



Informatiemap
Judo Ryu Rijkse
IJsselstein



Inhoud

Inhoud	2
Judo Ryu Rijkse.....	3
Visie en doelstellingen.....	3
Over judo	4
Judo Bond Nederland (JBN).....	4
Social Media.....	4
De vereniging	5
Bestuursleden.....	5
Trainersteam	5
Belangrijke adressen & telefoonnummers	6
Huishoudelijk reglement.....	7
Betalingen/administratie	9
Nevenactiviteiten	10
Judokamp	10
Clubkampioenschappen.....	10
IJsselsteins Judotoernooi	10
Graduaties.....	11
Discipline	12
Hygiëne.....	12
Tijdens de les	12
Afwezigheid judoka's	12
Judopakken.....	13
Embleem	13
Oude pakken.....	13
Wedstrijden.....	14
Uitnodigingen.....	14
Instaptoernooi	14



Judo Ryu Rijkse

Op 10 januari 1998 is Judo Ryu Rijkse gestart met de eerste judolessen in sporthal de Poortdijk in IJsselstein. Al snel nam het ledenaantal toe en vormde zich een bloeiende vereniging met zo'n 125 leden uit IJsselstein en omstreken. De leeftijd van de leden varieert van 5 tot 50+, maar vooral de jongste jeugd is goed vertegenwoordigd.

Judo Ryu Rijkse staat onder leiding van rijksgediplomeerde judoeraren, is aangesloten bij de JBN (Judo Bond Nederland), NVJJL (Nederlandse Vereniging van Judo- en Jiu-jitsu Leraren) en heeft zitting in de JBN dangradenexamencommissie van JBN Midden-Nederland. Er is een gedegen team van (assistent-)trainers waardoor er veel aandacht is voor de individuele judoka.

Judo Ryu Rijkse wordt geleid door een professioneel opererend bestuur dat bij haar activiteiten ondersteund wordt door een grote groep vrijwilligers.

Visie en doelstellingen

Judo Ryu Rijkse biedt judo-onderwijs aan sporters vanaf vijf jaar. Iedereen die op een verantwoorde wijze in staat is om deel te nemen aan de trainingen is welkom. Centraal staat de eigen identiteit van de vereniging, waarbij alle judoleiders, bestuurs- en commissieleden op vrijwillige basis hun taken uitvoeren.

De judolessen staan in het teken van ontwikkeling op judotechnisch vlak. Op een sportieve manier wordt doelgericht gewerkt aan het aanleren en verbeteren van judotechnieken. Parallel hieraan vindt de opbouw van conditie en spierkracht plaats. Ook gaat veel aandacht uit naar de mentale ontwikkeling en sociaal gedrag.

Judoka's worden opgeleid om via kyu-graden (witte, gele, oranje, groene, blauwe en bruine band) te komen tot een dan-graad (zwarte band 1e dan en hoger).

Voor iedereen is er de mogelijkheid tot het deelnemen aan wedstrijden. Dit vindt plaats van instapniveau tot aan dat van de gevorderde wedstrijdjudoka op nationaal en internationaal niveau. Om dit laatste te bereiken zijn er specifieke wedstrijdtrainingen en is er een samenwerkingsverband met het Regionaal TrainingsCentrum (RTC).

Ook buiten de judolessen worden er leuke activiteiten voor onze leden georganiseerd. Bij alle activiteiten zijn plezier, verantwoordelijkheidsbesef, respectvolle omgang met elkaar en leren van elkaar onze uitgangspunten.

Ons motto? Persoonlijke ontwikkeling met de judosport!



Over judo

Judo is een sport waarin twee judoka's elkaar trachten te "overwinnen" d.m.v. werp- en controletechnieken. Hoewel judo onder de categorie vechtsporten valt, is de letterlijke vertaling: 'de zachte weg'. Dit geeft al aan dat de doelstelling niet is om een tegenstander d.m.v. geweld uit te schakelen, maar te zoeken naar een efficiënte en technische manier om te overwinnen, zonder de ander te verwonden.

