

JUDO MET INHOUD

JV KUATSU



INFORMATIE AVOND AGENDA

- Bestuur
- AC – Activiteiten commissie
- TC – Technische commissie



MISSIE EN VISIE

Missie:

Wij bieden alle judoka's in Prinsenbeek kwalitatief goede lessen en faciliteiten aan, om de judosport te kunnen beoefenen op recreatief- en wedstrijd niveau.

Visie:

Dat doen wij door het geven van oprechte aandacht aan alle judoka's in alle leeftijdscategorieën.



BESTUUR EN COMMISSIES:

- Bestuur
- Technische commissie
- Wedstrijd organisatie commissie
- Activiteiten commissie
- Communicatie commissie



SPEERPUNTEN 2016/2017:

- Protocollen tegen pesten en seksuele intimidatie
- Aanstellen van een vertrouwenscontactpersoon
- JBN keurmerk

DE ACTIVITEITEN COMMISSIE

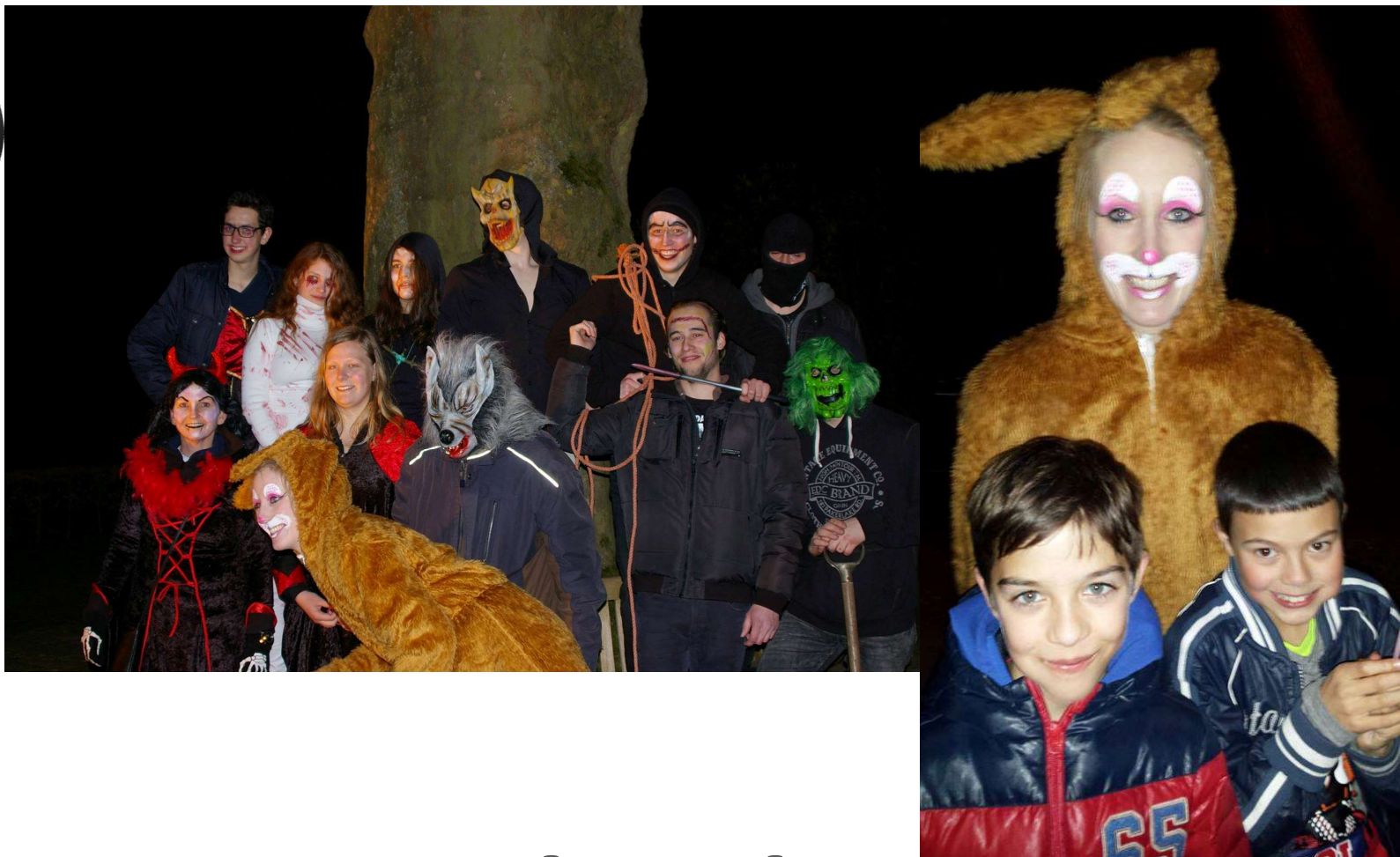
HET VERBINDINGSSTUK TUSSEN SPORT EN GEZELLIGHEID





Winter- Wonder- Beek





Paasspooktocht



Bootcamp bij BOTS Prinsenbeek!



