



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

Juni 2023

Beste judoka's, ouders en sympathisanten,

Na de drukke kalender van maart en april, zijn mei en juni traditiegetrouw de maand van het uitbollen aan extra activiteiten. De laatste toernooien werden gekampt en de laatste provinciale trainingen werden bijgewoond.

Maar op de judomat zelf blijven we stevig in de weer! Enkelen mochten nog hun examen afleggen. We gaan nog tot het einde van het schooljaar door met onze trainingen en zijn blij dat ook jullie nog steeds van de partij zijn. We blikken in deze nieuwsbrief dan ook al voorzichtig uit naar het einde van dit werkjaar en de opstart van het volgend sportjaar.

Veel leesplezier!

Het bestuur - JC Cobra Lendeledede



Laatste en eerste trainingen

Belangrijke datums

We eindigen het judoseizoen '22-'23 op **donderdag 29/06!**

In juli en augustus hebben we dan 2 maanden welverdiende rustpauze. Tijd genoeg dus om te ravotten, op reis te gaan of ijsjes te eten. Vergeet ook die conditie niet op peil te houden ;) Anders wordt dit lekker afzien in september.

In september starten op **maandag 4/09** de eerste trainingen van sportjaar '23-'24.

Organisatie trainingen 2023-2024

De trainingsuren blijven volgend jaar ongewijzigd:

Groep	Uren	Op welke dagen	Wie
Kleuters	17u30 - 18u15	Donderdag	°2019 - °2018 / (°2017)
Groep 1	18u15 - 19u15	Maandag en donderdag	°2017 - °2014 / (°2013)
Groep 2	19u15 - 20u30	Maandag en donderdag	°2013 en ouder

Doorstroom

Kleuters uit het geboortjaar **2017 en/of 2016** die volgend jaar naar het 1ste leerjaar gaan, stromen door naar groep 1.

Dit jaar merkten we voor het eerst duidelijk dat onze club de afgelopen jaren mooi gegroeid is. Vooral in de 1ste groep hadden we een zeer grote groep aan gemotiveerde judoka's. De judoka's uit °2013 vormen een grote groep en krijgen de keuze om door te stromen naar de 2de groep.

Dit betekent dat er in groep 1 terug ruimte komt voor de kleuters die willen doorschuiven en voor nieuwe initiaties zonder gigantisch grote groepen te creëren.

In groep 2 wordt de groep dus iets groter, maar dit mag geen probleem vormen. Mogelijks zullen we ons hier ook aanpassen aan de verschillende niveau's/leeftijden en zoals in de 1ste groep opsplitsen.

Uiteraard weten we dat deze overstap voor niet iedereen even gemakkelijk is. In september kan er dan ook volop geprobeerd worden. Is de overstap voor jouw kind niet evident, spreek erover met de trainers!

Initiaties

Heb je vrienden, kennissen, familie of burens die graag eens judo willen proberen? Breng hen in september zeker mee naar onze judoclub! Ze kunnen 4 keer gratis proberen met inbegrip van een verzekering bij Judo Vlaanderen.

Terugblik

Roefel 2023

Op 24 juni mochten we heel wat kinderen ontvangen die deelnamen aan de Roefel. We zagen heel wat enthousiaste gezichtjes en hopen dat ze een heel fijne judo-ervaring mochten opdoen!



Laureaten en kampioenen hulding Lendeledede

Op vrijdag 2 juni werden er maar liefst 4 Cobra's gehuldigd op het kampioenenfeest van Lendeledede!

- 👤 Jitske als Provinciaal Kampioene
- 👤 Jarno als vice-Belgisch Kampioen en 3de op de Vlaamse
- 👤 Charlotte als vice-Provinciaal Kampioene

Én onze club nomineerde ook een sportlaureate:

- 👤 Brigitte voor maar liefst 25 jaar engagement binnen onze club en werkgroep!



