



Voorzitter-Trainer: Verthé Gery (7° Dan)
Secretaris: Du Jardin Jacques
Schatbewaarder: Naessens Piet
Website: www.judocobralendelede.com
BE81 0682 0717 2324

Oktober & november 2022

Beste judoka's, ouders en sympathisanten,

We hebben er twee heel mooie en actieve maanden oktober en november opzitten. Het nieuwe judoseizoen is nu echt op gang gekomen en stilletjes aan vinden we opnieuw samen met jullie een fijn evenwicht op de mat. We kijken ook zeer tevreden terug op zowel ons clubkampioenschap met BBQ als op ons eigen judotornooi.

Een dubbele nieuwsbrief met heel wat info, alle resultaten & de komende activiteiten

Veel leesplezier!

Het bestuur - JC Cobra Lendelede

Opstart nieuw judoseizoen: update

Vorige nieuwsbrief gaven we meer uitleg en gehoor aan de grote groepen en instroom van nieuwe judoka's. Enkele kleine ingrepen zorgden voor meer comfort en een fijnere beleving op en rond de mat. Zo kunnen we stellen dat de nieuwe opstelling van de matten een ruimer gevoel creëren, waardoor opsplitsen aangenamer verloopt. De versterking van de hulptrainers - Amber, Ciandro & Myrthe - wordt als positief ervaren in de 1ste groep en in de kleutergroep. Ondertussen merken we op dat het gemiddeld aantal aanwezige judoka's gestabiliseerd is. Zo kunnen we volgende bezetting in de groepen constateren:

	Kleuters	Groep 1 (7-10jr)	Groep 2 (11+)
Max. judoka's	15	37	28
Gemiddeld op training	13	28 à 30	18

In groep 1 splitsen we hierbij uit in 2 groepen na de opwarming. Ook in de opwarming gebeurt het dat we eenzelfde oefening uitsplitsen naargelang niveau en mogelijkheden.



Resultaten van onze judoka's

Clubkampioenschap

Op onze BBQ werden ook onze clubkampioenen bekend gemaakt en kreeg iedereen die van graad verhoogde in 2021-2022 zijn diploma in ontvangst. We kunnen spreken van een zeer geslaagd clubkampioenschap met een mooie opkomst, maar eveneens een heel spannende kampioenenstrijd. Proficiat aan alle judoka's!

- Algemeen clubkampioen: Staf Vanden Berghe
- Clubkampioen bij de heren: Gust Vanden Berghe
- Clubkampioen bij de dames: Stien Bossier
- Trofee voor de meeste aanwezigheden: Josse Holvoet



Tornooi Bredene

Op zaterdag 01/10 was het de beurt aan de U15 om het nieuwe judoseizoen in gang te trekken. Charlotte, Lowie en Charles toonden heel wat goesting. Hun resultaten zullen ongetwijfeld nog groeien. 🏆 Voor Lowie en 🏆 voor Charlotte. Charles kampte goed, maar greep helaas naast de herkansingen.



Op zondag 02/10 kon ook de jongste jeugd het nieuwe jaar vol goede moed en judo prestaties op gang trekken. De motivatie was goed, het judo mooi, we zijn trots op onze judoka's.

- 🏆 Emma & Gust
- 🏆 Arthur, Bekka, Flore & Staf
- 🏆 Fèrre & Lucas
- 🏆 Niels



OntmoetingLendeledede

Op zaterdag trokken de jongste judoka's ons judoweekend op gang. En we zagen ze allemaal hun beste beentje voorzetten, of het nu de 1ste of de 14de keer was. Voor verschillende de eerste keer! Met enkele uitblinkers op technisch vlak, op vlak van judowaarden en op vlak van doorzettingsvermogen! We leerden weer heel wat bij op én naast de mat!

- 🏆 Dora, Flore, Victor, Emma Geel, Staf
- 🏆 Leon, Emma Groen, Gust
- 🏆 Helena, Finn, Robbe, Niels, Jasper, Emma L, Fèrre, Lucas, Niels, Arthur
- 🏆 Skyler, Flo, Josse, Lukas, Stien



Tornooi Lendeledede

Op zondag kwamen onze oudste Cobra's eveneens voor eigen publiek in actie. In de voormiddag kwamen Charles en Charlotte in actie op het tornooi voor de U15. Charlotte kon daar de 2de plaats veroveren. Charles kon helaas niet verder in de herkansingen geraken.

