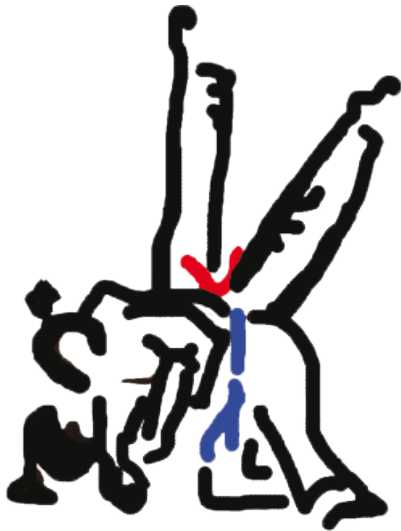


Infoboekje Budo

September 2009



VANHARENSPORT.NL

JUDO & JIU-JITSU

Vorig seizoen

Ik denk dat ik namens de meeste sporters spreek als ik zeg dat het een geslaagd en leuk seizoen is geweest. Zelf vind ik namelijk dat dit zo is, mede omdat ik bij iedereen vooruitgang zie.

Dit blijkt wel uit de twee examens van het afgelopen jaar.

Afgelopen seizoen heeft onze sportschool zelfs een aantal zwarte banden erbij gekregen. Chantal, Boris en Wouter, gefeliciteerd!

Ook de clubkampioenschappen waren als vanouds weer een succes.

Tijdens de wedstrijden in Beverwijk, Ede, Nieuwegein, België en Almere heeft onze jeugd erg goede resultaten behaald.

Een aantal van de jeugdjujitsuka's heeft zelfs deelgenomen aan demonstraties op het Kerkelandenfeest, bij de Rabobank en het vechtsportgala in Leerdam.

Naast de goede prestaties hebben wij met zijn alle veel plezier beleefd zoals op de strandtraining, waar wij met een groep van meer dan 30 man zijn geweest.

Van deze evenementen zijn uiteraard nog altijd foto's te bekijken via onze website.



Zelf heb ik in het afgelopen seizoen met Samir Ouladlaali onder andere een bronzen medaille gewonnen op de Wereldkampioenschappen in Zweden. Hiermee hadden wij ons gekwalificeerd voor de World Games in Kaohsiung, Taiwan.

Op dat evenement mogen alleen de beste acht landen van de wereld per categorie meedoen. In de twee weken dat dit evenement plaatsvond deden er 32 sporten mee met een totaal

van 118 landen, met onder andere waterski, sumoworstelen, karate, ritmisch gymnastiek, softbal en rugby.

Helaas zijn wij daar vierde geworden.

We hebben dus net naast een medaille gegrepen op het voor onze sport hoogste niveau. Wel hebben we een enorme bagage aan leuke ervaringen mee terug genomen.



Laat dat nou net de kern van onze sport en Van Haren Sport en Wellness zijn.

Plezier hebben in wat je doet, dat is het belangrijkste.

Bert van Haren is al meer dan tien jaar bondscoach bij de afdeling ju jitsu van de Judobond Nederland. In die jaren heeft hij vele kampioenen voorbij zien komen.

Onze sportschool telt, in zowel duo als fighting, wel vijf wereldkampioenen!

Toch blijft het plezier altijd de basis.

Komend seizoen staan natuurlijk nieuwe evenementen op het programma.

Wedstrijden

Voor diegenen die graag wedstrijden willen doen, hebben wij altijd op zaterdagochtend wedstrijdtraining van 11.00 tot 12.00 uur. Dit is een extra training zonder kosten, maar het is uiteraard wel de bedoeling dat je dan mee gaat doen aan de wedstrijden. De clubwedstrijden zullen weer tweemaal worden gehouden en zijn er voor iedereen.

Voor de wedstrijden buiten de club, moet een judoka of jujitsuka lid zijn van de Judobond Nederland. Judoka's moeten zorgen dat zij een rode en een witte wedstrijdband bezitten.