Belangrijke data 2023-2024

Al benieuwd naar de kalender voor het najaar 2023? We geven alvast onderstaande data door. Ontmoetingen zijn voor de leeftijden U9/U11/U13, toernooien voor de judoka's U15/U18/U21+. Er is steeds coaching voorzien voor alle wedstrijden binnen West-Vlaanderen:

- 10/09 Shiai Kortemark (U18+, Bruin/zwarte gordels)
- 30/09 Ontmoeting Bredene
- 01/10 Toernooi Bredene
- 08/10 Shiai Kemzeke (U18+, Bruin/zwarte gordels)
- 08/10 'Halloween' ontmoeting Brugge
- **14/10 Ontmoeting Lendelede**
- **15/10 Toernooi U15/U18 Lendelede**
- **15/10 Provinciaal Kampioenschap Senioren Lendelede**
- 12/11 Ontmoeting Wingene
- 02/12 Shiai Kruishoutem (U18+, Bruin/zwarte gordels)
- 03/12 Sinterklaas ontmoeting Lichtervelde
- 09/12 Ontmoeting Ardoois
- **20/01 Ontmoeting Lendelede**
- **21/01 Toernooi Lendelede**

Voor de judoka's U15+ is er niet altijd een groot aanbod aan toernooien binnen de provincie. We geven hier de data en locaties mee van toernooien buiten de provincie.

- 16/09 Brabant Open (Tervuren) U15 en U21+
- 17/09 Brabant Open (Tervuren) U18
- 24/29 Wachtebeke Cup U15/U18/U21+

Clubkampioenschap 31/09

Een leuke avond waar alle judoka's hun diploma mogen ontvangen van een hogere graad. We laueren ook onze clubkampioenen bij de dames, heren en algemeen en vieren dit met een heerlijke BBQ! Ben jij er ook bij?



Resultaten

Tornooi en ontmoeting Eernegem

In Eernegem stonden de laatste wedstrijden voor dit schooljaar op het programma. Er werd mooi judo getoond en onze U11 en U9 behaalden volgende mooie resultaten:

🥈 Emma, Finn & Lucas

🥉 Arthur & Ticho

Bij de U15 trokken 3 cobra's enthousiast en gretig de mat op. In een categorie met maar liefst 17 deelnemers geraken Niels en Lowie niet door de voorrondes. Opnieuw een ervaring rijker dus. Fèrre treedt onverwacht in een hogere gewichtsklasse aan en behaalt daar knap de derde plaats 🥉! Proficiat jongens, de vooruitgang is zichtbaar en het harde werk zal zeker nog lonen.

In de U21 trekt Myrthe na lange tijd nog eens de mat op. Ze groeit door haar tornooi en behaalt ook zo de 3de plaats 🥉. Jitske mag opnieuw de finale spelen zoals de afgelopen weken tegen dezelfde tegenstandster. Ze behaalt ook zo een mooie 2de plaats 🥈!

Goed gewerkt allemaal!

Dank jullie wel voor al jullie enthousiasme keer op keer, het geduld en engagement van de ouders en de vastberadenheid van de coaches die steeds weer achter onze Cobra's staan!



Shiai Merchtem

Op de laatste Shiai van het jaar trekt Jitske naar Merchtem om nog wat puntjes te sprokkelen. In haar eerste kamp, trekt Jitske gretig de kamp naar haar met een combinatie vooruit-achteruit gevolgd door een sterke houdgreep. Haar tweede kamp is niet enkel een wedstrijd tegen de tegenstander, maar ook eentje tegen de conditie ;) Uiteindelijk kan Jitske met een knappe ippon opnieuw de kamp winnen. In de 3de kamp, is Jitske einde Latijn en komt ze pijnlijk ten val waardoor ze Forfait geeft. Toch knap gevochten en zo opnieuw 6 punten rijker op weg naar 3de Dan. Jitske belandt zo op 20 punten!



Kinderkrak Emma Staelens

Onze Emma werd geselecteerd als Kinderkrak van Lendeledede. Wat een knappe prestatie en een mooi judo-parcours legt ze nu reeds af samen met haar vrienden en vriendinnen die het ook allemaal top deden dit jaar!

