

DE MATTENKLOPPER

NIEUWSBRIEF MAART



CORONA UPDATE

De corona pandemie blijft maar aanslepen en zorgt ervoor dat we onze geliefde judosport niet of slechts gedeeltelijk kunnen uitoefenen zonder wedstrijden. Voor iedereen begint deze covid-19 periode nu wel heel zwaar te wegen, maar er is licht aan het einde van de tunnel!

Vanaf begin februari heeft de regering beslist dat alle kinderen en jongeren in een bubbel van maximum 10 mogen trainen. Bovendien mogen ze maar één hobby per week uitoefenen. Na heel wat geregeld zijn we er in geslaagd om alle 8 onze trainingsgroepen op te delen in bubbels van maximum 10 judoka's. Zo hebben we in Meeuwen de berging omgetoverd tot dojo 2! We zijn ontzettend blij dat de 13-18 jarigen ook buiten terug samen mogen trainen in bubbels van 10. We hopen dat deze leeftijdsgroepen, alsook de +18 jarigen snel terug de mat op mogen en eindelijk terug een echte randori mogen draaien!

We blijven het maximum eruit halen om onze leden zo optimaal mogelijk laten sporten. Enkele judoka's mogen helaas nog niet op de club trainen vanwege hun leeftijd of willen het voorlopig toch nog even niet riskeren, daarom blijven we een online training aanbieden, dit elke eerste en derde maandag van de maand van 19.00 u – 20.00 u.

Judo Vlaanderen heeft in tussentijd gecommuniceerd dat er geen toernooien, provinciale of regionale trainingen meer georganiseerd zullen worden dit seizoen. We hopen op een frisse, volledige heropstart hiervan vanaf september. In tussentijd blijven wij ons voorbereiden en trainen om meer dan ooit klaar te zijn hiervoor.

Enkele van onze jeugdige talenten hebben wel het geluk dat ze tweewekelijks in Wilrijk mogen trainen in beperkte bubbels met selecties van Judo Vlaanderen. We hopen snel terug allemaal samen de mat op te mogen.



WC-PAPIER ACTIE

Naar jaarlijkse traditie organiseerden we in februari onze WC-papier en keukenrollen actie. De aantallen zijn ondertussen geteld en vele leden hebben ontzettend hun best gedaan om zoveel mogelijk pakken te verkopen bij familie, vrienden, burens en collega's. We willen langs deze weg alle leden bedanken die onze club via deze actie gesteund hebben. 25 % van de leden heeft helaas niets verkocht, niet slim om zo'n kwaliteitsvol papier aan de scherpste prijzen en aan huis geleverd, niet in te slaan!

Op zaterdag 6 maart zullen verschillende teams van ons bestuur en vrijwilligers in de weer zijn om alle rollen bij iedereen aan huis af te zetten.

Om de positieve concurrentie wat aan te scherpen hebben we voor elke 'beste verkoper' per groep (één per familie) een grote snoepzak van maar liefst 1,150 kg. snoep voorzien. De winnaars voor deze groepen zijn:

- Kleuterjudo Meeuwen: Emmelie Crouchs
- Groep 1 Meeuwen: Yaro Bollen
- Groep 2 Meeuwen: Senne L'Hoyes
- Groep 3 Meeuwen: Lennert Versleegers
- Groep 4 Meeuwen: Noa Bosmans
- Kleuterjudo Opglabbeek: Robbe Creemers
- Groep 1 Opglabbeek: Merle Reumers
- Groep 2 Opglabbeek: Fleur Schetz

Voor de volledigheid geven we nog de top 5 families weer met de meest verkochte eenheden:

Familie Steensels (Guido - Marleen - Tom): 228 eenheden
 Familie Bosmans (Peter - Noa - Simon): 115 eenheden
 Familie Donné - Brebels (Ghislaine): 102 eenheden
 Familie Versleegers (Peter - Lennert): 95 eenheden
 Familie Vandyck (Pieter - Wouter): 78 eenheden

Dikke proficiat voor jullie inzet!

CLUBNIEUWTJES

Ondanks het feit dat er geen toernooien zijn, hebben we toch wat clubnieuwtjes!

Gordelverhoging

Heel wat judoka's mochten aan het begin van 2021 examen doen voor hun volgende gordel, de volgende judoka's behaalden dan ook een nieuw kleurtje:

Geslaagden voor de gele gordel

- Paredis Paul (Groep 1 Opglabbeek)
- Kenzeler Lennert (Groep 2 Opglabbeek)
- Walterus Kylian (Groep 2 Meeuwen)
- Niewinska Raf (Groep 2 Meeuwen)
- Zran Karim (Groep 2 Meeuwen)
- Bollen Mona (Groep 2 Meeuwen)
- Kerkhofs Marieke (Groep 2 Meeuwen)



Geslaagden voor de oranje gordel

- Vanderhoven Liene (Groep 2 Meeuwen)
- Bosmans Robbe (Groep 2 Meeuwen)
- Kuppens Dries (Groep 3 Meeuwen)
- Engelen Stan (Groep 3 Meeuwen)