Een groot deel van de beoefening van judo bestaat uit het aanleren en toepassen van werp- en controletechnieken. Hierbij spelen coördinatie, dynamiek, balansverstoring, controle, verantwoordelijkheidsbesef en discipline een belangrijke rol. Judo wordt, met name voor kinderen, gezien als een belangrijke sport, die een bijdrage kan leveren aan de fysieke en mentale ontwikkeling.

De lessen voor onze jongste leden zijn vooral gericht op het zogenoemde "tuimelen". Tuimelen is een voorbereidende fase op judo waarbij op een speelse manier basisvaardigheden zoals balans, trekken, duwen, rollen en valbreken worden aangeleerd.

Judo Bond Nederland (JBN)

Aanmelden bij de JBN kan via de website www.jbn.nl

Het aansluitnummer van onze vereniging is: D2SM49C

Judoka's die meedoen aan wedstrijden dienen lid te zijn van de JBN. Zij ontvangen dan een judopaspoort en, als bewijs van betaling, elk jaar een sportpas. Dit judopaspoort en de sportpas dienen bij elke wedstrijd getoond te worden.

Social Media

Judo Ryu Rijkse heeft een website en is actief op Facebook. Wij plaatsen regelmatig verslagen van toernooien en andere activiteiten. Deze verslagen gaan vaak vergezeld van foto's. Hierop krijgen we veel positieve reacties, een leuk verslag met foto's wordt in de regel zeer gewaardeerd door de judoka's zelf maar ook door hun ouders/verzorgers, overige familieleden en bekenden.

Wij realiseren ons echter dat een judoka (of diens ouder(s)/verzorger(s)) altijd het recht heeft om ervoor te kiezen om al dan niet te worden vermeld in een verslag en/of om herkenbaar op een foto te zijn die via internet wordt verspreid. Wij willen dat graag respecteren.

Daarom vragen wij (ouders/verzorgers van) onze judoka's om ons te informeren als:

De judoka niet in een verslag bij naam mag worden vermeld
en / of

De judoka niet herkenbaar mag zijn op foto- of filmmateriaal dat door Judo Ryu Rijkse via onze website of Social Media wordt verspreid

U kunt dit kenbaar maken via info@judoryurijkse.nl of bij een van de vertrouwenspersonen.



De vereniging

Bestuursleden

Egbert Hooijsma	Voorzitter
Kirsten Maijenburg	Penningmeester
Inge Oostrom	Secretaris
Irma Steemers-Rijkse	Algemeen bestuurslid
Inge Sangers	Algemeen bestuurslid

Trainersteam

Irma Steemers-Rijkse	Hoofdtrainer	4 ^e dan
Kirsten Maijenburg	Trainer	2 ^e dan
Danny Meijer	Trainer	1 ^e dan
Tim Helbers	Trainer	1 ^e dan
Thomas Bakker	Assistent-trainer	1 ^e dan
Brian Klazema	Assistent-trainer	1 ^e dan
Yentel Rison	Assistent-trainer	1 ^e dan

Wij vragen van alle bestuursleden, trainers en clubvrijwilligers een Verklaring Omtrent het Gedrag (VOG).



Belangrijke adressen & telefoonnummers

Hieronder enkele adres- en telefoongegevens die voor u van belang kunnen zijn. Omdat de vereniging werkt met vrijwilligers die overdag een baan hebben, verzoeken wij u vriendelijk **alleen 's avonds** te bellen.

Correspondentieadres:

info@judoryurijkse.nl

Wedstrijdsecretariaat:

Liseth de Boer

06-45839159

wedstrijdsecretariaat@judoryurijkse.nl

Vertrouwenspersonen

Onderstaande telefoonnummers/e-mailadressen **uitsluitend** gebruiken voor vertrouwenszaken.

