

DE MATTENKLOPPER

NIEUWSBRIEF APRIL



CORONA UPDATE

Hoopvol keken we uit naar april om terug wat meer versoepelingen te verwelkomen. Helaas gaan de corona cijfers opnieuw de verkeerde richting uit, het omgekeerde is dus waar. Vanwege de hoge graad van besmettingen in Oudsbergen, zijn we genoodzaakt om een paaspauze in te voeren. Tijdens de afkoelingsweek en tijdens de paasvakantie zijn er daarom geen trainingen in Opglabbeek of Meeuwen. Ter compensatie organiseren we op maandag en donderdag van 19u00 – 20u00 een online training voor jong en oud.

Op maandag 19 april in Opglabbeek en op dinsdag 20 april in Meeuwen zullen de trainingen in de gekende bubbels opnieuw opstarten. Na lang overleg hebben we dan ook een aanbod voor onze +18 jarigen in bubbels van 4. We willen nogmaals benadrukken dat het voor deze groep en ook tussen de verschillende bubbels bij de -12 en tussen 12-18 jaar belangrijk is om contact te vermijden en ten alle tijden minimum anderhalve meter afstand te houden.

De -13 jarigen trainen vanaf dan verder in de bestaande bubbels van 10 op de mat. Ook de 13-18 jarigen doen dit in bubbels van 10, maar dan outdoor. Ondanks de strenge maatregelen, maken we er het beste van en blijven we alle mogelijkheden benutten om iedereen aan judo te laten doen volgens de geldende corona maatregelen.



GORDELVERHOOGING

In de maand maart mochten de judoka's van Groep 2 in Opglabbeek en Meeuwen voor hun volgende lettertje gaan. We zagen opnieuw mooie demonstraties van worpen en houdgrepen. De judoka's die de letters JUDO op hun gordel kregen, mochten voor een nieuw kleurtje gaan, de volgende judoka's slaagden dan ook voor hun gordelverhoging.

Geslaagden voor de gele gordel

- Wannes Gielen
- Matties Claes
- Marre Vandermeulen

Geslaagden voor de oranje gordel

- Door Brouns
- Nand Brouns
- Lentel Colemont
- Liam Gielen

Dikke proficiat aan alle geslaagden!

TRAINERSOPLEIDING

Zoals vorige maand aangekondigd legden Brebels Ilse, Cremers Roy, Kerkhofs Zoë, Bongaers Tom, Cinardo Gian-luca en Vanden Bossche Niels hun theorie examen af voor initiator. De resultaten waren veelbelovend en om erg trots op te zijn. Ze moeten alleen nog het praktisch gedeelte afleggen, waarna onze club weer zes gediplomeerde trainers rijker is!

Hoofdtrainer Steensels Tom slaagde ook met glans voor zijn algemeen gedeelte Trainer A (hoogste trainersdiploma).

DEMOFILMPJES

Sommige judoka's weten nog niet dat we een eigen youtube kanaal hebben. Op dit youtube kanaal staan onze prachtige compilatievideo's van de interclub of promotievideo's. Maar nog veel interessanter voor jullie: alle worpen, houdgrepen, klemmen, verwurgingen en kata's zijn op basis van korte demofilmpjes gemakkelijk raadpleegbaar. Ideaal ter voorbereiding van een gordelverhoging of om alle technieken even op te frissen!

Demonstraties tachi-waza (rechtstaand werk): <https://www.youtube.com/playlist?list=PLevbl3r1U-BK9qZGyqLvXspd6-XQMQLy>

Demonstraties katame-waza (grondwerk): <https://www.youtube.com/playlist?list=PLevbl3r1U-DLpnjZ3XQEGmVpYHko4g-Y>

Demonstratie nage-no-kata (kata): <https://www.youtube.com/playlist?list=PLevbl3r1U-DG6RL5f9qiZxYWF9spIB46>

JUDOPODCAST

Sinds kort is er de eerste Nederlandstalige judopodcast. De 'hajime judopodcast' komt van de hand van de Nederlander André Van Meerkerk. De bedoeling is niet alleen om Nederland te bereiken, maar ook Vlaanderen. Momenteel staan er al vijf afleveringen online. Ook onze hoofdtrainer Tom Steensels wordt in aflevering 3 geïnterviewd over onze aanpak in deze covid-19 pandemie. Een ideale luistertip tijdens het lopen, wandelen of gewoon ter ontspanning. Je kan de hajime podcast beluisteren via spotify of google podcast.



JUDOSPELEN

Kim & Ono zijn de mascottes van Judo Vlaanderen. Ze beleven dulle dojo avonturen! Op onderstaande weblink kan je keitof materiaal terugvinden om op een speelse manier meer over judo te leren aan de hand van:

- Judostrip
- Kwartetspel van alle kleuren gordels
- Memorygame
- Dominospel



Heel tof voor onze jongere judoka's, veel speelplezier!

https://www.judovlaanderen.be/clubwerking/jeugdjudo/kim-ono/?fbclid=IwAR28I_C_PrBaWOlxGHFcHTTqriiHKsdckxWrJWVa_Tv-SE1QJFsDPH_m_CI

TROOPER

Uiteraard zijn we voorstander van 'winkelhieren' of het ondersteunen van de lokale handelaars! Maar soms shop je toch snel even online. In dat geval kan je onze club steunen... Huh? Online shoppen en steunen? Hoe kan dat? Maak kennis met Trooper.