In de namiddag nam Jitske deel aan het provinciaal kampioenschap voor senioren en kon ze maar liefst de Gouden medaille veroveren en zo dus provinciaal kampioen worden.

Proficiat aan onze Cobra's!



Aspirant Initiator Cursus



Na 4 zaterdagen cursus in Oostkamp, slaagden Ciandro, Amber en Arno voor het examen Aspirant Initiator trainer. Vier zaterdagen lang toonden ze dat ze het vak van trainer-zijn, willen leren en bereiden ze verschillende lessen en technieken voor om aan hun medecursisten uit te leggen en te demonstreren. Ze leerden er ook wat er naast het judospecifieke bij komt kijken om training te geven. Vanaf nu zullen zij ook onze club en trainers versterken door mee training te geven en te groeien in hun trainerschap. Dikke proficiat!

Tornooi Wingene

Op 15/10 trok onze jongste jeugd met een delegatie naar Wingene. Het moet daar goeie lucht geweest zijn, want onze cobra's vochten sterk! Onze U11 had er zelfs een Gouden dagje! 🏆 Helena, Staf, Arthur, Gust 🥈 Fèrre 🥉 Emma 🥈 Niels en Miel



Vlaams Kampioenschap Beveren

Op 22/10 namen Jitske en Jarno deel aan het Open Vlaams Kampioenschap voor senioren. Jitske verliest daar haar kamp voor de derde plaats, maar stijgt boven zichzelf uit en behaalt zo een knappe 5de plaats in een sterk bezette -70kg. Jarno trok dan weer in de -100kg de wedstrijdmat op na een minder intensieve voorbereiding en behaalde daar sterk de 3de plaats en mag zo op 05/11 naar het Belgisch Kampioenschap voor Senioren.



Halloweentornooi Brugge

Griezelen en gruwelen op het Halloween tornooi in Brugge voor de jongste jeugd. Na een warme en vermoeiende dag werd er ook heel wat leergeld betaald op en naast de mat. Coaches Amber en Jitske waren alvast enthousiast over ieders prestatie:

- 🏆 Flore, Bekka & Staf
- 🏆 Gust
- 🏆 Miel, Finn & Robbe
- 🏆 Jasper, Victor, Helena, Arthur & Josse



Graadsverhogingen

In september, oktober en november werden nog enkele examens afgenomen van judoka's die reeds vorig jaar actief aan de slag gingen ter voorbereiding van hun examens. Mogen dan ook trots zijn op hun behaalde examens:

- 🟡 Lana Missiaen, Victor Vanhaecke, Raf Callewaert & Helena Braeckevelt - 5de Kyu
- 🟠 Jonas Pattyn, Kiana Devrome & Heorhi Horokh - 4de Kyu
- 🟡 Emma Staelens, Finn Delaere, Mila Declercq, Eli Coghe & Skyler Moenens - 4de Ky
- 🟢 Lowie Termote - 3de Kyu

Enkele judoka's zijn nog bezig met een graadsverhoging. Begin 2023 kunnen opnieuw heel wat judoka's examens afleggen voor de volgende graad. Wie in aanmerking komt (leeftijd en aantal bijgewoonde trainingen) worden later gecommuniceerd.

Shodan Shiken Nidan

Eveneens op 2/10 trok Jitske naar de Shodan Shiken Nidan (het examen voor 2de Dan) te Zwijndrecht. Samen met haar Uke Kirina wilde ze hun prestatie van afgelopen april evenaren toen Jitske Uke was voor het 2de Dan examen van Kirina. We zijn dan ook bijzonder trots om mee te delen dat ze een heel mooi examen aflegden en zo haar 2de Dan behaalde!



Ontmoeting Ardoois

In Ardoois beleefde onze jeugd opnieuw een hoogdag op de judomat. De inspanningen waren bewonderenswaardig. We keerden opnieuw met heel wat ervaring en een mooie medaille huiswaarts. We noteerden volgende prestaties:

- 🥇 Miel, Gust, Helena, Staf & Emma
- 🥈 Arthur, Bekka, Stien & Dora
- 🥉 Flore & Robbe
- 🥇 Niels & Josse

Proficiat aan alle judoka's



BK Senioren

🥈 Jarno vice Belgisch Kampioen -100kg 2022 🥈

Het lijkt bijna een evidentie dat Jarno medailles pakt op dergelijke toernooien, maar dat is het allerm minst. Na een korte, intensieve voorbereiding zien we Jarno terug groeien door zijn toernooi. Na 3 winstkampen met ippon, ondermeer na een prachtige Tomoe nage en 2 sterke houdgrepen, plaatst hij zich voor de finale.

