Informatieboek
2024-2025

DE JUDOSCHOOL

In dit boekje vind je het Huishoudelijk Reglement, maar vooral bruikbare informatie die je nodig hebt over onze organisatie en diensten. 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.

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

Onze missie: Iedereen een fantastische judo ervaring geven!

De Judoschool is een stichting die het, samen met de leden, mogelijk maakt om naast de reguliere lessen ook te kunnen deelnemen aan aanverwante nevenactiviteiten van de judosport, als het kunnen deelnemen aan wedstrijd- en topsport.

Onze stichting staat dus naast andere organisatie. Judoverenigingen, scholen en clubs kunnen zich dan ook aansluiten bij ons. Aangesloten organisatie zijn:

- Fitpunt
- Sportscenter Bijsterbosch
- Talent partner Oost
- JC van het Oosten
- Randori competie

De Judoschool organiseert, deelname aan wedstrijden, beginnerstoernooien (Judo Puntencompetitie of randori competitie), jurycursussen, het judokamp, meisjesdagen 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.dejudoschool.nl).

Contactgegevens

Bestuur	De Judoschool
Voorzitter: Vacant	PC Hooftlaan 50
Penningmeester: mevr. Van Beurden	7552 HG Hengelo
Secretaris: dhr. Oude Veldhuis	Tel. 074-2421210
Algemeen lid: dhr. Jeroen Bossewink	E-mail: info@dejudoschool.nl
Algemeen lid: dhr. Tempelaar	www.dejudoschool.nl
Algemeen lid: dhr. M. Haagsma	

E-mail: bestuur@judoschoolhaagsma.nl

Vertrouwenspersoon
Dhr. M. Coenradie E-mail: vertrouwenspersoon@judoschoolhaagsma.nl

Communicatie:
Wij communiceren direct vai de volgende communicatie kanalen:

1) Whatsapp. Een gesloten kanaal waar wij als eerste belangrijke info op zetten. Hierin kan niet gereageerd worden. Nog geen lid van dit kanaal, klik de camera functie aan binnen whatsapp en scan deze QR code:
2) Instagram dejudoschoolhaagsma
3) Facebook dejudoschoolhaagsma
4) Per E-mail info@dejudoschool.nl

Wil je direct in contact staan met de trainer, vraag hem of haar persoonlijk naar hun telefoonnummer!

Met opmerkingen [a1]: Dhr. J. Bossewinkel

Contactgegevens aangesloten organisaties:

Fitpunt	Sportscenter Bijsterbosch
PC Hooftlaan 50	Veldkampseweg 2a
7552 HG Hengelo	Heerde
E. info@fit-punt.nl	E. info@sportscenterbijsterbosch.nl

Talent Partner Oost
www.jbn.nl/kenniscentrum/talentpartners/

JC van het Oosten	Randori competitie
www.jcvanhetoosten.nl	www.randoricompetitie.nl

Trainers

Marc Haagsma	Douwe Leushuis
Jeroen Bossewinkel	Berend Jan Kroeze
Sven Leushuis	Ruben Shih-man Bronsvoort
Jarno Shih-ming Bronsvoort	Remco Timmers
Gerrit Bijsterbosch	Jaimy Bennet
Serge	Jeffrey Esther
Peter	Davinjo Balabum

De Judoschool 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.

Lestijden en -locaties vanuit Fitpunt georganiseerd.

*Hengelo, Wooldereseweg 130 (Twickel College)

Maandag	**Leeftijd**	**Trainer**
16:00 uur	5 t/m 8 jaar	Douwe Leushuis
17:15 uur	selectie -12 jr.	Douwe en Marc
18:30 uur	selectie 13+	Marc Haagsma
Vrijdag		
19:00 uur	13 jaar en ouder	Marc Haagsma

*Hengelo, PC Hooftlaan 50 (Fitpunt)

Maandag		
08:00 uur	selectie 13+ (kracht)	Marc Haagsma
Dinsdag		
15:15 uur	tuimel judo 3 / 4 jaar	Remco Timmers
16:00 uur	5 t/m 7 jaar	Remco Timmers
18:00 uur	selectie 12+ (kracht)	Remco Timmers
Woensdag		
07:40 uur	selectie 13+	Marc H en Ruben B
15:00 uur	5 t/m 8 jaar	Marc H en Ruben B
16:00 uur	8 t/m 10 jaar	Marc H en Ruben B
17:00 uur	11 t/m 15 jaar	Marc H en Sven L
Vrijdag		
08:00 uur	selectie 13+ (kracht)	Marc Haagsma
15:45 uur	5 t/m 8 jaar	Marc Haagsma
16:45 uur	9 t/m 11 jaar	Marc Haagsma

