

Lestijden

Dinsdag

17.00 - 18.00 Beginners 7 t/m 10 jaar
18.00 - 19.00 11 t/m 13 jaar
19.00 - 20.00 14+

Donderdag

16.10 - 17.00 Beginners 5 en 6 jaar
17.00 - 18.00 Beginners 7 t/m 10 jaar
18.00 - 19.00 11 t/m 13 jaar
19.00 - 20.00 14+

Contributie

Contributie 5/6 jaar € 13,50 per maand
Contributie tot 18 jaar € 18,50 per maand
Contributie vanaf 18 jaar € 23,00 per maand

Gezinskorting vanaf het derde gezinslid, 25% korting op het laagste contributietarief. (alleen geldig indien alle gezinsleden op hetzelfde adres staan ingeschreven).

Twee gratis proeflessen.

Enthousiast geworden??

Kom gerust langs tijdens één van onze trainingen en u ervaart het zelf!!!

Voor meer informatie zie ook onze website:

www.judowinschoten.nl

Correspondentieadres:

Judo Winschoten
Hofstraatlaan 4
9671 KK Winschoten

Jeroen Scholma
Tel. 0597- 647242
Mob. 06-18874799

Trainingadres:

Sportcentrum Nico Jager
Bovenburen 104b
9675 HH Winschoten
tel.0597- 417744



Judo Winschoten helpt je plezier te beleven aan de Judo

Judo Winschoten

Judo Winschoten is een jonge onderneming van Jeroen Scholma, 3e Dan en judoleraar B.

Sinds april 2009 is de judo-afdeling van Sportcentrum Nico Jager overgegaan in Judo Winschoten.

Op 4 maart 2009 is Judo Winschoten toegelaten als rechtspersoon bij de Judo Bond Nederland.

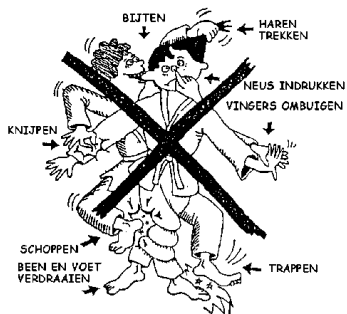
Tijdens de training wordt er aandacht besteed aan de opbouw van de lichamelijke conditie, spierkracht en lenigheid. Naast het lichamelijke aspect speelt ook het emotionele en sociale aspect een zeer grote rol. Te denken valt aan het aanmoedigen van vreedzaam oplossen van conflicten, bevorderen van zelfbeheersing, samenwerken en het bepalen van je eigen grens.

Kortom Judo maakt zelfverzekerder, verbetert de motoriek en geeft een betere, heldere kijk op dingen.

De lessen zijn er voor jong en oud, recreant en wedstrijd-sporter. De groepen zijn ingedeeld op leeftijd. Vanaf 5 jaar kan er begonnen worden met Judo.

De judoka's kunnen deelnemen aan de wedstrijden die georganiseerd worden door de judobond. Bij elke wedstrijd is er een coach aanwezig. Voor de wedstrijdjudoka's wordt er één zondag in de maand een extra training georganiseerd. Deze training is alleen op uitnodiging van de trainer.

Naast het geven van de lessen organiseert Judo Winschoten, samen met een aantal andere judoscholen ook toernooien voor beginnende judoka's, de zogenoemde Regio-Opstap-Toernooi.



GRADUEREN BETEKENT EXAMENS DOEN

Om het niveau van een judoka te beoordelen worden graduaties afgenomen. Bij Judo Winschoten nemen gecertificeerde judo-leraren geregistreerd bij de Judo Bond de examens af.

Twee keer per jaar is er een graduatiemoment voor judoka's tot de groene band. Vanaf de groene band is er één keer per jaar een graduatiemoment. Dit in verband met de tijd die nodig is om alle technieken te kunnen behandelen die nodig zijn voor een bepaalde kleur band. Judoka's die deel kunnen nemen aan het examen krijgen hierover bericht van de trainer.

Banden en Slippen

Het niveau van de judoka's is te herkennen aan de kleur band en/of slip. Iedere judoka begint met een witte band gevolgd door: geel, oranje, groen, blauw, bruin en zwart. Tussen deze banden wordt gewerkt met slippen. Wanneer de technieken voor een volgende band nog niet helemaal zijn beheerst krijgt de judoka een slip. De slip wordt aan op de band genaaid.

De ervaring wijst meestal uit dat een jeugdjudoka gemiddeld 2à3 keer examens doen voordat een volgende kleur band gehaald wordt.

HUISREGELS JUDO

Goede manieren en respect voor elkaar horen bij een judoka! Ook willen wij blessures zoveel mogelijk voorkomen! Daarom gelden voor de judoka de volgende regels:

De les.

De judoka:

- zorgt ervoor dat hij/zij op tijd aanwezig is voor de les;
- mag pas de Dojo in als de trainer aanwezig is;
- meldt eventuele blessures aan de trainer voordat de les begint;
- maakt een staande groet bij het betreden en verlaten van de Dojo.

Kleding & voeding.

De judoka:

- draagt een net judopak
- draagt contactlenzen of bril voor eigen risico
- draagt geen T-shirt onder het pak, m.u.v. vrouwelijke judoka; zij mogen een wit T-shirt dragen.
- nuttigt geen eten en/of drinken in de Dojo

Verzorging.

De judoka:

- heeft schone handen en voeten met kortgeknipte nagels
- draagt lang haar in een staart
- draagt geen sieraden en/of piercings
- houdt geen sanitaire stops tijdens de training.

LIDMAATSCHAP JUDO BOND NEDERLAND (JBN)

Judo Winschoten is aangesloten bij de Judo Bond.

Een judoka dat lid wordt van Judo Winschoten krijgt een aanmeldingsformulier voor de JBN. Examenresultaten worden doorgegeven aan de JBN en die stuurt vervolgens een ondertekend diploma terug. Hiermee is het bereikte resultaat officieel bevestigd.

Maar waarom lid worden van de JBN?

1. De JBN is de enige door het Ministerie van VWS en de NOC-NSF erkende judo-bond van Nederland.
*VWS: Ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport.
NOC-NSF: Nederlands Olympisch Comité- Nederlandse Sport Federatie*
2. JBN leden zijn collectief verzekerd tijdens de training, de wedstrijden en het vervoer heen en terug.
3. De JBN stelt de eisen vast voor het behalen van de graden. De examinatoren hebben afgesproken met de JBN dat ze alleen examens afnemen bij een judoka die lid is van de JBN, met uitzondering van een witte band.
4. De JBN organiseert in de rayons en landelijk evenementen en wedstrijden en neemt deel aan internationale evenementen zoals de Europese en Wereldkampioenschappen.
5. Behaalde Dangraden zijn (inter) nationaal erkend.
6. Vier keer per jaar wordt er een magazine uitgegeven.
7. Iedere judoka die lid wordt krijgt een judopaspoort, waarin alles wordt verzameld.

Zie voor meer informatie → www.jbn.nl