Irma Steemers-Rijkse

030-6041243 of irma@judoryurijkse.nl

Inge Sangers

06-30322364 of inge@judoryurijkse.nl

Egbert Hooijsma

06-15825044 of egbert@judoryurijkse.nl

Webmasters

Caty Hooijsma (contentbeheerder)

Erik Dijkhuizen

webmaster@judoryurijkse.nl



Huishoudelijk reglement

1. Het bestuur bestaat uit minimaal 3 personen;
 - Voorzitter
 - Penningmeester
 - Secretaris
2. Ieder jaar wordt er een Algemene Ledenvergadering gehouden.
3. Ieder jaar komt één van de functies, zoals voorzitter, secretaris en penningmeester vacant op de Algemene Ledenvergadering en zal er bij stemming een nieuw bestuurslid gekozen worden. Men is onbeperkt herkiesbaar.
 - 3a. Verkiesbaar zijn leden van de vereniging, mits ouder dan 16 jaar, of zijn/haar vertegenwoordiger. Men dient door minimaal 5 stemgerechtigden voorgedragen te worden. Ieder lid van de vereniging kan 1 stem uitbrengen.
 - 3b. Leden onder de 16 jaar worden in de Algemene Ledenvergadering vertegenwoordigd door hun ouders of verzorgers. Bij stemmingen kunnen zij het aantal stemmen, gelijk aan het aantal te vertegenwoordigen kinderen uitbrengen.
 - 3c. Iedere stemgerechtigde is bevoegd, door een schriftelijke machtiging, voor maximaal twee andere stemgerechtigden een stem uit te brengen.
4. Stemmen zijn alleen geldig als ze op de Algemene Ledenvergadering worden uitgebracht.
5. Bij een tussentijdse vacature kan het bestuur deze vacature tot de volgende Algemene Ledenvergadering zelf invullen.
6. De betaling dient te geschieden in 5 gelijke termijnen t.w.: 1 januari, 1 maart, 1 mei, 1 september en 1 november. Met ingang van ieder nieuw judoseizoen is een jaarbetaling mogelijk.
7. Betalingen dienen steeds vooraf te geschieden.
8. De penningmeester dient jaarlijks door een kascommissie gecontroleerd te worden. Deze dient uit minimaal 2 personen te bestaan, die tijdens de Algemene Ledenvergadering d.m.v. stemmen gekozen zullen worden. Elke 2 jaar dient er 1 lid van deze commissie af te treden. Dit lid is weer herkiesbaar.



9. Gezinskorting wordt uitsluitend verleend vanaf het derde lid van één gezin, indien woonachtig op hetzelfde adres. De korting geldt voor het minst betalende gezinslid.
10. Inschrijving dient schriftelijk te gebeuren. Voor minderjarigen geldt de inschrijving alleen wanneer voorzien van handtekening ouder/verzorger.
11. Opzegging van het lidmaatschap dient minimaal één maand voor de nieuwe betalingstermijn, schriftelijk te geschieden.
12. De judoka's mogen zich niet in judopak over straat begeven.
13. Het is verboden met schoeisel de mat te betreden. In verband met hygiëne is het dragen van slippers buiten de judomat verplicht.
14. Tijdens de lessen worden toeschouwers in de zaal geacht de rust te bewaren.
15. De vereniging is niet aansprakelijk voor verlies, diefstal en/of breuk van persoonlijke goederen.
16. De vereniging is niet aansprakelijk voor tijdelijk en/of blijvend letsel.
17. Het is verboden om rookwaren en alcoholische dranken te nuttigen in de kleedkamer en sportzaal.
18. Het clubembleem dient bevestigd te worden op de bovenzijde van de linkermouw van het judopak.
19. De vereniging heeft het recht om leden uit te sluiten van wedstrijden-/trainingen en/of lidmaatschap, indien hier ernstige redenen voor zijn. Dit ter bepaling van het bestuur.
20. Deelname aan wedstrijden dient ruim van tevoren betaald te worden.



