



Nieuwsbrief

Jaargang 7, nummer 28 — Leidschendam, 4 april.

In dit nummer:

- ⇒ Van de voorzitter
- ⇒ Jubileum uitje
- ⇒ Belangrijke data
- ⇒ Verjaardagen

Wedstrijdverslagen:

- ⇒ Instaptoernooi
- ⇒ Tegeltjestoernooi
- ⇒ Lu-Gia Jen toernooi

Voor de agenda

11 t/m 15 april
Judoexamens Shi-Han

17 april
Clubkampioenschappen

22 mei
Goede vrijdag (geen les)

25 april t/m 8 mei
Meivakantie (geen les)

3 juni
Hemelvaart (geen les)

17 t/m 19 juni
Judokamp

Van de voorzitter

35 jaar alweer bestaat Shi-Han dit jaar. 35 jaar van excellent judo in Leidschendam. In het begin, in 1976, nog betrekkelijk bijzonder, maar inmiddels behoort judo tot de "gewone" sporten. Weliswaar een kleine sport vergeleken met bijvoorbeeld voetbal, maar Nederland spreekt internationaal een aardig woord mee met de nodige Europees, Wereld en Olympisch kampioenen. Voor Shi-Han als kleine vereniging is een kampioen op het internationaal podium niet zo snel weggelegd. Een incidenteel toptalent daargelaten, moeten we bescheiden zijn in onze sportieve ambities. Door veel en goede training kan veel bereikt worden, maar de wereldtop halen is maar weinigen gegeven.

Bescheidenheid als het gaat om het internationale wedstrijd judo misschien wel, maar verder is bescheidenheid niet nodig. Op judotechnisch vlak heeft Shi-Han de afgelopen 35 jaar scheidrechters tot op nationaal niveau afgeleverd; vele judoka's opgeleid voor examens 1^e, 2^e en 3^e Dan en een vooraanstaande rol gespeeld binnen het district Zuid-Holland van de Judobond Nederland. Waarin een kleine vereniging groot kan zijn. De oprichter van Shi-Han de heer Verhagen ("de Mees") was bij vele van deze ontwikkelingen betrokken. Voorwaar een judoka in hart en nieren en een grote stimulans voor velen. We zijn blij dat hij ook nu nog na 35 jaar zijn kennis en kunde inzet binnen Shi-Han.

Aikibudo is bij Shi-Han met één van de hoogst gegradueerde Aikibudoka's van Nederland als leraar ook in goede handen. De geschiedenis van Aikibudo binnen Shi-Han is aanmerkelijk korter, dan die van judo, waardoor de *erelijst* nog bescheiden is.

Maar het belangrijkste van alles is het plezier van het met elkaar sport beoefenen. Judo en Aikibudo vergen weliswaar veel oefening, maar plezier in het sporten is het allerbelangrijkste en dat hebben we bij Shi-Han al 35 jaar. Naast sporten organiseren we als vereniging ook andere activiteiten, zoals het zomerkamp voor de jeugd; activiteiten rond Sinterklaas of de bowlingmiddag, op de dag dat ik dit stukje schrijf. De komende clubkampioenschappen op 17 april a.s. zullen vanwege het jubileum een wat feestelijker karakter krijgen, niet te uitbundig, want een belangrijke eigenschap bij Shi-Han is *gepaste bescheidenheid*. Ik verwacht u allemaal op de 17^e april a.s. te mogen begroeten bij deze clubkampioenschappen.

Ook hoop ik dat Shi-Han nog minstens 35 jaar zal bestaan met minimaal dezelfde kwaliteit en instelling. Dit voortbestaan zal echter niet kunnen zonder actieve leden. Overweeg daarom ook om actief mee te werken aan Shi-Han. In het bestuur komen in het najaar vacatures beschikbaar. Ook mensen die zich buiten een bestuursfunctie actief voor Shi-Han willen inzetten zijn welkom.

Jos Winnink (Voorzitter)

📣 Bowling uitje 19 maart 2011

Shi-Han bestaat 35 jaar en dus wilde we als bestuur iets organiseren. Een bowling uitje leek ons wel wat. Bij het reserveren van de banen waren we zonder dat er inschrijvingen waren, uitgegaan van 12 banen. Nou die hadden we echt nodig. Jullie hebben massaal gereageerd op de uitnodiging. Helemaal geweldig! Met ongeveer 80 Shi-hanners maakte wij de bowlingbaan onveilig. Nadat iedereen in groepjes was verdeeld kon de onderlinge competitie beginnen. Als bestuur hebben we erg genoten van alle blije gezichten. Het was een groot feest dus. Bedankt iedereen!