In de finale kan het alle kanten. Na een moeilijk kumi kata spel belandt Jarno in een houdgreep waar hij niet meer uit kan ontsnappen. Met waardigheid, gedrevenheid en respect voor zijn tegenstanders kampt hij zich toch maar weer mooi naar de 2de plaats. Ongelooflijk, dikke proficiat Jarno!



Ontmoeting Tielt

Onze jonge Cobra's mochten letterlijk in de voetsporen van de Belgische kampioenen treden. Met het decor van het BK toonden ze allemaal wat ze in huis hebben. Het werden spannende kampen met heel wat mooi judo. Iedereen mocht dan ook met veel trots zijn medaille in ontvangst nemen.

🥇 Emma 🥈 Miel, Skyler, Staf & Gust 🥉 Bekka 🏆 Niels, Robbe, Finn & Lana

Gewonnen of verloren, we zijn trots op de prestaties van onze judoka's. Doe zo verder en wie weet mogen jullie zelf ook ooit aantreden op een kampioenschap.



Interclub Dames en Heren

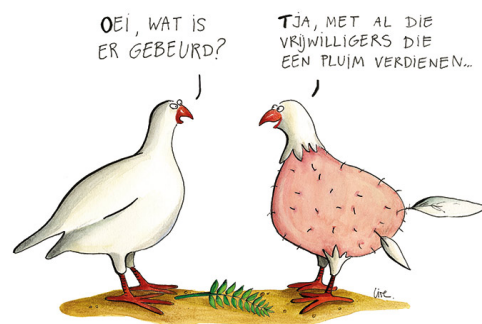
Enkele judoka's namen deel aan het Callant Interclub kampioenschap. Bij de dames diende de ploeg van Lichtervelde waar Jitske zou aantreden helaas forfait geven. Hierdoor kon ze niet in actie treden. Myrthe daarentegen kwam onder de vlag van Judoclub Ingelmunster in actie. In eerste klasse hield ze zich sterk in een zwaarbezette categorie. Ze deed er alvast heel wat wedstrijdervaring op!

Jarno en Kevin kwamen dan weer in actie bij onze vrienden van Moorseele. De hele ploeg kampte 2 weekends lang bijzonder sterk en zo behaalden ze op 1 punt van de winnaar de Zilveren medaille! Bijzonder sterk werk!



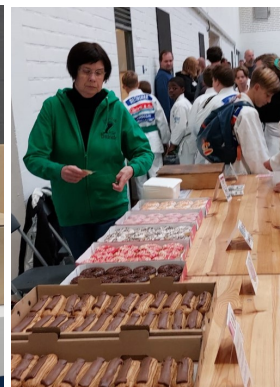
Terugblik Judoturnooin te Lendeledede

Op 9 en 10 oktober verwelkomden we clubs vanuit heel Vlaanderen op onze diverse tornooien. Op zaterdag gingen de jeugdreeksen U13-U11-U9 de wedstrijdmat op. Judoka's uit West-Vlaanderen, maar ook uit Hamme, Puurs, Lennik, Merelbeke... Het werd een heel spannende dag en het tornooi bleek een groter succes dan gedacht. Zelf zijn we zeer tevreden over onze organisatie. Als werkpuntje nemen we de lange wachttijden mee, zodat judoka's minder lang moeten wachten tussen het moment van de weging en hun effectieve wedstrijden.



Op zondag was er eerst een tornooi voor judoka's U15 en U18, waar we opnieuw een mooi deelnemersveld zagen opdagen uit verschillende provincies. Er werd fel gestreden voor een podiumplaats en er was heel wat lof over ons tornooi. In de namiddag organiseerden we dan het provinciaal kampioenschap voor de senioren in West-Vlaanderen.