Kamp



CONTACTGEGEVENS

Hoe weet u wanneer de activiteiten zijn?

- De website: www.kuatsu.nl
- De Facebook: www.facebook.com/JvKuatsu/
- De nieuwsbrief wordt elke woensdag gemaïld

- Onze contactgegevens: ac@kuatsu.nl



DE TECHNISCHE COMMISSIE

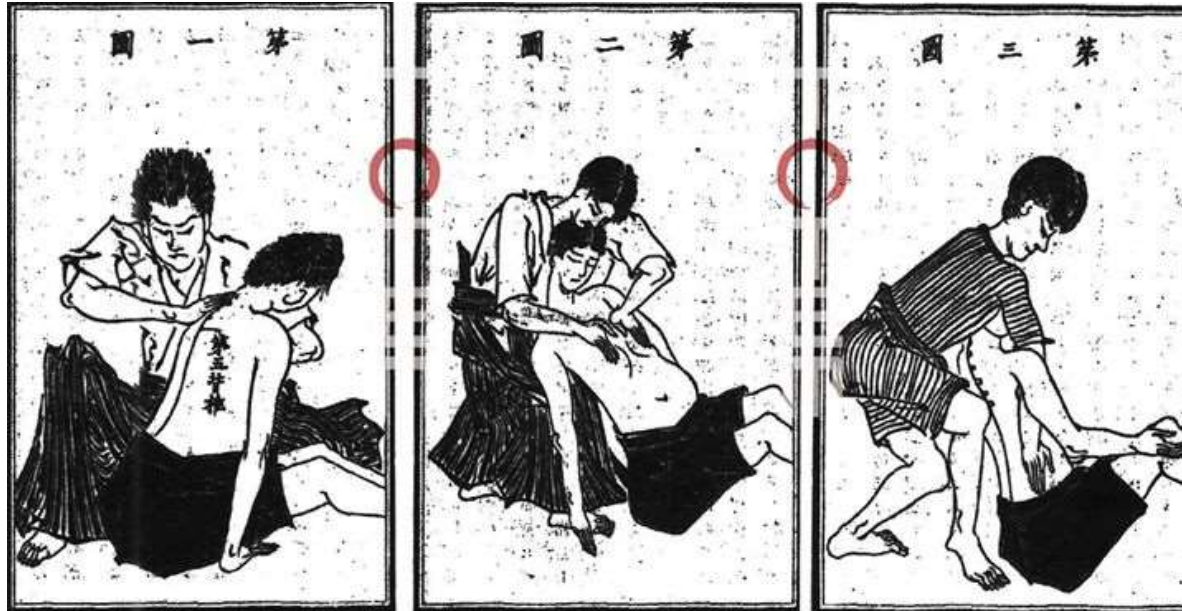
HET VERBINDINGSSTUK TUSSEN SPORT EN GEZELLIGHEID





KUATSU = TERUGKEER VAN HET LEVEN/HERLEVING

- De techniek tot herleving, door drukpunt technieken toe te passen





JUDO IN PRINCIPES

Judo kunnen we onderverdelen in 2 principes

- *seiryoku zenyo; maximale efficiency*
- *Training*
- *Wedstrijden*
- *Kata*



- *jita kyoei; gemeenschappelijk voordeel*
- *Samen trainen*
- *Judoka's hebben elk hun eigen inzicht*
- *Trainer leert van leerling*