Betalingen/administratie

Het inschrijfgeld alsmede de contributie dienen vóór aanvang van de eerste les van iedere betalingstermijn betaald te worden. Alle contributiebetalingen, met uitzondering van een (half)jaarbetsaling dienen contant of per pin te worden voldaan, waarbij pin onze voorkeur heeft.

In de kantine is er altijd iemand van het bestuur aanwezig om uw betaling af te handelen. Uw betaling zal worden afgetekend op uw lidmaatschapskaart.

Wij hanteren vijf betalingstermijnen:

September - oktober

November - december

Januari - februari

Maart - april

Mei - juni

Ook bieden wij u de mogelijkheid om te kiezen voor een jaarbetsaling, over te maken in de maand september. Als u hier gebruik van maakt, krijgt u 10% korting. Aan het begin van het seizoen ontvangt u van ons een brief met daarin de betaalgegevens, het bedrag en het lidnummer van de judoka('s). U dient zelf zorg te dragen voor de overboeking. U ontvangt geen acceptgiro en het is niet mogelijk een machtiging voor automatische incasso af te geven.

Het is ook mogelijk om de contributie per halfjaar over te maken in september en februari. In dat geval ontvangt u geen korting.

Er vindt geen restitutie plaats in geval van opzeggen van het lidmaatschap gedurende de reeds betaalde periode.

Gezinskorting wordt verleend vanaf het derde lid van één gezin, indien woonachtig op hetzelfde adres. De korting geldt voor het minst betalende lid.

Voor de actuele tarieven verwijzen wij u naar www.judoryurijkse.nl.



Nevenactiviteiten

Judokamp

Ieder jaar gaan we met de judoka's op judokamp. Dit kamp is altijd heel gezellig voor de judoka's omdat ze elkaar dan eens op een andere manier leren kennen dan op de judomat.

Datum: rond mei/juni

Kosten: ca. 45,00 - 50,00 euro

Aanvang: vrijdagavond rond 19:00u

Einde: zondagmiddag rond 14:00u

Wie: alle judoka's die op 1 januari 7 jaar of ouder zijn

Kinderen die in aanmerking komen om mee te gaan, ontvangen van ons een uitnodiging met daarbij een inschrijfformulier. Enkele weken voor het kamp houden wij voor de ouders een judokampinformatieavond.

Clubkampioenschappen

De Clubkampioenschappen houden wij ieder jaar op de dag van de laatste les voor de zomervakantie. Dit is voor de judoka's een leuke afsluiting van het seizoen. Ongedwongen en speels hebben de judoka's wedstrijden tegen elkaar om aan alle ouders, grootouders etc. te laten zien wat ze het hele jaar hebben geleerd. Op deze dag wordt ook de Judoka van het Jaar bekend gemaakt.

IJsselsteins Judotoernooi

Ieder jaar, meestal in de maand november, organiseren wij het IJsselsteins Judotoernooi. Dit is een toernooi voor judoka's tot en met 17 jaar waaraan jaarlijks 400 judoka's uit heel Nederland deelnemen. Vanwege het hoge niveau worden van onze eigen vereniging alleen de ervaren wedstrijdjudoka's uitgenodigd. Dit toernooi wordt georganiseerd door een toernooicommissie die op de dag zelf wordt ondersteund door tientallen vrijwilligers.

U begrijpt dat wij dit evenement niet kunnen organiseren zonder medewerking van sponsors. Weet u iemand die eventueel een bijdrage zou willen leveren om dit evenement te sponsoren, dan bent u natuurlijk altijd welkom voor nadere uitleg.



Graduaties

In de groepen van 9.15, 10.15 en 12.15 uur worden zogenoemde tuimel- en judo-examens afgenomen. Voor de groepen van 11.15 uur en de volwassenengroep worden judo-examens tot groene band afgenomen. Dit vindt tijdens de les en veelal onaangekondigd plaats.