Zowel vrijdag, zaterdag als op zondag konden we op heel wat vrijwilligers rekenen om alles in goede banen te begeleiden. We willen dan ook graag nog eens al deze mensen bedanken via deze weg. We hopen om ook in de toekomst op jullie gewaardeerde hulp te kunnen rekenen.



Bestel je rugembleem en judopull

Vorig jaar bracht de kerstman voor iedereen een gepersonaliseerd rugembleem. Hij is dan ook heel fier om te zien dat heel wat judoka's met trots dit embleem dragen. Omdat nog zoveel judoka's een hebben, zal hij dit jaar ons van een andere verrassing voorzien. Maar wie nog geen embleem heeft of een nieuwe wil, kan via deze link een nieuwe aanvragen. Deze emblemen zijn een investering van onze club in onze judoka's. Om ervoor te zorgen dat deze emblemen effectief gedragen worden, vragen we ook een symbolische bijdrage van 1€.

[Link aanvragen rugembleem](#)



Belangrijke data 2022-2023

Tornooien 2022-2023 (Zet deze data alvast in uw agenda)

- 15/01 Tornooi Lendeledede U15+
- 05/02 Provinciale kampioenschappen jeugd Ieper U15-U18-U21
- 05/02 Shiai Zonhoven U18+
- 26/02 Tornooi Izegem Open enkel U15
- 04/03 Tornooi Ingelmunster U15+
- 11/03 Tornooi Hooglede Kampt U15+
- 26/03 Shiai Kortemark U18+
- 01/04 Tornooi Moorsele U15+
- 08/04 Tornooi Mikadav Judocup Roeselare U15+
- 22/04 Regenboogtornooi Ooigem U15+
- 22/04 Ne-waza tornooi Ooigem U15+
- 29/04 Tornooi Eernegem U15+
- 07/05 Shiai Merchtem U18+



Ontmoetingen 2022-2023 jeugd U13-U11-U9

- 04/12 Ontmoeting Lichtervelde
- 14/01 Ontmoeting Lendeledede
- 25/02 Ontmoeting Izegem Open 4 kids
- 05/03 Ontmoeting Ingelmunster
- 12/03 Ontmoeting Hooglede
- 19/03 Ontmoeting Houthulst
- 02/04 Ontmoeting Moorsele
- 23/04 Ontmoeting Ooigem
- 28/04 Ontmoeting Eernegem



Aanstaande ontspannende (club)organisaties

- 17/12 Kerstcorrida Lendeledede
- 22/12 bezoek Kerstman op training
- 28/12 Licht en muziek kerstraining Houthulst

Leeftijdscategorieën 2023

Een nieuw kalenderjaar betekent in het judo eveneens dat de leeftijdscategorieën veranderen. Sommige judoka's zullen dus veranderen categorie, waardoor ze dus ook op andere tijdstippen aan het werk zullen gaan. We zetten hierbij nog eens alles op een rijtje:

U9	°2016-2015	Weging 14u30 - 15u00	Start: 15u30
U11	°2014-2013	Weging 11u30 - 12u00	Start: 12u30
U13	°2012-2011	Weging 9u00 - 9u30	Start: 10u00
U15	°2010-2009	Weging 9u00 - 9u30	Start: 10u00
U18	°2008-2007-2006	Weging 11u30 - 12u00	Start: 12u30
U21	°2005-2004-2003	Weging 14u-14u30	Start: 15u00

WhatsApp groepjes

In Januari veranderen de leeftijdsgroepen, maar blijven de bestaande WhatsApp-groepjes bestaan. De naam zal veranderen naar 2023. We vragen aan zij die van leeftijdscategorie veranderen om zelf in de nieuwe WhatsApp groep toe te treden en uit de vorige groep te treden. Wie niet van leeftijdscategorie verandert, kan uiteraard gewoon blijven in de bestaande groep.

U9 (°2016-°2015): <https://chat.whatsapp.com/GcGTH9QETiJINuxFyg8OMb>

U11 (°2013-°2014): <https://chat.whatsapp.com/L7h2OlwH2RN0B19x5gJcEe>

U13 (°2011-°2012): <https://chat.whatsapp.com/JAzLqx5liu4HuNcmV2TKSN>

U15+ (°2010-...): <https://chat.whatsapp.com/Gf9qlbJiicUExpVtHIZ5jH>

Wie geen interesse meer heeft, mag zich ook opnieuw uitschrijven op deze groepen. Wie wil inschrijven voor een toernooi kan dit steeds ook via WhatsApp laten weten.