Voor de foto's kunt u terecht op de site van Shi-Han

Liesbeth Teunissen (bestuurslid)





Belangrijke datums !!

Het laatste deel van het seizoen is altijd het drukste. Dan worden de meeste activiteiten georganiseerd. We hebben de belangrijkste, die tot nu toe bekend zijn, even op een rijtje gezet.

Dus reserveer alvast in uw agenda:

17 april Clubkampioenschappen

Clubkampioenschappen zullen in het teken staan van het 35 jarig bestaan van Shi-Han. De voorbereidingen zijn al in volle gang.

17,18 en 19 juni Judokamp

Judokamp zal anders worden dan voorgaande jaren. Ik kan u al melden dat de locatie veranderd. Maar deze locatie houden we nog even geheim.

Ook de kampcommissie is al druk bezig met de voorbereidingen hiervan.

Vergeet dus niet de datums in uw agenda te zetten!



Wedstrijdagenda:

1 april
vrijdagavondcompetitie

3 april
tegeltjestoernooi

10 april
Lu-Gia-Jen 4-
seizoenentoernooi
Lente

16 april
Goederaad
puntentoernooi

17 april
clubkampioenschappen

7 mei
Ichikan

14 mei
Goederaad
puntentoernooi

20 mei
vrijdagavondcompetitie

21 mei
Instaptoernooi

22 mei
Tegeltjestoernooi

29 mei
Mahorokan

Instap toernooi Datum: 13 maart

An het toernooi deden deze dag 6 judoka's mee. In het ochtend deel 5 en in de middag 1.

In het eerste dagdeel mochten Tristan, Thomas, Niels, Robert en Nynke aan treden. In het derde dagdeel was het de beurt aan Jorich. Het ging heel goed deze dag, iedereen had er zin in en met de trainingen van de afgelopen tijd in het hoofd moest het wel goed komen. Ik heb gezien dat iedereen zijn best heeft gedaan om het geen wat ik ze geleerd heb ook heeft uitgevoerd.

In de week na de wedstrijd heb ik ook gevraagd hoe hun ervaring was.

"ik merk dat ik zekerder op de mat sta"

"ik weet nu wat ik moet doen en wacht niet meer af op wat mijn tegen stander doet"

"als ik als eerste begin dan merk ik dat mijn tegen stander ook niet zo goed weet wat hij moet doen"

Dit zijn wat van de reacties die ik heb gehoord op de training.

Tijdens het bowlen sprak ik een van de vaders. Hij zei mij het volgende "mijn zoon merkt dat wanneer hij nu op de mat staat hij beter weet wat hij moet doen ook al is hij nog steeds heel zenuwachtig. Hij merkt dat de lessen waarbij je ze binnen 5 sec. laat aanvallen een positief effect hebben omdat hij ondanks de zenuwen weet wat hij moet doen. En dat werkt."

Ik ben er van overtuigd dat als we de trainingen doorzetten en iedereen elke week trouw komt dat we de potentie van deze judoka's nog wat op kunnen schroeven naar een hoger niveau.

Thomas: heeft er 2 gewonnen heel netjes

Tristan: heeft er 2 gewonnen zonde van die ene partij

Robert: heeft er 2 verloren. Ik had het idee dat je er niet helemaal bij was met je hoofd. Je kunt beter

Niels: heeft er 2 gewonnen ook al zijn ze groter dan jij, als je slim bent kun je ze gewoon pakken. Goed man!

Nynke: heeft alles gewonnen. Voor een eerste keer op dit toernooi. Super goed gedaan!

Jorich: heeft er 2 gewonnen ik heb het niet gezien maar hoorde van je vader dat je weer lekker bezig was.

Allemaal goed gedaan, ik ben trots op jullie

Meester Eric van Leeuwen (Trainer/Coach)



📣 Tegeltjes toernooi 20 februari

Vandaag was het tweede tegeltjestoernooi van 2011. Een gezellige bende in de sporthal van Budoclub Voorburg. Dit keer hadden ook heel veel nieuwe judoka's hun weg naar het Tegeltjestoernooi gevonden. Persoonlijk was ik erg blij dat dit keer niet alle Shi-Han'ers bij elkaar in de poule zaten, maar ook verse nieuwe tegenstand kregen. Lekker een potje judoën op de zondag middag wie wil dat nou niet? In ieder geval waren er in de eerste twee groepen 8 judoka's van ons aanwezig. Voor alle deelnemers van dit jaar hebben we nu het volgende puntentotaal:

Totaaloverzicht van het Tegeltjesjaar 2011.

