



WWW.SPORTSCHOOL-IKIGAI.NL

INHOUD :

- TRAININGSMAATJES GEZOCHT
• RANDORI COMPETITIE
• Waarom Randori Competitie?
• KAMERADEN DIVISIE
• Waarom meedoen aan de Kameraden Divisie?
• WEDSTRIJDAGENDA
• Uitgebreide JBN Toernooi Agenda (klik)

TRAININGSMAATJES GEZOCHT

Met ingang van september is er elke zaterdagochtend wedstrijdtraining. We willen graag wat informatie met u delen over de wedstrijdtraining judo die we aanbieden voor kinderen in de leeftijdsgroep van 6 tot 15 jaar.

Deze training is bedoeld voor leerlingen die serieus aan judowedstrijden willen deelnemen en zich willen ontwikkelen tot competente judoka's.

Trainingstijden: De wedstrijdtraining judo duurt 75 minuten en vindt plaats op zaterdagen tussen 09:45 en 11:00 uur. We vragen u om ervoor te zorgen dat uw kind op tijd aanwezig is, zodat we de volledige trainingstijd kunnen benutten.

Locatie: Gymzaal de Vleer, Kraanvogel 20 in Etten-Leur.

Doelstellingen: Onze wedstrijdtraining is gericht op het ontwikkelen van de vaardigheden en mindset die nodig zijn voor judowedstrijden. Hier zijn enkele doelstellingen van de training:

- 1. Technische vaardigheden: Deelnemers leren wat meer wedstrijd gerichte judotechnieken en verbeteren hun begrip van de sport.
2. Fysieke conditie: We werken aan kracht, uithoudingsvermogen en flexibiliteit om uw kind in 'top'vorm te brengen.
3. Mentale voorbereiding: We besteden aandacht aan concentratie, discipline en wedstrijdmentaliteit om met zelfvertrouwen deel te nemen aan judowedstrijden.
4. Wedstrijdervaring: Er zullen oefenwedstrijden en simulatiesessies worden georganiseerd om uw kind te helpen wennen aan de druk en het tempo van echte wedstrijden.

Kleding en uitrusting: Zorg ervoor dat uw kind de juiste judokleding (judogi) draagt tijdens de training. Daarnaast is het belangrijk om nagels kort te houden en sieraden thuis te laten, zodat ongelukken worden voorkomen.

Voor de meisjes met lange haren is er speciale aandacht om te wennen aan de gevraagde haardracht. Daar gelden nu meer nauwkeurige regels voor.

Zie daarvoor DIT BERICHT.

Als je écht vaker op wedstrijden gaat is het handig om een rode en witte wedstrijdband aan te schaffen. Als je veel zweet wordt misschien ook een extra judopak noodzakelijk.

Heb jij ook al de CLUB BADGE al op je judopak?

Betrokkenheid van ouders: Uw betrokkenheid is van onschatbare waarde. Moedig uw kind aan, help hen met hun trainingsroutine en moedig positief gedrag aan. Blijf op de hoogte van hun voortgang en deel eventuele zorgen met ons.

Competities en evenementen: Tijdens het seizoen zullen er judocompetities en evenementen zijn waar uw kind aan kan deelnemen. We zullen u tijdig informeren over deze kansen en begeleiding bieden bij de inschrijving en voorbereiding.

Communicatie: Onze deuren staan altijd open voor vragen en opmerkingen. Voel u vrij om contact met ons op te nemen via info@sportschool-ikigai.nl als u iets wilt bespreken met betrekking tot de wedstrijdtraining.

Ik ben erg enthousiast over de vooruitgang en groei van de kinderen in onze wedstrijdtraining judo. Samen werken we aan het helpen van uw kind om zijn/haar volledige mogelijkheden te bereiken in de wereld van judo.

Klik op onderstaande button als je belangstelling hebt om mee te komen trainen.

Voor meer informatie kun je altijd terecht bij Eric: info@sportschool-ikigai.nl

WIJ KUNNEN NOG WEL WAT MAATJES GEBRUIKEN.

ZONDAG 24 SEPTEMBER RANDORI COMPETITIE > AANMELDEN VIA AFBEELDING



RANDORI COMPETITIE

Geplande data:

- Ronde 1: 24 september (Etten-Leur, de Vleer)
Ronde 2: 26 november (Roosendaal, Norbartlaan)
Ronde 3: 28 januari (Prinsenbeek, Drie Linden)
Ronde 4: MAANDAG 1 april (Etten-Leur, Vier Heemskinderen)
Ronde 5: 2 juni (Roosendaal, Norbartlaan)

Waarom Randori Competitie?

De Randori Competitie biedt kinderen de kans om hun judovaardigheden in de praktijk te brengen. Ze kunnen de technieken die ze hebben geleerd tijdens de training toepassen in echte wedstrijden, wat hun begrip van judo zal verdiepen. Ze leren om te gaan met prestatiedruk en leren om te gaan met winst en verlies op een positieve manier.