IN DE DOJO

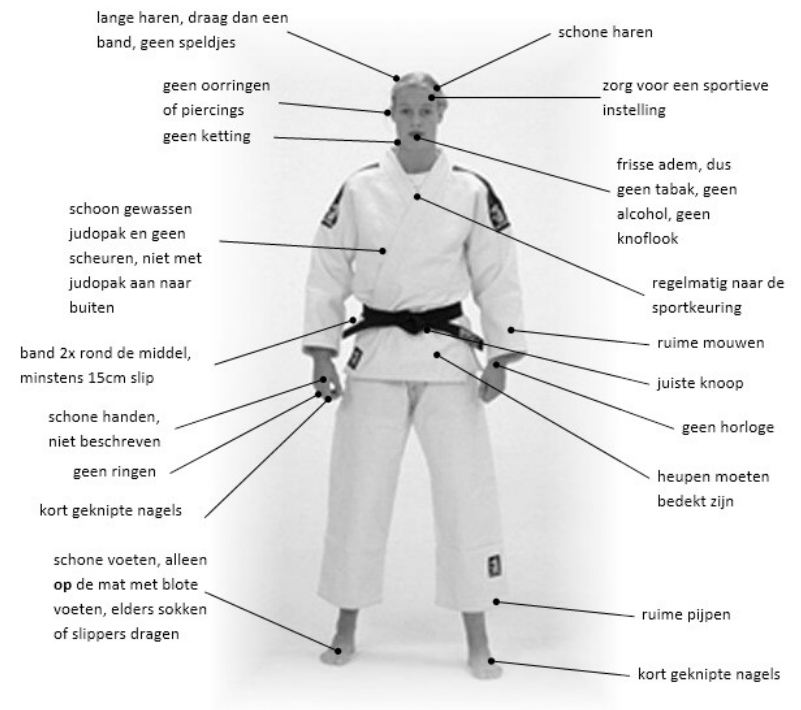
- Veiligheid voor de judoka's staat boven aan.
- Hygiëne in de dojo en van de judoka
- We judoën met iedereen.
- Tijdens de lessen verlaten we de tatami/dojo niet zonder toestemming
- De aankomst en het verlaten van de dojo worden gekenmerkt door de groet
- Tijdens het uitleggen horen de kinderen stil te zijn
- Tijdens de lessen wordt alleen in overleg met de trainer gedronken
- Tijdens de lessen wordt alleen in overleg gebruik gemaakt van de toiletten





HYGIËNE VAN DE JUDOKA

- Geen schoeisel en sokken op de tatami
- Met slippers naar de tatami lopen
- Een schoon judopak (= judogi)
- De nagels kort en schoon
- Schoon haar en met haarband vastzetten
- Geen etenswaren in dojo of in de mond
- Geen sieraden om de hals, pols en vingers
- Meisjes dragen een wit T-shirt onder hun judogi
- De judoka kleedt zich om in de kleedruimtes
- Een judogi dragen buiten de dojo is aanstootgevend





WEDSTRIJDEN

- Wedstrijden draaien is cruciaal voor de ontwikkeling van een judoka
- De lessen geven alleen inzicht in judo, wedstrijden geven de uitvoering ervan
- De judoka kan zich meten
- Van fouten leert de judoka meer dan van winnen
- Mee doen is belangrijker dan winnen
- Oefening baart kunst





VISIE KUATSU OP DE WEDSTRIJDEN

Voor de wedstrijd aanbod kan Kuatsu de lengte in of de breedte.

Kuatsu gaat de breedte in:

- Alle judoka's moeten de mogelijkheid krijgen aan wedstrijden mee te doen
- Geen speciale voorzieningen zijn nodig
- Coaches hebben geen specifieke opleidingen nodig
- Wedstrijd aanbod is veel hoger





DE STREEKONTMOETINGEN

- Bedoeld voor de judoka die begint met wedstrijden
- Eerste stap voor een beginnende top judoka
- De judoka leert ontdekken
- Technieken zijn minder belangrijk
- De judoka moet het leuk vinden
- De judoka maakt een sprong in ontwikkeling
- De reeds gevorderde judoka's hebben het recht om naar de JBN toernooien te gaan.





DE JBN-TOERNOOIEN

- Is de volgende logische stap na de streekontmoetingen
- Zijn vaak in het begin moeilijkere wedstrijden
- De judoka moet meer gemotiveerd zijn/worden
- De judoka heeft andere begeleiding nodig dan bij de streekontmoetingen
- De judoka weet wat hem te wachten staat
- Hierna kan de judoka verder naar de DK en nog verder naar de NK, EK en WK
- Vaak mag er niet worden gecoacht





COACHEN OF BEGELEIDEN

Coaching is de vorm van begeleiding die erop gericht is mensen in positieve zin te veranderen

- Voor de wedstrijd motiveer je de judoka
- Tijdens maté mag je tips geven aan de judoka
- Na de wedstrijd benader je de judoka positief
- Geef verbeter punten maar sluit positief af
- Technische begeleiden is belangrijk maar niet
- Respect voor de scheidsrechter





BEGELEIDING VAN DE JUDOKA

- Ophalen van de weegkaarten
- Als er problemen zijn met de weging wordt er overlegd met de betreffende organisatie van het toernooi
- De judoka moet wegwijs worden gemaakt tijdens de wedstrijden
 1. Waar is de weging
 2. Waar kan hij zich omkleden
 3. Waar is zijn mat
 4. Waar mag hij zijn prijs ophalen
- Tijdens de wedstrijden wordt de judoka positief benadert en geadviseerd
- Na de wedstrijd wordt gereflecteerd
- De wedstrijd resultaten van elke judoka wordt bijgehouden
- De judoka moet een leuke tijd hebben gehad!!





