan houden maar toch met judo en ook op welke manier de technieken aanleren het effectiefst is.

Voor ik na de cursus ging, twijfelde ik of het

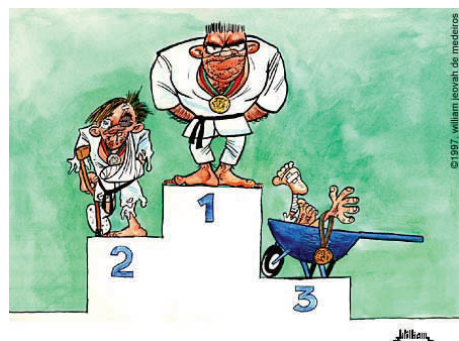
nu zo zinvol was om er heen te gaan. Ik dacht van dat papiertje moet ik gewoon halen, het hoort er bij.

Maar nu ik een tijdje bezig ben met de cursus heb ik er toch een hoop van geleerd.

Ik heb vooral geleerd hoe ik speelse trainingen kan geven, wat natuurlijk super leuk is voor de kleinere en hoe ik bepaalde technieken beter kan aanleren.

Ik hoop nog veel te leren op de cursus en ook hoop ik dat de kinderen met plezier mijn lessen blijven volgen!

Groeten Mark van der Linden



**Kampdatum: 15,16 en 17 mei 2009.**  
**De Spar in Haelen**

**Survival oudste jeugd**

**12 en 13 September ,**

**noteer dit alvast in jullie agenda.**

**Dit mag je niet vergeten!!!!**

Van Corp **Greenfood**

## Ingezonden

Ongeveer een half jaar geleden was het zover. We hebben de knoop doorgehakt.

We gaan voor een hogere Dan.

Joep en ik ( Rob ) besloten beiden om de volgende dan te gaan behalen voor Joep de 1<sup>e</sup> en mij de 2<sup>e</sup> dan doormiddel van Wedstrijdpunten en een technisch gedeelte en alleen voor mij 3 serie's kata te doen.

We begonnen beiden met trainen van de 3 serie's kata omdat dit de meeste tijd in beslag nam.

Na het bezoeken van diverse toernooien behaalden we beiden onze 100 wedstrijdpunten. Dat wil dan zeggen dat Joep zijn kata achterwege kon laten, en dat wij iets meer op mijn kata konden gaan trainen.

Toen het kata er eenmaal goed inzat konden we ons ook gaan toeleggen op het technische gedeelte.

Na een aantal goede en een aantal slechte dagen zat dit er ook in.

6 december was het zover. We gingen met zijn vieren (Mark, Ron, Joep en ik) naar Born om ons examen af te leggen.

Die dag moesten ongeveer 60 examen kandidaten het examen voor 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> of 3<sup>e</sup> dan afleggen.

Joep was als 3<sup>e</sup> aan de beurt. Joep dus als tori en ik als uke. Na een goed examen afgelegd te hebben mochten we de tatami weer verlaten. Toen waren Mark (Tori) en Ron (Uke) aan de beurt. Ook zij konden met een gerust gevoel de tatami verlaten.

Als laatste, was ik aan de beurt met Joep als Uke. Na de jury een hand te hebben gegeven begonnen we met de 3 serie's kata. Deze verliepen, op een paar schoonheidsfoutjes na, goed.

Hierna werd gevraagd om diverse worpen uit beweging (Yako-soku-geiko nage waza) links en rechts uit te voeren. Deze worpen varieerden van beenworpen, heupworpen, schouderworpen, offerworpen en hi-komi's.

Na deze worpen gingen we door naar de grondtechnieken. We begonnen met diverse technieken uit beweging (Yako-soku-geiko ne-waza). Hierna werd gevraagd om vanuit diverse posities aanvallen te doen die resulteren tot een houdgreep, armklem, verwurging of sankaku.

Na deze handelingen mochten we de tatami verlaten. Nu was het maar duimen draaien en afwachten wat de jury te melden had. Eén voor één werden de geslaagde kandidaten waaronder Joep, Mark en ik, opgeroepen om hun diploma af te halen en ons op te stellen in een rij om na de uitreiking te kunnen worden gefeliciteerd door alle examinatoren.

Na deze 3 dubbel geslaagde avond was het wel op zijn plaats om een proost uit te brengen op ons zelf en natuurlijk op onze trainers die ons geholpen hebben dit succes te behalen. En dat gebeurde dus tot in de late uurtjes.

Groetjes Rob Coopmans

## Kerstkaarten actie

2009 is alweer een tijdje bezig en de kerst lijkt alweer ver achter ons en zo ook de kerstkaarten actie.

In 2008 heeft de kerstkaarten actie voor het eerst niet gebracht wat we ervan gehoopt hadden.