De tuimelaars behalen respectievelijk een gele, oranje, groene, blauwe en bruine slip. Na het behalen van de bruine slip wordt vervolgens het graduatiesysteem van de judoka's gehanteerd. Bij het behalen van een tuimelslip of hele band ontvangt de judoka ook een mooi diploma. Voor slippen op gekleurde banden worden geen diploma's uitgereikt.

Voor alle examens staat een bepaalde trainingstijd, variërend van enkele maanden tot enkele jaren. Met hard trainen, regelmatig aanwezig zijn en een positieve instelling komt iedereen in aanmerking voor een volgend examen. De judoka's worden allemaal op dezelfde wijze ingepland voor het volgende examen, maar het kan zijn dat de planning niet strikt kan worden gevolgd, waardoor onderling kleine verschillen kunnen ontstaan. Dit is niet altijd te voorkomen en nivelleert zich op termijn.

De examens vanaf groene band worden niet tijdens de judolessen afgenomen, hier wordt twee á drie keer per jaar een apart moment voor ingepland. De judoka's die hiervoor in aanmerking komen, ontvangen van tevoren een overzicht van de technieken die zij moeten beheersen en gaan hier zelfstandig voor trainen. Als een judoka meer tijd nodig heeft om zich de technieken goed eigen te maken, wordt deze doorgeschoven naar een volgend examen. Tijdens het examen laat de judoka de technieken zien aan de examinatoren, zoals dit ook gebeurt bij het examen voor zwarte band. Uiteraard mogen familieleden, vriendjes en vriendinnetjes komen kijken. Wij vinden dat het hogere bandexamen iets bijzonders is, dat best een beetje extra aandacht verdient. Ook bereiden wij zo de judoka voor op een eventueel examen voor zwarte band.

Zwarte band examens (vanaf 1^e dan), worden afgenomen door de Dangradencommissie van de Judo Bond Nederland. Hier zijn specifieke eisen voor.



Discipline

Om de kinderen op de mat enige discipline bij te brengen en de rust in de zaal te bewaren, wordt er een aantal regels gehanteerd. Deze staan vermeld in ons huishoudelijk reglement.

Een aantal zullen wij hier nog eens noemen:

- ✓ Niet zonder toestemming van de mat af.
- ✓ In principe tijdens les niet naar toilet (laat uw kind dus van tevoren gaan).
- ✓ Liefst zo min mogelijk ouders en andere kinderen in de zaal tijdens de les i.v.m. het afleidende effect.
- ✓ Bij aanwezigheid in de zaal dient de rust bewaard te worden; conversatie op zachte toon en zeker geen spelende kinderen.
- ✓ Geen consumpties, zoals koffie, meenemen de zaal in.

Hygiëne

Het is belangrijk dat je schoon en fris bent wanneer je de mat op komt. Nagels van handen en voeten dien je kort en schoon te houden, zodat je hiermee niet je mede-judoka's kan verwonden. Wondjes e.d. moeten worden afgedekt.

In verband met de hygiëne op de mat is het niet toegestaan zich met blote voeten buiten de mat te begeven. Buiten de mat dragen alle judoka's slippers of sloffen (geen sokken).

Tijdens de les

Het is niet toegestaan om tijdens het judo een bril of sieraden te dragen. Je kunt er jezelf en anderen mee verwonden en daarnaast kan het stuk gaan.

Lang haar moet in een staart, vlecht of knot gedragen worden, maar let op: het gebruik van elastiekjes met "ijzertjes" is niet toegestaan. Ook haarbandjes, clipjes etc. zijn niet toegestaan.

Meisjes dienen een wit t-shirt onder hun judopak te dragen. Tijdens de training of wedstrijden op jonge leeftijd (tot ca 9 jaar) wordt hier niet streng op toegezien. Vanaf ca. 9 jaar kan de scheidsrechter het dragen van een wit t-shirt tijdens de wedstrijd echter eisen.