Komende activiteiten

PROVINCIALE TRAININGEN
WEST-VLAANDEREN

JUDO Vlaanderen
www.judovlaanderen.be

Ben je U11 of U13, doe je graag judo en wil je graag beter worden?
Kom dan zeker af naar de provinciale training West-Vlaanderen in Brugge.
Deze extra trainingen bereiden je voor op de komende judocompetities.

DATA 2022 - 2023

24/09	22/10	26/11	17/12	21/01
18/02	18/03	22/04	13/05	

EXTRA INFO

Xaverlanenstraat 3, Sint-Michiels, Brugge (eerste verdieping)
Telkens van 14u tot 16u
Deelname telt mee voor "de beker van West-Vlaanderen"

Voor meer info: vermeulensophie@hotmail.com of +32 497 37 51 74



**VOOR COMPETITIEJUDOKA'S MET AMBITIE
LAATSTE JAAR U13 EN U15**

BRUGGE	ARDOOIE
• 1ste en 3de dinsdag	• 2de en 4de dinsdag
• 19.30u tot 21.00u	• 19.00u tot 20.30u
• O.l.v. Donaat Vandeburie	• O.l.v. Joeri Vermeersch

Provinciale trainingen

Toffe trainingen met judoka's over heel West-Vlaanderen! Voor de U11 en de U13 kan dit maandelijks en gaat dit door in Brugge. Leer er je tegenstanders eens op een andere manier kennen en leer ook heel wat leuke technieken bij. Voor de U15 gaat dit de ene week door in Ardoonie en de andere week in Brugge. Zij gaan er via de leerplannen van de federatie technisch aan de slag en eindigen met een goeie portie zweet en inzet. Zeker de moeite om eens te proberen.

Kerstcorrida Lendelede

Loop jij dit jaar ook opnieuw mee met de Baekelandt-corrída? Vorig jaar traden we met verschillende judoka's aan en maakten we er een heel fijn clubevenement van. Durf jij het aan om in je kimono aan de start te verschijnen? Schrijf je nu alvast in via de lijst in de dojo!

- 18u45 Kidsrun 600m
- 19u00 Corrida 4km
- 20u00 Corrida 8km



Bezoek Kerstman

Op donderdag 22/12 hebben we naar jaarlijkse traditie een afspraak met de kerstman. Hij hoorde dat onze judoka's zich opnieuw een heel jaar goed hebben ingezet en wil dit graag belonen met een verrassing. Tot vorig jaar kwam hij tussen de 2 groepen, maar sinds kort hebben we 3 groepen. Daarom besloot hij om op bezoek te komen bij onze jongste cobra's. Eerst komt hij langs om onze kleuters aan het werk te zien en nadien brengt hij ook een bezoek aan de 1ste groep tot 10 jaar. Hij belooft ons alvast om genoeg lekkers en verrassingen over te laten voor onze oudste judoka's.

Jij bent er toch ook bij hé?



Licht- en muziek kerstraining

Sinds enkele jaren zorgt judoclub Houthulst voor een heel fijne judo-ervaring. Een waar licht- en muziekspektakel zorgen voor een fantastische judotraining. Zowel de allerjongsten als de oudsten komen er aan hun trekken. Het water is er zelfs gratis en aan de bar kunnen de ouders genieten van de kerstsfeer met een natje en een droogje. Wij zorgen alvast dat ook onze trainers/coachen aanwezig zijn om onze judoka's gerust te stellen en te helpen begeleiden waar nodig.

Jij komt toch ook? Samen trainen op muziek, leuker kan alvast niet!

X-MAS TRAINING

Licht en muziekspektakel

woensdag 28 december 2022

Vrije tijdscampus Houthulst
Paardedreef 6
8650 Houthulst

Inkom en deelname gratis !

4-6 jaar : 17u30 - 18u
6-12 jaar : 18u45 - 19u45
+12 jaar : 20u00 - 21u30

Wil je de sfeer alvast opsnuiven? Bekijk dan zeker [dit filmpje!](#)

Heb jij nog leuke suggesties of relevante vragen waar onze nieuwsbrief een antwoord op kan bieden? Laat het ons zeker weten!