*Hengelo
Donderdag, (gymzaal Mussenstraat)

14:45 uur	5 t/m 10 jaar	Jeroen Bossewinkel

*Borne, (Sportzaal de Wensinkhof)

Maandag

15:35 uur	5 t/m 10 jaar	Marc Haagsma
16:30 uur	9 t/m 13 jaar	Marc Haagsma

*Wierden, Nijverheidsstraat 7 (Body Fit)

Dinsdag

16:30 uur	5 t/m 8 jaar	Jeroen Bossewinkel
17:30 uur	9 t/m 11 jaar	Jeroen Bossewinkel

Donderdag

16:00 uur	5 t/m 10 jaar	Jeroen Bossewinkel
17:00 uur	9 t/m 13 jaar	Jeroen Bossewinkel
	+ selectie -12 jr.	Jeroen Bossewinkel

*Zwolle, Overtoom 3 (Beweeghuis, zaal 4)

Maandag

15:45 uur	5 t/m 8 jaar	Berend Jan Kroeze
16:30 uur	9 t/m 11 jaar	Berend Jan Kroeze
17:30 uur	12jr +	Berend Jan Kroeze

Vrijdag

15:50 uur	5 t/m 8 jaar	Jarno Bronsvoort
16:40 uur	8 t/m 10 jaar	Jarno Bronsvoort
17:30 uur	10 t/m 12 jaar	Jarno Bronsvoort
18:30 uur	13+	Jarno Bronsvoort

*Zwolle, Voorsterweg 36 (Het Anker)

Donderdag

15:30 uur	selectie -12 jaar	Marc Haagsma

Let op! Leeftijden bij de lesuren zijn niet bindend. Onze docenten stemmen dit goed af in overleg en op basis van fysieke als sociale belastbaarheid.

Deelname aan toernooien
Judo is een wedstrijdsport 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.

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 Puntencompetitie-toernooien 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 Puntencompetitie! *Let op:* als je meedoet aan een Opstaptoernooi moet je wel lid worden van de JBN.

Binnen stap 1 hebben wij het volgende aanbod:
JC van het Oosten en Randori competitie
Dit zijn een tweetal competities die wij samen met andere judoclub 's organiseren. Dit zijn beginners en of opstap wedstijden waarmee je begint.

Randori competitie wordt georganiseerd in de omgeving van Zwolle en de JC van het Oosten in de regio Hengelo.

Deze competities zijn super belangrijk voor de ontwikkeling van ieder kind!

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 judoleraar. Vervolgens ontvang je een mail met als bijlage de 'kruisjeslijst'. Hierop staan de wedstrijden waaraan je mag deelnemen. Om in deze stap mee te kunnen doen dien je minimaal een aantal trainingen te volgen. Dit is noodzakelijk vanwege het niveau.

Met opmerkingen [a2]: Of –juf weglaten

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 afmelddatum af 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 17 jaar en tot 20 jaar en van senioren.

Belangrijk: controleer de mail met de kruisjeslijst op je geboortedatum, gewicht en bandkleur. Wijziging in gewicht of bandkleur graag zo spoedig mogelijk doorgegeven 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.

Benodigdheden 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: een elastiekje zonder metaal om je haar vast te maken, wanneer je lang haar hebt

Met opmerkingen [a3]: Bij lang haar: (ipv voor meisjes)

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.

Wedstrijdtrainingen
De Judoschool heeft een uitgebreid aanbod voor wedstrijdtraining en topsport. In dit aanbod is een team van fysio, voedingsconsulent, krachttraining en judotrainers en coaches actief.

Dit moet je weten over wedstrijdtraining en selectie. De trainingen door de weeks, buiten de schoolvakanties worden gefaciliteerd door Fitpunt. Onder deze trainingen vallen de judotrainingen en de kracht en conditietrainingen.

De selecties zijn als volgt ingedeeld:
-12 jaar selectie (deze groep scharen wij nog onder de breedtesport)
-15 jaar selectie (deze groep valt onder de stichting en is ingedeeld in een A en B ploeg)
-18 jaar selectie (hier ook weer a en een B ploeg)
+18 jaar selectie (hier ook weer een a en een B ploeg)

Scheidsrechtertekens 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.

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

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 matten lopen.

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.
- ✓ 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.
- ✓ Het is niet toegestaan een mobiele telefoon (behalve uitgeschakeld) mee te nemen de zaal in, tenzij hiervoor toestemming is verleend door de lesgever.
- ✓ 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