Danny: 53 punten*

Wouter: 41 punten

Gijs: 31 punten

Evelien: 21 punten*

Jasper: 21 punten

Tycho: 19 punten

Menno: 19 punten

Roel: 18 punten*

Jesper: 10 punten

Martijn: 10 punten

Jeremy: 10 punten

Liam: 10 punten

() Deze judoka's hebben ook een tegeltje gewonnen door de bij elkaar gespaarde punten.*

Namens de leraren wil ik jullie allemaal bedanken voor jullie inzet en hoop ik dat jullie er volgende keer weer gezellig bij zijn.

Meester Matthijs Winnink (Trainer/Coach)

3^{de} dagdeel

Laurens de Groot doet al vaker mee aan het tegeltjes toernooi. Zelfverzekerd en aanvallend judo laat hij zien en zo zien we het graag. Nadelig is het als je tegenstander staat te loeren op een overname en alleen maar staat te verdedigen. Erg vervelend is dat.

Maar Laurens laat zich niet gek maken. Elke partij draaide hij heel constant en viel veel aan. Was een groot plezier om naar je te kijken en je te coachen!

Lees verder op pagina 6



Vervolg van pagina 5...

Ondertussen zat Arnt Beck Laurens aan te moedigen en te wachten op zijn eigen ronde.

Sterk judo liet hij zien en ging helemaal op in de wedstrijd, soms zo erg dat hij niet meer doorhad dat de tips die ik riep ook voor hem waren bedoeld.

Twee partijen had Arnt een sterke tegenstander waar hij geen punt bij kon scoren, maar hij zette zulke goede worpen in en met een goede timing hield hij de tegenstander weg.

Dit betekende dat de wedstrijd eindigde met een gelijk spel. Op dit moment bepaald de scheidsrechter wie de winnaar is door degene aan te wijzen die het meest heeft aangevallen.

Geen twijfel mogelijk, beide partijen had Arnt gewonnen door zijn geweldige inzet.

Goed gedaan heren, jullie hebben echt judo laten zien!

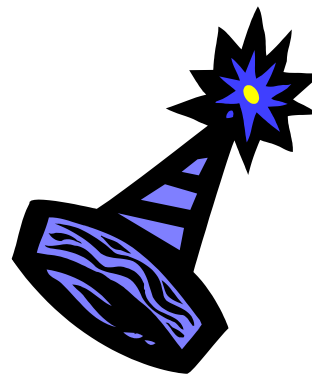
Meester Bob Bakhuys (Trainer/Coach)

Lu gia yen 20 februari 2011

Op het 4-seizoenen toernooi bij Lu Gia Yen was SHI-HAN vertegenwoordigd met Jorich Curiel. Nienke van Rijn moest vanwege pijn in haar rug helaas verstek laten gaan.

Het was een druk bezet toernooi waarvoor zelfs een tweede judozaal werd geïnstalleerd. Jorich startte sterk en won zijn eerste partij met overtuiging. De tweede partij vocht Jorich als een leeuw en volgde hij de aanwijzingen goed op. Helaas werd zijn inzet gekeerd en verloor hij zijn partij. Iets wat teleurgesteld, maar met goede moed, draaide Jorich de daarop volgende partij. Hij won deze overtuigend evenals de laatste partij. Met een welverdiende tweede plaats kan Jorich terugkijken op een goed resultaat.

Ivo Zweekhorst (Coach)



Colofon:

De Shi-Han-nieuwsbrief verschijnt elke twee maanden en kan altijd leuke kopij gebruiken. Ook wat te melden? Mail het dan naar:

info@shi-han.nl

Bedankt!

Contact

Shi-Han
Postbus 106
2260 AC Leidschendam
(070) 320 43 81
info@shi-han.nl

Giro 4498444
KvK Haaglanden
27264947

Afmelden training

Een keertje verhindert?
Meld je dan even af:

tc-leden@shi-han.nl, of:

via de trainer

Alvast bedankt

Shi-Han Feliciteert!

08 april	Jos Winnink
09 april	Tristan Rondeltap
12 april	Joey van der Zwan
13 april	Anthony Kraag
14 april	Jeremy Rodriques
16 april	Ralph Oei
17 april	Anet van Houten
18 april	Mike Hoiting
21 april	Gijs van Toor
22 april	Mart Braam
23 april	Roel de Munck
23 april	Rens Postuma
24 april	Bas Kiesling
25 april	Ara Mohamed
26 april	Max Boymans
27 april	meester Eric van Leeuwen
29 april	meester Ivo Zweekhorst
01 mei	Wouter de Groot
01 mei	Mathijn Overmeire
02 mei	Tom Tielemans
07 mei	Cor van der Zwan
14 mei	Marcel van Schie
16 mei	Steven Villerius
24 mei	Lisa de Bruijn
29 mei	Ilyaas Bouzambou