



Nieuwsbrief

Jaargang 3, nummer 5 — Leidschendam, 6 mei 2007

In dit nummer:

- ⇒ Van de voorzitter
- ⇒ Clubkampioenschappen
- ⇒ Wedstrijdverslagen
- ⇒ Judoexamens
- ⇒ Gedragsregels
- ⇒ Judokamp
- ⇒ Verslag 3de AV
- ⇒ AZL'ers te gast

Voor de agenda

- 13 mei: Shi-Han clubkampioenschappen
- 18 mei: hemelvaart
(geen judoles)
- 28 mei: 2de pinksterdag
(geen judoles)
- 8 jun: vrijdagavond-competitie
- 15-16 jun: judokamp
- 30 jun-3 sep: zomervakantie

Wedstrijdagenda

- 19 mei: Open Capelse kampioenschappen
- 27 mei: 11de internationale Kan-judotoernooi
- 10 jun: 3e Mahorokan Westland-jeugdtoernooi
- 17 jun: Tegeltjestoernooi
(afgelast ivm vaderdag)
- 23-24 jun: Xia Ji

Van de voorzitter

Zo, de examens zitten er op. Je hebt weer kunnen laten zien hoever je gevorderd bent. Iedereen van harte gefeliciteerd met de behaalde slippers en banden! De leraren waren in het algemeen tevreden over de resultaten. Verliep je examen niet helemaal naar wens? Geef de moed niet op en train gewoon nóg serieuzer. Judoën kun je alleen leren door te doen, en dus door te oefenen. Bij Shi-Han is plezier in judo net zo belangrijk als technische vaardigheid.

Met de voorjaarexamens komt het eind van dit seizoen in zicht. Voor de zomervakantie volgen nog twee grote evenementen. Op zondag 13 mei hebben we allereerst de **clubkampioenschappen**. Het is 13 mei ook moederdag, maar de sporthal is helaas niet op een ander moment beschikbaar. We zorgen er natuurlijk voor dat je nog voldoende tijd hebt om je moeder te verwennen.

Op 15 en 16 juni volgt het **zomerkamp**, dat belooft zeker zo gezellig te worden als vorig jaar. Dus zet dat weekend in je agenda en doe mee!

Het aantal beoefenaars van aikibudo is sterk teruggelopen, mede door een aantal langdurige blessures. We denken na over hoe we deze vechtkunst nieuw leven in gaan blazen. Iedereen vanaf 12 jaar is echter welkom om met aikibudo te komen kennismaken op dinsdagavond tussen 20:30 en 22:00.

*Jos Winnink
(voorzitter)*

Shi-Han clubkampioenschappen 2006-2007

Op zondag 13 mei organiseert Shi-Han de clubkampioenschappen 2006-2007. De clubkampioenschappen zijn een feestelijk judomoment voor iedereen: *meedoen is belangrijker dan winnen*.

We weten het, die zondag is het ook moederdag. We organiseren het toernooi daarom zo dat je tijd genoeg hebt om moederdag te vieren. We rekenen er dan ook op dat je aan de clubkampioenschappen meedoet. Want wat is er mooier dan je moeder te verrassen met een mooie prijs?

Met zijn allen gaan we er een geslaagd evenement van maken!

Lees verder →



Belangrijke data

13 mei: Shi-Han
clubkampioenschappen

15-16 jun: judokamp

Nadere informatie volgt

🏆 Verslag Tegeltjestoernooi 15 april

Bij het tegeltjestoernooi in Voorburg konden we met plezier tien deelnemers coachen. Sommigen hadden nog nooit wedstrijden buiten Shi-Han gedraaid, voor hun was het dus extra spannend.

In de eerste groep hadden we twee deelnemers, Jorich Curiel en Daan Veenstra. Jorich was goed bezig en gooide iedereen. Was het niet meteen ippon, dan nam hij ze snel in een winnende houdgreep. Daan had het zwaarder, zijn eerste wedstrijd ging verloren. De tweede had hij onder controle en won hij met *harai-goshi* (heupworp). Helaas verloor Daan van zijn laatste twee tegenstanders, die toch wel heel groot waren.

Big smile

Whooh, wat waren er opeens veel Shi-Han-judoka's voor de tweede groep! Soms stonden er wel drie tegelijk op de twee matten van Budoclub Voorburg. Thomas Koopman deed het onwijs goed en had leuke tegenstand. Hij won drie van zijn vier wedstrijden.

Bram van Toor heeft onwijs veel plezier in judo. Dat is te zien aan de manier waarop hij op zijn tegenstander afgaat, een springend jongetje met een *big smile* op de tatami. Dat is niet altijd de beste aanpak. Zijn eerste twee wedstrijden gingen hierdoor verloren. Bram won gelukkig van zijn derde tegenstander, de laatste partij moest hij gewonnen geven.