Afwezigheid judoka's

Het is niet nodig om je af te melden indien je een keer een les mist. Bij afwezigheid voor langere tijd, bijvoorbeeld door een blessure, horen we het wel graag.



Judopakken

Voor de nieuwelingen is het niet verplicht direct een judopak (judogi) te dragen. Dit werkt wel veel prettiger, dus na een of twee maanden is het handiger om een pak aan te schaffen. Wedstrijden vinden altijd in judogi plaats.

Judopakken die voldoen aan de officiële richtlijnen zijn te koop bij onze vereniging, maar ze kunnen ook elders, eventueel tweedehands, aangeschaft worden. Let wel: in de winkel zijn judopakken over het algemeen duurder dan op de vereniging. Kijk ook uit dat u elders geen (dunner) karatepak koopt.

Het is ook mogelijk om een wedstrijdpak te bestellen. Prijs en levertijd op aanvraag.

Tijdens wedstrijden controleert de scheidsrechter of het pak aan de juiste afmetingen voldoet, het is belangrijk dat het pak niet te groot of te klein is voor de judoka. Mocht u hierover twifelen, dan kunt u dit altijd bij ons navragen.

Embleem

Bij inschrijving heeft u van ons een embleem ontvangen. Op onderstaande foto ziet u hoe deze op de linkermouw bevestigd moet worden.



Oude pakken

Mocht u een (oud) judopak overhebben, bijvoorbeeld omdat uw kind eruit gegroeid is of stopt met judo, dan kunt u het pak ook (schoon) bij ons inleveren. Wij hebben altijd graag een aantal pakken als reserve voor judoka's die (een deel van) hun pak vergeten zijn of voor onze leden voor wie het financieel niet haalbaar is om een nieuw pak aan te schaffen.



Wedstrijden

Regelmatig gaan judoka's van onze vereniging naar wedstrijden. De selectie van judoka's die in aanmerking komen voor de een wedstrijd wordt altijd door onze hoofdtrainer gemaakt, waarbij zij let op het niveau en de wedstrijdervaring. Wanneer een judoka een uitnodiging ontvangt voor een wedstrijd, dan kunt u ervan op aan dat de wedstrijd ook geschikt is voor deze judoka.

Tijdens de wedstrijden is er altijd een coach/begeleider namens de club aanwezig.

Uitnodigingen

De judoka ontvangt 3 á 4 keer per jaar een uitnodiging met wedstrijden voor de komende maanden, deze worden tijdens de trainingen uitgedeeld. Op de uitnodiging staat vermeld om welke wedstrijden het gaat, waar deze gehouden worden en wat de kosten zijn. Het ingevulde formulier kan weer worden ingeleverd tijdens de zaterdagtrainingen bij de wedstrijdsecretaris. De toernooikosten dienen gelijktijdig per pin te worden betaald. Op het inschrijfformulier is een uiterste inleverdatum vermeld die strikt gehanteerd wordt.

Uiterlijk een week voor het toernooi ontvangt u per e-mail de exacte weeg- en starttijden.

Het inschrijfgeld dienen wij vooraf over te maken naar de organiserende vereniging. Wanneer u onverhoopt een wedstrijd moet afzeggen na de uiterste inschrijfdatum, is het helaas niet meer mogelijk om u het inschrijfgeld terug te betalen.

Instaptoernooi

De Instaptoernooien zijn bedoeld om beginnende judoka's op speelse wijze kennis te laten maken met de wedstrijd sport. Judoka's mogen hieraan meedoen tot en met het jaar waarin zij elf worden en zolang zij nog geen oranje band hebben.

Tijdens deze toernooien verzamelen de judoka's punten, die centraal worden geregistreerd. Bij elke vijftig punten ontvangt de judoka een oorkonden en als het maximale aantal van 250 punten is bereikt een trofee.