LENDELEDE / Jeugd

Emma (10) is Kinderkrak in Lendeledede



Emma (10) "Straks ga ik voor een groene judogordel"

LENDELEDE Emma Staelens is de dochter van Gianni en Sofie uit de Harebeeksestraat. Ze zit in het vierde leerjaar aan de Prizma Basisschool De Talententuin. In haar tweede jaar judo bij Judoclub Cobra nam Emma al deel aan een twaalfal tornooien en bleef ze in 34 kampen ongeslagen. "Ik behaalde ondertussen al achtereenvolgens een witte, gele en oranje gordel en doe binnenkort mijn examens voor een groene gordel", vertelt Emma trots. "Ik ben met judo begonnen nadat ik op een keer met mijn broer Lucas meeging naar de judotraining. Sindsdien ben ik blijven gaan. Daarnaast turn ik al vijf jaar bij Artgym 2000. Voor mij zijn dit twee sporten die elkaar aanvullen. De lenigheid die ik via het turnen krijg, komt me in de judo goed van pas om zonder kwetsuren uit de greep van een tegenstander te geraken." Emma won in haar nog jonge judocarrière al elf gouden medailles en één zilveren. Maar haar drijfveer om aan judo te doen, is doodsimpel. "Ik doe het gewoon graag en heb er op trainingen veel plezier aan om met mijn vriendinnen samen te zijn! Bekka en Stien uit mijn klas doen ook aan judo." Nationale judoka's naar wie ze opkijkt, zijn er nog niet echt. "Mijn grote voorbeeld is mijn trainer Jitske. Een lieve, enthousiaste en behulpzame trainer die bovendien zelf een heel goede judoka is. Ze motiveert me om verder te doen en af en toe een keer een andere greep te proberen." (IB)

Graadsverhogingen:

Proficiat aan volgende judoka's die een hogere gordel behaalden! De laatste examens worden nog afgelegd en foto's volgen nog ;)

Geel: Robbe, Jayden, Cas & Victor VSK

Oranje: Lana

Blauw: Emma S.

Gezocht: Ippon's en knappe judofases

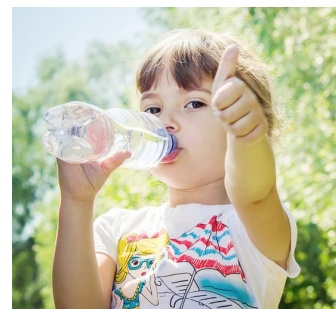
Heb jij dit seizoen deelgenomen aan een wedstrijd in de club of op verplaatsing? Wij zoeken leuke beeldmaterialen van knappe ippons, sterke houdgrepen of tactische situaties.

Heb jij leuk beeldmateriaal in je slimme telefoon opgeslagen? Stuur ze dan via WhatsApp naar Jitske door!



Focus Water drinken

Dat water drinken belangrijk is, dat weet iedereen. Maar weet je ook dat als je dorst hebt, je eigenlijk al te laat bent met drinken? Dorst is het teken van ons lichaam om duidelijk te maken dat we uitgedroogd geraken. Het vermindert onze sportprestatie. Drink dus tijd en vooral vóór de training al voldoende water. Drink doorheen de dag voldoende water en drink zeker een uur en een halfuur voor training al een groot glas water.



Tijdens de training voorzien we ook steeds een drankpauze. Met de grote warmte zijn we hier nu nog alerter voor.

Flyer

Nodig je vrienden uit of maak lekker reclame voor onze judoclub en gebruik hiervoor onze flyer!

JUDO
Vlaanderen

START TO JUDO

Met gratis verzekering in samenwerking met Judo Vlaanderen

Judo club
Lendeledede

Judo cobra Lendeledede
- maandag en donderdag
kleuters: 17u30 - 18u15
7-10 jaar: 18u15 - 19u15
+10 jaar: 19u15 - 20u30

✉ judocobra@gmail.com
judocobralendeledede.be

📍 Steuren Ambacht 1,
Lendeledede

📘 Judoclub Cobra Lendeledede

📷 judo_cobra_lendeledede