Jujitsuka's horen een rode en blauwe wedstrijdband in het bezit te hebben. Deze spullen zijn voor zowel het duo als het fighting verplicht. Voor het fighting dienen de jujitsuka's in het bezit te zijn van rode en blauwe been- en handbeschermers, een gebitsbeschermer en eventueel een tok (deze is niet verplicht). Deze regels bestaan niet alleen voor de veiligheid maar ook om het verschil in de partijen te kunnen zien voor de scheidsrechters en het publiek.

Al deze spullen zijn te koop bij onze balie. Er zijn zelfs aparte wedstrijdpakketten te koop.

Inschrijving

Voor inschrijving voor dit soort activiteiten krijgen de leerlingen in de les een brief met informatie, waarvan een strookje dient te worden ingevuld en samen met een geldbedrag te worden ingeleverd bij de balie. Zonder geld geen inschrijving.

Wij willen dit beleid hanteren, omdat het voor ons heel erg lastig is als de één wel betaald en de ander niet. Zeker als er een uiterlijke inleverdatum vaststaat voor ons om onze deelnemers op te geven bij de organisatie kan dit nog al eens moeilijkheden opleveren. Hopelijk is dit voor iedereen te begrijpen.

*Duo**

In het wedstrijdssysteem van het ju jitsu bestaan twee onderdelen, duo en fighting. Onze sportschool is een echte jujitsuschool en met name in het duo zijn wij gespecialiseerd. Dit onderdeel is het lastigste onderdeel van onze sport.

Het is namelijk belangrijk dat je een maatje hebt waarmee je goed kunt samenwerken. Hierbij is het belangrijk dat je afspraken maakt. Dus niet dat de één zich opgeeft en de ander niet.



Ook het samen afspreken om extra te trainen is erg belangrijk. Je verliest samen en je wint samen.

*Fighting**



Ook in het fighting system heeft onze school kampioenen voortgebracht. Tot zelfs wereldkampioenen toe. Onze visie zal ook hierbij altijd gericht zijn op techniek. In combinatie met hard trainen en plezier in de sport heeft dat meerdere malen tot succes geleid.

De Klim

In de vorige seizoenen hebben Angelique en ik de jujitsuka's ook een brief gegeven met daarin de uitleg van onze plannen voor dat seizoen. Toentertijd hebben wij als doel gesteld te beginnen met het opstarten van een jeugdgroep die mee kon doen aan wedstrijden in en buiten de club.

We zouden onderaan een ladder beginnen en elke keer een trede omhoog klimmen. In de afgelopen seizoenen is boven verwachting gepresteerd. We hebben een erg enthousiaste groep sporters en ouders. Ik kan dan ook zonder twijfel zeggen dat we absoluut een paar tredes omhoog zijn geklommen. Maar we zijn nog lang niet bovenaan. Dit seizoen gaan we weer een stukje klimmen. Vergeet hierbij niet dat de ouders hierin een belangrijke rol spelen. Met deze sport is het namelijk niet zo dat je net als bij de meeste andere sporten, veel wedstrijden in de buurt hebt. Het komt vaak genoeg voor dat we een eindje moeten rijden voor een toernooi en een groot deel van de dag kwijt zijn.

Doordat iedereen enthousiast is en goed luistert, is dit altijd nog een succes geweest en wordt dat wel beloond met een rondje bij de McDonalds.

Enthousiasme en inzet zorgen altijd voor plezier en succes.

Aankomend seizoen

Het komende seizoen staan de volgende activiteiten op het programma.

Net als elk seizoen is er ook nu weer twee keer een examen. Eén voor de kerstvakantie en één voor de zomervakantie. Hier kunnen alle opa's, oma's, pappa's en mamma's komen kijken.

Ook houden we weer twee keer een clubtoernooi. Eén keer voor de kerst en één keer in waarschijnlijk april. Deze wedstrijden zijn altijd erg spannend en gezellig. Iedereen zal dan worden in gedeeld in kleine poules, zodat iedereen een prijs kan winnen.