Wedstrijden bieden kinderen de kans om nieuwe vrienden te maken. Ze zullen zich deel voelen van een team en een grotere gemeenschap van judoka's. Het hebben van een doel, zoals deelnemen aan een competitie, kan kinderen motiveren om harder te trainen en hun judovaardigheden te verbeteren, maar naast de fysieke vaardigheden, leren kinderen ook belangrijke levensvaardigheden zoals discipline, respect, teamwork en doorzettingsvermogen door deel te nemen aan judowedstrijden.

Voor veel kinderen is judo een passie! Deelname aan wedstrijden kan hen veel plezier en voldoening schenken. Het helpt hen om hun liefde voor de sport te behouden.



KAMERADEN DIVISIE

Geplande data:

Ronde 1: 21 oktober (SHINTAI)
Aanvangstijd: 14:00 uur
Locatie: Sporthal de Kannebuis, Poelekes 12, 4661 LR Halsteren

Ronde 2: 2 december (Team Gooze, Goes)
Ronde 3: 3 februari (IKIGAI, Roosendaal)
Ronde 4: ? april (Delta, Terneuzen) IKIGAI is deze ronde VRIJ
Ronde 5: 18 mei (Judo Zuid West, Middelburg/Goes)

FINALE: 15 juni (Goes)

Waarom meedoen aan de Kameraden Divisie?

Een team bestaat uit vijf leden. WIJ ZIJN NOG NIET COMPLEET VOOR DE EERSTE RONDE VAN zaterdag 21 oktober aanstaande.

Het deelnemen aan de Kameraden Divisie Zuid Nederland kan voor senioreden van Judoschool Ikigai diverse voordelen met zich meebrengen. Hier zijn enkele redenen waarom ze zouden moeten overwegen om deel te nemen aan deze teamwedstrijd:

- 1. Teamgeest en samenhang: Deelname aan een teamwedstrijd zoals de Kameraden Divisie bevordert een gevoel van samenhang en teamgeest. Het moedigt judoka's aan om samen te werken, elkaar te ondersteunen en zich deel te voelen van een groter geheel.
2. Verbeterde technische vaardigheden: Wedstrijden op de grond zijn een uitstekende gelegenheid om de grondtechnieken van judo verder te ontwikkelen. Senior leden kunnen hun vaardigheden op dit gebied aanscherpen en verfijnen.
3. Blessurepreventie: Omdat deze wedstrijden op de grond worden uitgevochten, is er over het algemeen minder kans op blessures dan bij staande wedstrijden. Dit kan een aantrekkelijke optie zijn voor senioreden die zich zorgen maken over blessures.
4. Gezamenlijke training: De gezamenlijke training voorafgaand aan de wedstrijd dient niet alleen als warming-up, maar biedt ook de mogelijkheid om te leren van andere judoka's en trainers, en om technieken uit te wisselen.
5. Sociale interactie: Na afloop van de wedstrijd is er gelegenheid om samen met andere judoka's te ontspannen en een drankje te nuttigen. Dit kan bijdragen aan het opbouwen van vriendschappen.
6. Competitieve ervaring: Deelnemen aan wedstrijden, zelfs als ze op een lager intensiteitsniveau zijn zoals deze, biedt senioreden waardevolle competitieve ervaring. Het kan hen helpen om hun wedstrijdmentaliteit te ontwikkelen en hun zelfvertrouwen te vergroten.
7. Plezier en ontspanning: De informele sfeer van de Kameraden Divisie kan judoka's de kans bieden om plezier te hebben in een competitieve omgeving zonder de druk van grotere toernooien.
8. Motivatie: Het hebben van een doel, zoals deelname aan een teamwedstrijd, kan judoka's motiveren om regelmatig te trainen en hun vaardigheden te blijven verbeteren.

MELD JE HIER AAN !

WEDSTRIJDAGENDA

VOOR IEDEREEN

JUDOBOND NEDERLAND

ZON 24/9 Randori Competitie

28+29/10 Klompentoernooi

ZAT 21/10 Kameraden Divisie

18+19/11 Int. Residentie Toernooi

ZON 19/11 Meidentoernooi

ZAT 2/12 Instap Dordrecht

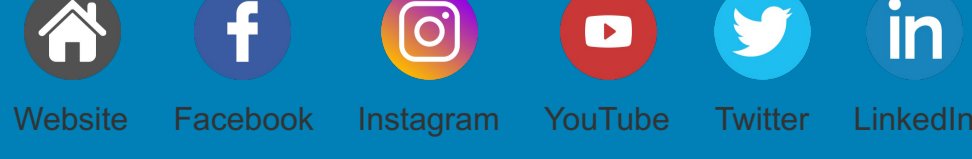
ZON 26/11 Sinterklaastoernooi

SINTERKLAASTOERNOOI = Randori Competitie, Ronde 2

Er is een aangepaste opzet & programma met de bedoeling zoveel mogelijk leden van alle locaties erbij te betrekken en zo samen te vieren dat Sinterklaas in het land is. Er zijn wel punten, diploma's, badges en medailles te verdienen zoals gebruikelijk. Daarnaast is er een Sint-gerelateerde traktatie voor iedereen.



Uitgebreide JBN Toernooi Agenda (klik)



Deze e-mail is verzonden aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich hier afmelden. • U kunt ook uw gegevens inzien en wijzigen. • Voor een goede ontvangst voegt u info@sportschool-ikigai.nl toe aan uw adresboek.