De setjes waren van 10 naar 7 pakjes per zak teruggebracht, om het verkopen makkelijker te maken.

Toch is het veel judoka's niet gelukt om een zak te verkopen. Maar wat vooral jammer is, is dat sommige judoka's niet de motivatie konden opbrengen om het zelfs maar te proberen.

Voor diegene die wel een zak verkocht hadden was er weer een tombola met mooie prijzen en een verrassing.

Als bestuur hebben we besloten dat in 2008 de laatste kerstkaarten zijn verkocht door de judoclub. We gaan de bolchrysanten actie als opvolger op de kalender zetten.

We hopen dat de bolchrysanten actie de komende jaren voor voldoende opbrengst zal zorgen zodat we naast de judosport nog een aantal leuke activiteiten kunnen blijven organiseren.

Ronald Peeters



### Kijkdagen en Vakantie:

Zaterdag 31 januari 2009  
 Zaterdag 28 februari 2009  
 Zaterdag 28 maart 2009  
 Zaterdag 25 april 2009  
 Zaterdag 30 mei 2009  
 Zaterdag 27 juni 2009  
 Zaterdag 18 juli 2009 Onder voorbehoud

## Jeugdkamp

2009 is losgebarsten, iedereen is vol enthousiasme bezig met trainingen om zich voor te bereiden op een volgende band of op wedstrijden en natuurlijk ook gewoon omdat judo leuk is.

Zo zijn er ook al diverse mensen bezig met allerlei activiteiten te organiseren zoals toernooien, ondersteunende financiële actie's en niet op de laatste plaats sociale en ontspannende zaken.

Voor de jeugd is één van de belangrijkste activiteit **Het jeugdkamp**.

Op dit kamp gaan we met de jeugd tot en met 12 jaar een weekend veel sportieve spellen doen en leuke activiteiten ondernemen met dit jaar als thema

### de olympische spelen

Dit is een geweldige manier om op een ontspannen en leuke wijze de sociale banden aan te trekken en de teamgeest te versterken.

Informatie en formulieren om je op te geven voor het kamp zullen te zijner tijd worden uitgedeeld.

Dus noteer vast in je agenda:

**jeugdkamp 2009 zal op 15, 16 en 17 mei worden gehouden.**

## Verzoek

In 2004 hebben wij met de judoclub Helden een extra vergadering ingelast op verzoek van de trainers. De trainers hadden erg veel last van de ouders die op de banken zaten. Er werd veel gesproken, de kinderen liepen naar papa en mama toe etc. Wij hebben in die extra vergadering besloten om elke maand een kijkdag te houden. Dit is de laatste zaterdag van de maand. Alle ouders, opa en oma's mogen dan komen kijken naar de judoka's. Er mogen ook vragen gesteld worden aan de trainers en/of het bestuur.

De trainingen verlopen nu veel rustiger, zowel voor de trainers als voor de judoka's.

Dus een vriendelijk verzoek namens het bestuur en trainers. Als u uw kind naar de judo brengt, verlaat bij aanvang de gymzaal. De judoleraren nemen het dan over. Als er echt iets bijzonders te vertellen is, dan kunt u natuurlijk altijd terecht bij de leraren of het bestuur.

De kinderen vinden het vaak ook prettiger als ze alleen zijn met de groep en leraar.

Voor de 4-en 5 jarigen maken wij een uitzondering. Bij

deze les zijn de ouders welkom, maar ook hier geldt. Als het kind het niet nodig vindt dat pap en/of mam komen kijken, laat het kind dan alleen in de gymzaal achter. De trainers zorgen dat alles goed verloopt.

### Verzoek aan alle judoka's en toeschouwers.

Willen jullie zo vriendelijk zijn om **niet** met schoeisel op de matten te lopen. Dit laat zwarte vegen na en die zijn moeilijk weg te poetsen. In de kerstvakantie zijn alle matten weer gepoetst en wij willen proberen om ze zo schoon mogelijk te houden.

Willen de judoka's **niet** in het judopak naar de gymzaal komen. De judopakken mogen alleen tijdens de lessen worden gebruikt. Iedereen kan zich in het kleedlokaal omkleden. Deze regel geldt ook bij het verlaten van de sporthal.