Hoe meer kinderen meedoen hoe makkelijker het voor ons is om de poules samen te stellen en des te gezelliger de dag.

Op 19 september wordt het zomerfeest weer gehouden in Kerkelanden. Wij zullen hier waarschijnlijk weer van de partij zijn met verschillende demonstraties.

Voor onze wedstrijdjudoka's en jujitsuka's staat ook weer een aantal toernooien op de planning.

Bij deze wedstrijden proberen Angelique, Bert van Haren en ik zoveel mogelijk aanwezig te zijn. Wanneer het een keer voorkomt dat dit niet mogelijk is door bijvoorbeeld andere wedstrijden voor mijzelf of studie, training of andere verplichtingen, zal hier tijdig melding van worden gedaan.

Meestal op de 3^e zondag van Juni wordt de strandtraining georganiseerd. Vorig jaar hebben wij met een grote groep judo en jujitsuka's mee gedaan aan dit grote evenement. 350 mensen in witte pakken op het strand van Kijkduin, het was fantastisch.

In 2008 hebben wij in de sportschool zelf een Olympisch weekend gehouden, waarin we allerlei spellen en sporten hebben gedaan. Dit jaar willen wij ook weer een evenement speciaal voor onze sportschool houden. Het lijkt mij een erg leuk idee om deel te nemen aan de Avondvierdaagse. Dit zou een goede reclame zijn voor onze sporten en onze sportschool. Bovendien kan het een erg gezellig evenement worden met een mooie afsluiting als er dadelijk een grote groep judo en jujitsu-kinderen in hun witte pakken over de straten van Hilversum wandelen. Dit is natuurlijk alleen haalbaar als er genoeg mensen enthousiast zijn over dit idee.

Een laatste punt wat absoluut niet achterwege kan blijven betreft de Nederlandse Kampioenschappen Ju Jitsu 2010.

Het is zo goed als zeker dat deze kampioenschappen zullen worden gehouden in april in de sporthal van Dudok Arena in Hilversum. Het zou natuurlijk fantastisch zijn als er een grote groep supporters aanwezig is om de deelnemers van onze sportschool aan te moedigen.

De wedstrijdploeg

Voor de jongens en meiden van de wedstrijdploeg staan veel wedstrijden op het programma. In oktober starten de eerste wedstrijden in België, Duitsland en Nieuwegein. Niet alle toernooien zullen op iedereen van toepassing zijn. Alle inschrijvingen en deelnames zullen na overleg met de coaches worden behandeld.



Het komende seizoen is een aantal van jullie ingedeeld in de categorie aspiranten. Iedereen die in het jaar 2010, 15 jaar wordt valt in de categorie aspiranten. Iedereen die in dat jaar 18 wordt valt onder de categorie junioren. Voor deze groep sporters worden de komende wedstrijden wat belangrijker.

Dit houdt in dat sommigen van jullie naar bijvoorbeeld het toernooi in Duitsland in oktober kunnen en juist anderen weer naar het toernooi in België. Heel erg belangrijk hierbij is dat jullie bij het duo onderling goede afspraken maken.



Vergeet niet dat jullie school altijd voorrang krijgt en dat trainen belangrijk is, maar dat je wel je huiswerk af moet hebben. Als je sport goed gaat, gaat je school vaak vanzelf mee, maar dan moet je wel je best doen.

Voor de internationale toernooien moet er ook vervoer geregeld worden en voor het toernooi in Duitsland ook een overnachting. Hierbij spelen de ouders een belangrijke rol en dient iedereen zelf ook initiatief te nemen.

Agenda

Hieronder volgt een agenda met daarin data van evenementen zoals die nu bij ons bekend zijn, al deze data zijn nog onder voorbehoud.