Een website die ervoor zorgt dat je onze vereniging kan steunen door één extra klik wanneer je online shopt. En jouw aankopen kosten je geen eurocent meer.

Hoe werkt Trooper? Je surft naar onze Trooperpagina: www.trooper.be/judoclubgruitrode. Je kiest de webshop (meer dan 600) waar je wil shoppen en klikt op het logo. Door die klik weet de webshop dat jij ons wil steunen. Je shopt en betaalt zoals je altijd doet. Je betaalt dus geen eurocent extra. De webshop schenkt gemiddeld 5 percent van jouw aankoopbedrag aan onze vereniging. Dat is meer dan welkom met de bouw van onze nieuwe dojo in het vooruitzicht!

Heb je nog iets nodig? Bestel het via www.trooper.be/judoclubgruitrode

Bedankt!

HEY! WIJ ZITTEN OP TROOPER!

Koop bij al jouw favoriete webshops via onze pagina

Jij betaalt géén euro extra... maar wij krijgen wel een percentje!



zo krijgen wij extra monnies!

JOUW VERENIGING POWERED BY



JUDOKA IN DE KIJKER: NOA BOSMANS

Naam? Noa Bosmans

Leeftijd? 16j

Graad? 2e kyu

Hoelang doe je al judo? 9 jaar

Favoriete techniek? ippon seoi nage

Op welke judo prestatie ben je het trotst?

De eerste gouden medaille op de Special Olympics Belgium.

Wat is jouw ultieme doel?

Ik wil graag zo'n goede judoka worden als M. Casse.

Waarom is judoclub Gruitrode de beste club?

Omdat ik, net zoals de andere kids met een beperking, van harte welkom zijn. In onze mooie club is iedereen gelijk!

Wat wil je judoclub Gruitrode nog wensen?

Ik wens dat we snel in de nieuwe dojo kunnen trainen.

Wat is voor jouw tip voor andere judoka's?

Blijf altijd hard trainen, goed luisteren naar Tom en veel buikspieroefeningen doen!



TRAINER IN DE KIJKER: LAURA NATOLI

Naam? Laura Natoli

Leeftijd? 28 jaar

Graad? Zwarte gordel – 1^{ste} dan

Hoelang doe je al judo? 23 jaar

Favoriete techniek? Harai goshi

Op welke judo prestatie ben je het trotst?

Ik heb twee prestaties waar ik best wel trots op ben. De eerste judo prestatie waar ik heel trots op ben is toen ik tweede ben geworden op de European Cup van Teplice (Tsjechië) in 2009. Daarnaast ben ik ook trots op de keer dat ik Belgisch kampioen ben geworden in 2011 bij de senioren als 18-jarige.



Wat is jouw mooiste judo-moment tot nu toe?

Het is heel moeilijk om één specifiek mooiste judo-moment te kiezen. De judo-momenten die mij het meeste zijn bijgebleven en waar ik met heel veel plezier op terug kijk zijn alle momenten die ik heb mogen doorbrengen in de nationale selectie waardoor ik heel veel internationale tornooien heb mogen meedoen en heel veel leuke herinneringen heb aan alle internationale stages die daarbij hoorde. Dit zijn ervaringen en herinneringen die ik altijd zal blijven koesteren.

Wat is jouw ultieme judo doel?

Ik heb geen specifiek judo doel meer voor mezelf, maar ik vind het fantastisch om te zien hoe anderen net zo gedreven als ikzelf vroeger hun passie nastreven en ik sta deze graag bij met raad en met mijn ervaringen indien iemand er naar vraagt.

Waarom is judoclub Gruitrode de beste club?

Ik vind het heel leuk dat in judoclub Gruitrode iedereen zichzelf kan zien en iedereen met evenveel aandacht en passie wordt geholpen om zijn/haar specifieke doelen te bereiken.

Wat wil je judoclub Gruitrode nog wensen?

Ik hoop dat alles goed loopt met de bouw van de nieuwe dojo en dat er hierdoor nog meer specifiek kan worden getraind en dat iedereen zijn ding kan doen. Dit kan natuurlijk alle richtingen uit zowel recreatief, als competitief, ...

Wat is jouw tip voor andere judoka's?

Vergeet vooral niet te genieten van elk moment, want voor je het weet is het voorbij. Dit vind ik heel belangrijk en wordt maar al te vaak vergeten.

JUDO WOORDSPEL

Maak de puzzel volledig af aan de hand van Japanse judotermen. Zoek met de letters vervolgens een bekende, veelgebruikte Japanse 'term'. Je moet de letters wel nog in de juiste volgorde zetten.

- | | |
|---|-------|
| 1. Gebruik de tweede letter van de Japanse term voor 'matten' | |
| 2. Gebruik de eerste letter van de Japanse term voor degene die uitvoert | |
| 3. Gebruik de eerste letter van de Japanse vertaling van 'voet' | |
| 4. Gebruik de eerste letter van de Japanse vertaling van 'rechts' | |
| 5. Gebruik de tweede letter van de Japanse term voor degene die ondergaat | |
| 6. Gebruik de eerste letter van de Japanse benaming voor kleine heupworp | |
| 7. Gebruik de vierde en laatste letter voor de Japanse term voor 'vegen' | |
| 8. Gebruik de eerste letter van de Japanse term voor 'gooien' | |

Als je de letters nu in de juiste volgorde zet, welk Japans woord krijg je dan?

.....