## Wedstrijden

### Interne competitie

4-10-2008	Gymzaal Leutherweg	Venlo	Budokai
8-11-2008	Sporthal de Kazing	Baarlo	Alcides
20-12-2008	Sporthal achter d'n Hoaf	Kessel	Kejuso
24-01-2009	Sporthal d'n Adelaer	Maasbree	Majuso
7-02-2009	Gymzaal Fred. Hendrikstr 12	Blerick	Judokan
21 -03-2009	Gymzaal st Sebastianusstr.2	Steyl	JC Stoffels

### JJCL in sporthal de Hamar te Belfeld.

Zaterdag	15-11-2008
Zaterdag	17-01-2009
Zaterdag	14-02-2009
Zaterdag	14-03-2009
Zondag	19-04-2009 (finaledag)

### Wedstrijddata.

02-04-2009	Beginners toernooi	EJC Grevenbicht	Sittard
6/7-06-2009	Int. Judo toernooi.	JV Venray	Venray



## Actief in beweging

Judoclub Helden  
Postbus 7041  
5980 AA Panningen

Rabobank: 14.19.03.414

Dojo:  
gymzaal de Riet  
Min. Calsstraat 9  
5981 VT Panningen

Secretariaat: Annette Smeenk  
Telefoon: (077) 307 76 27  
E-mail: info@judoclubhelden.nl

Ontwerp en opmaak:  
Jack Kok © 2007

## BESTUURMEDEDELINGEN

Als iemand lid wordt van de judovereniging Helden, dan wordt deze judoka door onze vereniging aangemeld bij de Judobond Nederland. Dit is nodig voor de verzekering, bandenexamens en wedstrijden. De secretaris van de judoclub Helden meldt de nieuwe leden aan. Hij of zij krijgt geen terugkoppeling meer of alles goed gaat. Als het goed gaat, krijgt de judoka een acceptgirokaart om de contributie te betalen. Als de contributie betaald is, dan krijgt de judoka een paspoort en een sportpas. Alle judoka's zijn aangemeld voor 2009. Hebt u in februari/maart nog niks ontvangen, meldt dit dan even aan Annette Smeenk: 077-3077627.

Dan kunnen wij nagaan, wat er fout is gegaan.

Afmelden van een judoka bij de judobond moet elke judoka zelf verzorgen.

Voor 15 november moet de judoka zich afmelden bij de judobond. Het mailadres is: [ledenadministratie@jbn.nl](mailto:ledenadministratie@jbn.nl)

Afmelden bij de judoclub Helden moet altijd schriftelijk gebeuren bij de Secretaris Annette Smeenk. Dit moet gebeuren vóór 31 december van het lopende jaar. Het bericht kan gestuurd worden naar: [e.asmeenk@home.nl](mailto:e.asmeenk@home.nl)

Het komt heel vaak voor dat de leden zich niet afmelden en gewoon wegblijven. Dit is niet de bedoeling. Wij willen als judoclub de administratie up-to-date houden en dit kan alleen als jullie ervoor zorgen dat alle gegevens op tijd en juist worden doorgegeven.

Annette Smeenk ( 077-3077627)

## Contributie

[judoclubhelden.nl](http://judoclubhelden.nl)



Rabobank



Roermond  
[www.houseofshoes.nl](http://www.houseofshoes.nl)

Mertens



BEERENS  
ROGGEL BV



Het nieuwe jaar is weer begonnen. De eerste trainingen en toernooien zijn alweer geweest. Het is tijd voor de contributie van 2009.

Dankzij de inzet van vele vrijwilligers die door het jaar heen met allerlei activiteiten enkele bijdragen voor de clubkas hebben verdiend, is een contributie verhoging niet nodig. De oude verbruikte kerstkaartenactie bijvoorbeeld, die zorgde ook dit jaar weer voor een mooie opbrengst. De splinternieuwe chrysantenactie is door judoka's en ouders, opa's en oma's enthousiast ontvangen en is voor herhaling vatbaar. Ook kleinere acties zoals het frietbakken bij Manege de Vosberg in juni hebben bijgedragen. Dit alles is niet mogelijk zonder de hulp van vrijwillige ouders en judoka's. Namens Judoclub Helden wil ik alle vrijwilligers nogmaals bedanken voor hun inzet en enthousiasme en hopen in 2009 weer op hun te mogen rekenen.

Ook mogen we de sponsors niet vergeten. Verschillende bedrijven uit de regio hebben Judoclub Helden gesteund, enkele van hen zelfs al jaren lang. Dit waarderen wij zeer. Let daarom bij het lezen van deze nieuwsbrief nog eens goed en bewust op de vermelde sponsors. Mede dankzij hun hulp wordt de contributie voor 2009 **niet verhoogd**. Wij bedanken de sponsors voor hun steun.

De contributie wordt in de loop van februari van uw rekening afgeschreven of u krijgt een rekening thuisgestuurd.

Ik heb zin in het nieuwe judoseizoen met al zijn toernooien, kamp, survival en andere activiteiten.

Veel judo plezier allemaal !!

Penningmeester Joep Janssen

**Wisten jullie dat:**

**Joep Janssen tijdens de jaarvergadering van 20 mrt j.l officieel gekozen is tot penningmeester.**

**En hij al van kleins af aan lid is van onze judoclub.**

**Verjonging van het bestuur zijn intrede heeft gedaan, wie volgt?**