Voor Owen van Hooijdonk begint de wedstrijdtraining vruchten af te werpen. Al zijn tegenstanders kwamen erachter hoe het plafond eruit ziet in Voorburg. Robin van Es stond voor het eerst buiten Shi-Han op de judomat. Uit zijn eerste wedstrijd wist hij winst uit te slepen, de laatste twee verloor hij helaas. Niels Bauman en Tristan Rondeltap hadden een zware dag. Beide verloren vier keer.

Doorgaan

Bij de derde groep hadden we het met twee deelnemers wat rustiger. Martijn Zaat en Lian van Bohemen zaten allebei in dezelfde groep en hadden het zwaar.

Het zat Lian had echt niet mee. Ze had last van haar luchtwegen en kreeg een hoestaanval die meerdere partijen duurde. Toch ging ze door, totdat het van de scheidsrechter en mij niet meer verstandig leek. Petje af voor je doorzettingsvermogen!

Ook voor Martijn viel het tegen. Nadat hij heel hard was geworpen had hij erg last van zijn buik. Ook hij ging door, helaas kon hij er geen winst uit slepen bij zijn sterke tegenstanders.

Alle judoka's hebben geweldige inzet getoond. Wij zijn onwijs trots op jullie, ga zo door!

*Twee onwijs trotse coaches,
Toby Hollen & Bob Bakhuys*

Lees verder →



Belangrijke data

13 mei: Shi-Han clubkampioenschappen

15-16 jun: judokamp

Nadere informatie volgt

🏆 Verslag Budosport Rust Ladiestoernooi 18 maart

'Sochtends vroeg was Marion Vink als eerste Shi-Han-deelnemster aan de beurt. Ze won deze wedstrijd met een verwurging. Marion had er zin in. Ze won haar tweede partij met een armklem en haar derde met een heupworp. Het mooiste bewaarde ze voor het laatst: winst met een offerworp. Door haar overwinningen behaalde Marion de eerste plaats in haar categorie. Proficiat Marion!

Later op die dag was Lian van Bohemen aan de beurt. Zij had het wat zwaarder, het was allemaal nog erg nieuw. Na het Tegeltjestoernooi was dit de tweede keer dat ze aan wedstrijden deelnam Erg moedig om dan toch al mee te doen aan een dergelijk toernooi, vind ik dan ook. Ze heeft ervoor gevochten, helaas verloor ze al haar wedstrijden. Veel nieuwe ervaring voor een volgende keer. En dan gaat het je zeker lukken, Lian!

Liesbeth Teunissen

🏆 Verslag vrijdagavondcompetitie 16 maart

Vrijdag 16 maart was de derde vrijdagavondcompetitie. Er waren heel wat judoka's aanwezig van Shi-Han en Stompwijk '92. Het begint er op te lijken dat onze vrijdagavondcompetitie een succesverhaal wordt. Er waren meer kids dan de vorige keer. Ook de ouders verschijnen in steeds grotere getale. Een goede zaak, want zo kunnen we nieuwe tafelmanagers opleiden. Er werd hard gevochten om de winst, het was een genot om naar te kijken. Tijdens de eindronde worden de prijzen verdeeld. Dus kom ook naar de vierde en laatste vrijdagavondcompetitie op **8 juni!**

Eric van Leeuwen

🏆 Verslag instaptoernooi 11 maart

Tijdens het mattenleggen zag ik al vele judoka's die graag de mat van het instaptoernooi wilden betreden. Het instaptoernooi is een stapje hoger dan het Tegeltjestoernooi. De judoka's strijden tegen elkaar om punten te winnen. Als ze genoeg punten hebben krijgen ze een geel embleem. Hierna krijgen ze het oranje embleem en dit gaat zo door in de kleuren van de judobanden. Totdat ze 300 punten hebben gescoord en het zwarte embleem in ontvangst mogen nemen.

Terwijl Eric van Leeuwen onze judoka's coachte, probeerden onze judoka's hun tegenstanders op de rug te krijgen. Jorich begon deze dag goed. Zijn eerste tegenstander kreeg een ippon tegen. De tweede wedstrijd was wat zwaarder en helaas verloor Jorich deze. Hij liet dit niet nog een keer gebeuren en won de laatste twee partijen met ippon. Owen had het wat zwaarder vandaag. Na twee verliespartijen werd hij wakker en won zijn derde wedstrijd.

Lees verder →



Belangrijke data

13 mei: Shi-Han
clubkampioenschappen

15-16 jun: judokamp

Nadere informatie volgt

(vervolg "Verslag instaptoernooi 11 maart")

Daan was er helemaal klaar voor. Na twee keer winst dacht hij het allemaal voor elkaar te hebben. Maar de derde wedstrijd bleek toch nog even zwaar te worden. Gelukkig hield hij zijn hoofd erbij en won deze met mune katame (7e houdgreep). Ippon! Daan moest nog één wedstrijd. Doordat zijn tegenstander opgaf wegens een schouderblessure won Daan deze automatisch.

Onwijs goed gedaan heren!