Datum	Toernooi	Plaats	Discipline	Voor wie?
3-4/10/09	Open German	Hanau	Duo & Fighting	Op uitnodiging
10/10/09	Groene Hart	Boskoop	Fighting	Na overleg
24/10/09	Oost Nederland	Markelo	Fighting	Na overleg
31/10/09 en 01/11/09	Open Flanders	Gent	Duo & Fighting	Op uitnodiging
22/11/09	Club- kampioenschappen	Hilversum, Van Haren Sport	Judo, Duo en Fighting	Iedereen!!
28/11/09	Open Fudochi	Wijchen	Fighting	Na overleg
12/12/09	Grote Prijs N'gein	Nieuwegein	Duo	Na overleg
20/03/10	Nederlandse kampioenschappen	Hilversum	Duo & Fighting	Aspiranten, Junioren en Senioren

De eerste examens zullen plaatsvinden van maandag 7 december tot en met vrijdag 11 december in de lessen zelf. Voor de zaterdaggroep is het examen gepland op zaterdag 28 november.

Sportieve groeten van Angelique Poort, Bert van Haren en Ruben Assmann.

* Fighting System

Veel voorkomende tekens van de scheidsrechters bij een Jiu Jitsu wedstrijd.



Hajime
beginnen



Matte
stoppen



Waza-Ari
1 punt



Ippon
2 punten



Ippon
3 punten



Passiviteit



Ai-Uchi
tegelijk
gescoord



Full Ippon
3 fasen
gescoord



hard contact
tegen hoofd



geen
controle
techniek



Osaie-Komi
houdgreep



Toketa
einde
houdgreep



bestrafing
shido, chiu
hansoku-make



blessuretijd



niet gezien



kleding
in orde
doen



Hikiwake
gelijke stand



winnaar

Wedstrijdverloop

- De wedstrijd begint met deel 1. De deelnemers staan met de gezichten naar elkaar toe op een afstand van 2 meter en beginnen met trappen en stoten.
- Op het moment van vastpakken treedt deel 2 in werking. Tijdens het vastpakken is een stoot of trap toegestaan. Als deel 2 is begonnen is dat niet meer toegestaan.
- Zolang de deelnemers elkaar staande vasthebben vechten zij in deel 2.
- Zodra één van de deelnemers naar de grond gebracht of geworpen is treedt automatisch deel 3 in werking.

Punten

- Waza-Ari = 1 punt.
- Ippon = 2 punten of 3 punten (als in deel 3 wordt afgetikt).

Straffen

- Licht verboden handelingen: = Shido (1 punt voor de tegenstander).
- Verboden handeling: = Chui (2 punten voor de tegenstander).
- Zwaar verboden handelingen of 2 maal Chui: = Hansoku-Make.

* Duo System

In het duo system laten twee koppels verschillende jiu-jitsu technieken zien.

De aanvallen zijn verdeeld in 4 groepen van ieder 5 aanvallen welke om beurten uitgevoerd moeten worden en die worden voorafgegaan door een vooraanval (pre-attack).

De series zijn als volgt:

Serie 1: pakkingen of te wel vastpakken

Serie 2: omstrengelingen

Serie 3: stoten en trappen





















Serie 4: gewapend met mes of stok

De verdediger is vrij in de keuze van zijn verdediging. De deelnemers laten zien hoe technisch bedreven men is en er wordt gekeken onder andere naar vaardigheid, snelheid en realiteitswaarde.

Een duo kan bestaan uit: 2 heren, 2 dames of 1 dame en 1 heer.

Uit elke serie geeft de matscheidsrechter in een willekeurige volgorde de 3 aanvallen aan. Na elke serie vindt de beoordeling plaats door 5 juryleden. Het hoogste en laagste cijfer wordt weggestreept en de overige 3 cijfers worden opgeteld en dat is de waardering voor die serie.

Wie aan het einde in totaal de meeste punten in de 4 series heeft is winnaar van die wedstrijd

SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3	SERIE 4
			
			
			
			
			

VAN HAREN SPORT & WELLNESS

HILVERSUM – MAARSSEN – MAARSSENBROEK



Sportcentrum gevestigd in Hilversum
Franciscusweg 247, 1216 SG Hilversum

035 – 623 71 44 - receptie@vanharensport.nl
- www.vanharensport.nl