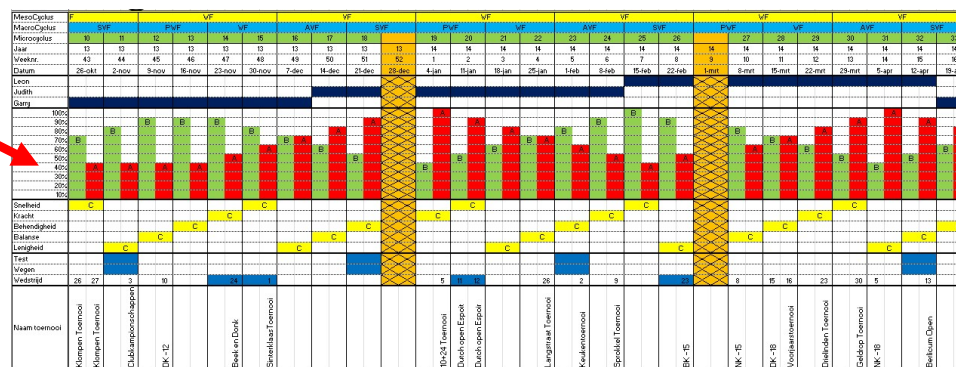
VERWERKING VAN DE RESULTATEN

- De judoka met de meeste punten krijg de wisselbeker

Judoka	Sterk Bink						
Kyu	6						
Leeftijd	3						
Gewicht	30						
Zwaarte toernooi	L	<input checked="" type="checkbox"/> Z	ZZ				
Partijen	1	2	3	4	5	6	7
(G)ewonnen(V)erloren	G	V	G				
Worp	OS		hg				
Houdgreep		keg					
Bestissing							
Kracht	S	M	V	G			
Uithoudingsvermogen		X	X	X			(P)oule P
Snelheid		X	X	X			(A)lval
Behendigheid		X	X	X			
Technisch karakter		X	X	X			
Tactisch karakter		X	X	X			
Mentaal karakter		X	X	X			
Verbeterpunten							
Sterke Bink moet iets zachter zijn voor zijn tegenpartij							

Judoka	27-05-2013 Open West-Brabant	04-10-2013 Boree toernooi	11-10-2013 Boree toernooi	15-10-2013 Aandacht toernooi	24-10-2013 Kampioenschap	30-10-2013 Kampioenschap	14-11-2013 Open West-Brabant	21-11-2013 Boree en Boree	29-11-2013 Open Zuidland	04-01-2014 Open West-Brabant	18-01-2014 Dutch Open Boree	27-01-2014 Langstraat toernooi	08-02-2014 Speelhof toernooi	17-02-2014 Open West-Brabant	17-03-2014 Voerplant toernooi	17-03-2014 Smalinder toernooi	06-04-2014 Boree plaats toernooi	17-04-2014 Boree open	Totaal	OP		
Pascal van Ochten		NPI:3	3:0		NIA:2:1	3:3		NIA:2:1	3:2	2:4	NPI:2	3:0	2:2						25:7	1	Goud	
Senna de Graaf				NIA:2:1	3:3			NIA:2:2	5:5		ZZ:A:2	1:4	4:8	LP:3	4:1		NIA:2	2:2		26:6	2	Silver
Joris Brongers			ZIP:3	1:6				ZIA:2	2:4		ZZ:P:6	7:2								25:8	3	Bronz
Thomas Siewe	NPI:1	3:5						NPI:1	2:4	NIA:4	4:6									24:6	4	
Twan Hapereen												ZIA:2	2:4		NPI:1	4:2				25:1	5	
Twan Jongeneelen				ZIA:2	2:4	ZZ:A:2	2:4					ZIP:2	2:2							22:6	6	
Siam Brongers														NPI:2	2:5	ZIA:2	2:4					
Anouk Brongers														NPI:1	2:5	ZIA:2	2:4					
Wouter Sluis									ZZ:A:2	2:4				NPI:2	2:5							
Miljan Terwindt													NPI:2	1:5								

- De resultaten maken de planning voor het wedstrijdjaar





ZIJN ER VRAGEN?