Bob Bakhuys

⌘ Verslag judoexamens

In de week van 16 t/m 20 april vonden bij Shi-Han de halfjaarlijkse examens plaats. Niet alleen voor de judoka's, maar ook voor de leraren is dit een spannend moment. De judoka's laten zien wat ze hebben geleerd. De leraren zien waar de aandachtspunten in de lessen lagen en vooral waar ze na het examen moeten liggen. Kortom een leuke en enerverende periode.

Per lesuur nemen twee à drie leraren het examen af. Gewoonlijk geeft één van deze leraren op dit uur les. De leraren zijn over het algemeen zeer tevreden over de behaalde resultaten. We hebben de graduaties met trots uitgedeeld. De lagere banden maakten grotere sprongen dan de hoge banden. Bij de laatsten wordt de gevraagde kennis immers ruimer getoetst.

Opmerkelijk is dat veel nieuwe leden het judo snel oppakken. Door het accent in de lessen iets verschuiven pakt het goed uit voor de judoka's. Iedereen van harte gefeliciteerd met het behaalde resultaat!

Ivo Zweekhorst

ⓘ Shi-Han-gedragsregels

De wijze waarop de judotechnieken worden aangeleerd is samen met anderen. De meeste gedragsregels in het judo hebben daarom een praktische reden of hebben te maken met wederzijds respect. Hieronder vindt u een greep uit de gedragsregels. De complete lijst is te vinden op onze website.

- a. Altijd met schone handen en voeten op de mat komen.
- b. Altijd met kortgeknipte nagels judoën.
- c. Alle sieraden moeten af, ook oorknoppen waarvoor net gaatjes zijn geprikt.
- d. Geen hoofddoeken, petjes of andere lichaamsbedekkingen waarachter men kan blijven haken.
- e. Geen harde voorwerpen dragen tijdens de les. Ook geen bril. Bij de uitleg van worpen kan, in overleg met de leraar, de bril worden gedragen.

Lees verder →



Colofon

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

nieuwsbrief@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 verhinderd?
Meld je dan even af:

info@shi-han.nl, of:

06 306 431 78
(alleen bereikbaar tijdens
lesuren)

Alvast bedankt!

(vervolg "Shi-Han-gedragsregels")

- f. Geen kralen in het haar of metalen of anderszins harde haarspelden.
- g. Geen scheenbeschermers.
- h. Geen braces of ander hulpmiddelen gebruiken waar harde voorwerpen in zijn verwerkt.
- i. Bij voorkeur geen gel in je haar en zeker geen verf (bij carnaval) die afgeeft op de judopakken. In dat laatste geval mag je niet meedoen aan de les.
- j. Altijd een schoon pak zonder scheuren. In scheuren van judokleding kunnen vinders en tenen blijven hangen en het staat zo raar.
- k. Trek het judopak pas aan in de kleedkamer. Dit ivm de kans op vervuiling van het judopak buiten de judozaal.
- l. Altijd slippers aan, van en naar de mat, anders wordt het vuil van de vloer op de mat gebracht. **Het is verboden om op blote voeten of sokken naar het toilet te gaan.**

📣 Judokamp 2007

Vrijdag 15 juni en zaterdag 16 juni is het weer zover: het Shi-Han judokamp 2007. Een feest dat je niet mag missen. Een judofeest waarbij net als vorige jaar vet leuke spelletjes worden gedaan en waar weinig wordt geslapen. Het judokamp is geschikt voor zowel de jongere als de oudere judoka's. Velen van jullie zijn er vorig jaar bij geweest en weten hoe leuk het toen was. Maar ben je nog nooit mee geweest en wil je weten hoe een judokamp er ongeveer uitziet? Surf dan naar www.shi-han.nl en bekijk de foto's van vorig jaar. Kortom een judoavontuur om nooit te vergeten! Dus zet het alvast in je agenda, **15 en 16 juni Shi-Han judokamp!** Nadere informatie volgt.

📣 Verslag derde ledenvergadering online

De derde algemene vergadering werd gehouden op woensdag 15 november. De algemene vergadering is het moment waarop het bestuur verantwoording aflegt over het gevoerde beleid aan de leden. Het verslag van de derde algemene vergadering kun je downloaden van www.shi-han.nl/downloads

📣 AZL'ers te gast

Vrijdag 30 maart had Shi-Han vijf potige AZL'ers te gast, een tegenbezoek voor de waterpoloërs die een aantal van ons hadden bijgewoond. Daarbij ging menig Shi-Hanner ten onder, dus de hoogste tijd voor revanche! Onder de bezielende leiding van trainer Ivo Zweekhorst maakten ze kennis met valbreken, houdgrepen en judoworpen. Hoewel je mag verwachten dat waterpoloërs over een uitmuntende conditie beschikken, werd er behoorlijk afgezien. Na een grondige warming-up, werden ze verder afgepeigerd met een rondje kanteltechnieken en heupworpen. Hierna volgde een rugbywedstrijd, het onvolprezen McDonalds-spel en een afsluitende (grond)randori met de onvermijdelijke bloedneuzen. Kortom, een groot succes! Voor een impressie van deze les, zie de foto's op www.shi-han.nl

Emile Dinaux/Ralph Oei