Geslaagden voor de groene gordel

- Thaens Lenne (Groep 2 Meeuwen)
- Truyen Rube (Groep 2 Meeuwen)
- Geuns Ties (Groep 2 Meeuwen)
- Thaens Maite (Groep 3 Meeuwen)
- Knippenberg Kobe (Groep 3 Meeuwen)
- Kuyckx Dominique (Groep 3 Meeuwen)



Geslaagden voor de blauwe gordel

- Creemers Emma (Groep 3 Meeuwen)
- Geuns Gust (Groep 3 Meeuwen)
- Smeets Tibe (Groep 3 Meeuwen)
- Cremers Max (Groep 3 Meeuwen)
- Hanno Yara (Groep 3 Meeuwen)
- Schrooten Rune (Groep 3 Meeuwen)
- Lookx Jill (Groep 3 Meeuwen)



Dikke proficiat aan alle geslaagden!

Trainersopleiding

Afgelopen zaterdag hebben Brebels Ilse, Cremers Roy, Kerkhofs Zoë, Bongaers Tom, Cinardo Gian-luca en Vanden Bossche Niels hun theorie examen afgelegd voor initiator. Na het succesvol afleggen van dit theorie examen, moeten ze alleen nog het praktisch gedeelte afleggen, waarna onze club weer zes gediplomeerde trainers rijker is!

Hoofdtrainer Steensels Tom zal half maart zijn grote taak voor de laatste theorievakken van Trainer A verdedigen. Zo is hij op weg naar de laatste stappen voor het behalen van het hoogste trainersdiploma. Voor zijn taak heeft hij voor atleet Pieter Vandyck een prestatieprofiel, meerjarenplanning en uitgewerkt jaarplan (met periodisering) uitgewerkt. Geïnteresseerden die deze taak willen bekijken, mogen dat altijd laten weten aan Tom.

Club API

Els Bloemen en An Reijnders volgen de opleiding tot club API en zullen vanaf heden daarom ook fungeren als onze erkende club API's.

Een aanspreekpersoon integriteit (API) is een laagdrempelig aanspreekpunt waarbij sporters, hun ouders, begeleiders of andere betrokkenen terecht kunnen met een vraag, vermoeden of klacht over (seksueel) grensoverschrijdend gedrag of lichamelijke en seksuele integriteit.

We zien het als judoclub als onze verantwoordelijkheid om te waken over bescherming van onze leden. Nog te veel incidenten van grensoverschrijdend gedrag worden niet tijdig opgemerkt en aangepakt. Het is dan ook belangrijk om binnen de club aandacht te hebben voor een cultuur van openheid en veiligheid waar iedereen het gevoel heeft om moeilijke situaties of incidenten van grensoverschrijdend gedrag te kunnen melden.

De API luistert naar de vraag of het verhaal en verwijst de melder door wanneer nodig of verleent advies bij de mogelijke vervolgstappen, zonder zich inhoudelijk in de zaak te verdiepen of aan waarheidsvinding te doen. De taken van de API zijn:

- Aanspreekpunt en eerste opvang
- Coördinatie van de interne procedure en doorverwijzing
- Preventieactiviteiten en ondersteuning

Heb jij daarom een vraag, vermoeden of klacht? Twijfel dan niet en contacteer onze club API An Reijnders of Els Bloemen.



0476 55 45 21



an.reijnders@telenet.be



0485 24 25 61



els.bloemen@skynet.be

ONLINE G-JUDO TRAINING

We mogen in deze corona pandemie de aandacht voor personen met een beperking niet uit het oog verliezen. Vanuit deze insteek heeft Judo Vlaanderen in samenwerking met onze club een online G-judo training opgericht. Zolang deze corona crisis blijft duren organiseren we elke tweede en vierde woensdag van de maand van 19u00 – 19u45 een online G-judo training.

Deze training is toegankelijk voor alle G-judoka's van Vlaanderen en Nederland, maar daarnaast is deze training ingericht speciaal voor personen met een beperking die niet aan judo doen, maar wél graag willen bewegen. De judo elementen worden toegankelijk aangereikt en zo leert iedereen onze mooie judosport kennen. De trainingen worden gestreamd vanuit de kelder van Tom waarbij hij samen met Noa een leuke training voorziet! Wil jij ook meedoen? Laat ons het maar weten!



JUDOKA IN DE KIJKER: KENZO CREMERS

Elke maand zetten we één judoka in de kijker die hiervoor open staat. Op basis van enkele gerichte vragen leren we deze judoka en zijn ambities beter kennen!

Naam: Kenzo Cremers

Leeftijd: 13 jaar

Graad: Blauwe gordel

Hoelang doe je al judo? 4 jaar

Favoriete techniek? O soto gari

Op welke judo prestatie ben je het trotst?

In 2020 werd ik als eerstejaars U15 meteen provinciaal kampioen in een zware -55 kg. categorie!

Wat is jouw mooiste judo-moment tot nu toe?

De mooiste judomomenten zijn mijn vele winstpartijen en mooie prestaties op de Izegem Open en de jeugdtrofee Thibault van Roeyen in Zwijndrecht.

Wat is jouw ultieme judo doel?

