



## Infoblad AJS-Yawarakai Antwerpen 2021-2022

Website: <https://www.ajs-yawarakai-antwerpen.be/>

Facebook: <https://www.facebook.com/judoclub.AJS.Yawarakai.Antwerpen>

Aangesloten bij Judo Vlaanderen: <https://www.judovlaanderen.be/>

De afgelopen 2 seizoenen werden helaas gekenmerkt door heel wat beperkingen vanwege de Coronapandemie. Ondertussen loopt de vaccinatiecampagne volop en worden de Coronamaatregelen verder afgebouwd.

Met de aansluiting bij Judo Vlaanderen (met een topper zoals Matthias Casse, brons op olympische Spelen van Tokyo) breiden we de mogelijkheden voor onze judoka's uit om verder te groeien bv. via toernooien en provinciale trainingen voor techniek of kata.

Daarnaast hopen we de club wat zichtbaarder te maken met de herwerkte website en de nieuwe Facebookpagina.

Het bestuur en de trainers zijn alvast klaar voor een nieuw judoseizoen!

Hieronder kunnen praktische info en afspraken vinden om het seizoen goed te starten, want goede afspraken maken goede vrienden.

**Lidgeld** (incl. verzekering): geldig voor sportjaar vanaf 1 september tot 31 augustus

Volwassenen: 172 euro/jaar                      Jeugd: 90 euro/jaar

Vanaf het tweede gezinslid is er een 30 euro korting per persoon.

Bankrekening: BE48 9730 8696 9527

BIC: ARSPBE22

**Trainingen:** Sporthal Luisbekelaar - Borgerhout

**updates via website en Facebook**

maandag van 18.00 tot 19.45

woensdag van 18.00 tot 19.45

### Gezond sporten

Judo kan je natuurlijk op een gezonde en veilige manier beoefenen, maar dat neemt niet weg dat er risico's zijn. Het is daarom belangrijk om je als sporter bij klachten of letsels medisch te laten controleren en niet zomaar verder sport.

### Kledij

Judokleding moet zelf worden voorzien. Deze kan aan democratische prijzen worden gekocht bij bv. Decathlon, Martial Sport, of online ... . Het pakken en trekken aan de kledij vormt een basiselement van judo. Daarom wordt een doorstikt **judopak** gedragen (*geen karatepak!*). Enkel witte judokleding is toegelaten. Dames/meisjes dragen een (wit) t-shirt onder het judopak, heren/jongens niet.

### Hygiëne

Judo is een intensieve sport met erg veel lichaamscontact. Een goede persoonlijke hygiëne is dan ook zeer belangrijk:

- judokleding is proper (geen vlekken, geurtjes, ...) , dus regelmatig wassen en na training altijd verluchten
- lichamelijke hygiëne
  - propere voeten: schoenen worden (netjes) op de gang gerangschikt. De mat wordt nooit betreden met schoeisel. Omgekeerd ook: er wordt niet op blote voeten rondgelopen op de gang buiten de dojo.
  - vinger- en teennagels moeten steeds kort geknipt zijn
  - lang haar samengebonden
- geen juwelen (risico om jezelf of je partner te kwetsen)

## **Etiquette**

Judo is voortgekomen uit de Japanse cultuur. Enkele tradities worden nog steeds nageleefd. Beleefdheid, respect en inzet spelen daarbij een grote rol. Daarnaast wordt judo in Japan meestal onderwezen in scholen. Judo-beoefening zoals het eigenlijk hoort, kan je niet los zien van opleiding en opvoeding. De details en praktijk hiervan worden uitgelegd in de lessen. Belangrijk is echter dat men naar de lessen komt met een houding die in overeenstemming is met de basisfilosofie van judo.

Kort gesteld houdt dit in dat men zich

- (1) ernstig inspant om judo te leren. Opletten is ook een vorm van respect naar de leraar(s)
- (2) een positieve en behulpzame attitude aanneemt tegen zijn mede-judoka. Judo wordt aanzien als een individuele sport, maar zonder medewerking van een judopartner leer je het niet!

We hopen in ieder geval in het nieuwe seizoen zowel oude bekenden als nieuwe gezichten te mogen verwelkomen op de judomat!