Na een Belgische titel, wil ik graag doorgroeien en uiteindelijk wereld- en olympisch kampioen worden!

Waarom is judoclub Gruitrode de beste club?

Twee jaar geleden heb ik de overstap gemaakt naar judoclub Gruitrode, ik ben daar opgenomen in hun judo familie en ondertussen heb ik mijn beste vrienden in de club zitten!

Ik was sterk maar technisch nog niet volledig oké. Tom is met mij aan de slag gegaan en daardoor heb ik super veel geleerd op technisch vlak. De trainingen zijn stevig en goed, dat heeft mij vorig jaar provinciaal kampioen gemaakt. We gaan tot het uiterste en ook langs de mat staat de trainer er, ook als de wedstrijd niet verlopen is zoals ik wilde.

Wat wil je judoclub Gruitrode nog wensen?

Een goede start van de bouw van de nieuwe dojo. Daarnaast hoop ik op heel veel Belgische judo kampioenen en dat het bovendien altijd een warme judofamilie mag blijven.

Wat is jouw tip voor andere judoka's?

Luister naar de trainer zijn coaching tijdens de wedstrijden. Blijf gaan voor je doel, je kan je aanpak veranderen maar verander nooit je doel.

Wil jij zelf judoka in de kijker zijn? Laat het ons maar weten!



TRAINER IN DE KIJKER: TOM STEENSELS

Net zoals een judoka in de kijker hebben we elke maand een trainer of bestuurslid in de kijker. We beginnen deze maand bij hoofdtrainer Tom.

Naam: Tom Steensels

Leeftijd: 30 jaar

Graad: Zwarte gordel – 3^e dan

Hoelang doe je al judo? 25 jaar

Favoriete techniek? Ippon seoi nage & kata guruma

Op welke judo prestatie ben je het trotst?

Het trotst ben ik op mijn 3 BK-medailles: één maal zilver en twee maal brons. Helaas altijd net geen Belgisch Kampioen. Maar niettemin kan ik terugblikken op een mooie periode. Daarnaast ben ik uiteraard trots om hoofdtrainer te zijn van deze mooie, warme judoclub.



Wat is jouw mooiste judo-moment tot nu toe?

Ik heb vele mooie judomomenten mogen meemaken. Enkelen zullen me wel specifiek bijblijven zoals het behalen van mijn zwarte gordel – 1^e dan. De optocht tijdens de openingsceremonie van onze eerste deelname aan de Special Olympics was ook erg emotioneel. Voor mezelf is het mooiste judomoment toen ik bij de U20 (nu U21) op het Vlaams Kampioenschap in een zware reeks met 20 judoka's 6 van de 7 partijen wist te winnen en zo als eerstejaars onverwacht op het podium belandde. Op dat moment behaalde ik ook vijf shiaipunten voor mijn tweede dan. Uit euforie heb ik toen onze voorzitter die mij toen coachte opgetild en per ongeluk laten vallen.

Wat is jouw ultieme judo doel?

Mijn ultieme judo doel is zwarte gordel – 6^e dan te behalen.

Waarom is judoclub Gruitrode de beste club?

We zijn de grootste judoclub van Vlaanderen, maar tegelijkertijd telt elk lid. Onze inclusieve aanpak naar G-judo speelt hierbinnen een belangrijke rol. Onze kracht is dat we geen club, maar een grote familie zijn!

Wat wil je judoclub Gruitrode nog wensen?

Ik hoop dat we met de bouw van onze dojo verder kunnen doorgroeien en professionaliseren. Mijn droom is dat we alle vlakken nog verder ontwikkelen: kleuterjudo, G-judo, recreatief judo, judo voor senioren en uiteraard wedstrijdjudo. Ik hoop dat heel wat van onze talentvolle judoka's het internationale judo circuit mogen bereiken.

Wat is jouw tip voor andere judoka's?

Maak van jouw dromen doelen, werk keihard voor die doelen zodat ze prestaties worden!

JUDO WOORDZOEKER

Kan jij de woorden terugvinden in deze woordzoeker die allemaal met judo te maken hebben? Omcirkel de gevonden woorden met pen. De combinaties kunnen zowel horizontaal, verticaal, schuin, van links naar rechts en van rechts naar links gevormd worden.

Per 4 gevonden woorden ontvangt jouw groep 1 punt, er zijn bij deze woordzoeker dus 5 punten te verdienen!

T	O	R	I	M	A	T	A	T
I	B	R	D	R	T	Z	S	J
R	I	I	O	O	A	U	I	E
E	E	G	J	G	K	D	K	H
G	S	I	O	U	I	U	I	U
O	N	M	R	D	M	J	Y	H
S	E	I	H	S	U	Z	U	K
H	S	E	K	A	K	J	D	O
I	H	S	A	N	A	P	A	J

ASHI
 DOJO
 ERI
 GOSHI
 HIDARI
 HIZA
 JAPAN
 JIGORO
 JUDOJI
 KAKE
 KUMIKATA
 KUZUSHI
 MIGI
 OBI
 SENSEI
 TATAMI
 TORI
 TSUKURI
 UKE
 YUKO