

2019

NIEUWSBRIEF -7-

JUDO TOPSPORT OOST GRONINGEN

De nieuwsbrief van de stichting Judo Topsport Oost Groningen. Deze stichting heeft als doel iedere judoka van 11 jaar en ouder te begeleiden tot 18 jarige leeftijd om zich te ontwikkelen als topsporter. Daarnaast is het aanleren van vaardigheden en ontwikkelen als complete judoka één van de speerpunten.



Wouter



Tussenstand Klassement Judo Topsport Oost Groningen.

In dit klassement krijgt diegene met de meeste punten een wisselbeker. Deze wisselbeker moet na één jaar weer worden ingeleverd. De punten van na de zomervakantie tellen mee voor het seizoen 2019.

Update: 1 juli 2019

Categorie tot 12 jaar.

Charel Scholtens	Judo Ryu Muntendam	285 punten
Stijn Hulsebos	Jv Sakaee Bellingwolde	130 punten
Lars Schut	Judo Ryu Muntendam	130 punten

Categorie tot 15 jaar.

Jaylinn Poppinga	Judoschool Wouter Meijer (Locatie Pekela)	120 punten
Rick Heidema	Judoschool Wouter Meijer (Locatie Pekela)	120 punten
Milou Venema	Judo Ryu Muntendam	15 punten

Categorie tot 18 jaar.

Milan de Klein	Judo Ryu Muntendam	490 punten
Sandra van Ballegooijen	Judoschool Wouter Meijer (Locatie Pekela)	380 punten
Joyce de Vries	Judoschool Wouter Meijer (Locatie Pekela)	370 punten

Categorie 18 jaar en ouder.

Savannah Luttje	Judo Ryu Muntendam	275 punten
Isa Heideveld	Judoschool Wouter Meijer (Locatie Pekela)	190 punten
Daniel Jonker	Judoschool Wouter Meijer (Locatie Pekela)	130 punten



Hoe oud was je toen je begonnen bent met Judo:

Ik was 7 jaar toen ik begon met judo, in Scheemda. Naast judo deed ik ook nog aan voetbal tot mijn 12^e. daarna heb ik voor judo gekozen omdat ik winnen leuk vind.

Ik ben begonnen met 1x per week trainen in scheemda, toen ik 10 jaar was ging ik ook een avond in de week naar hoogezand te trainen.

Ik vond het gewoon leuk, na de maandag volgde ook snel de donderdag dus ik trainde 3x per week.

Had jij toen jij begon met judo al gehoord van de Europa cup?

Nee helemaal niet, ik wilde graag plezier hebben en graag winnen, en daar moet je wat voor doen.

Toen ik mee deed in Den Haag in de -15 nog werd mij wel uitgelegd dat je in de -18 op meetmomenten kans kan maken om naar de europa cup te gaan. Laatste jaar -15 werd ik 1^e in den haag en op het NK werd ik 2^e.

Moest/moet je veel dingen laten voor het judo:

Ja, het vraagt wel veel van je je bent veel onderweg, bijna geen tijd voor je vrienden, goede vrienden begrepen het wel planden feestjes wel om mijn wedstrijden heen, of ik ging niet. In de vakantie ga ik wel eens naar feestjes, maar blijf ook trainen ook in de vakanties.

Ik moet ook altijd op mijn gewicht letten, dat is wel af en toe lastig maar ik ging ervoor. De laatste jaren train ik natuurlijk iedere dag techniek training afgewisseld met wedstrijdtraining en kracht training. Als ik een dag niet train voel ik me niet goed.

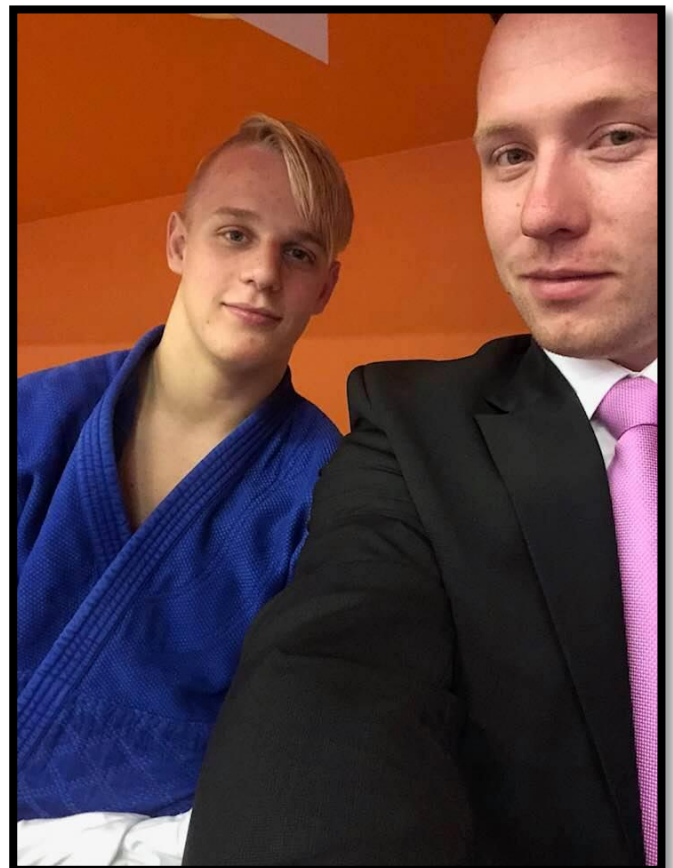
Maar wat ik er voor moet laten weegt niet op tegen wat ik terug krijg als ik een wedstrijd win... dat gevoel is fantastisch.

Heb je nooit gedacht ik stop ermee?

Nee Dat heb ik nooit gehad ik vind het gewoon heel leuk. Daarom ben ik ook naar de opleiding sport en bewegen gegaan om zo ook te kunnen blijven trainen.

Als je iets mag zeggen tegen de nieuwe/jongere lichter judoka's, wat zou je dan zeggen?

Probeer goed om te gaan met tegenslagen, verliezen van wedstrijden nooit opgeven!!!!



“Niet alleen een medaille, maar ook nieuwe vrienden”

Zaterdag 8 juni maakte Axel en ik samen de reis naar Portugal om daar mee te judoën met de Portugese team kampioenschappen. Na een lange dag reizen waren we 's avonds in Lissabon aangekomen waar we vervolgen werden opgehaald om verder te reizen naar Coimbra. Eenmaal op plek van bestemming werden we heel vriendelijk onthaald door het team. Na een korte nachtrust was het zo ver, de wedstrijd. Na de weging en warming up was de wedstrijd begonnen.

De meiden waren de eerste die zich gereed moesten maken en na 4 spannende wedstrijden was het een gelijk stand. Helaas hadden we hem verloren op aantal behaalde punten. Desondanks dat we hem verloren hadden, bleven we als team gefocust en steunde elkaar. De jongens hadden intussen de wedstrijd gewonnen. De teams probeerde elkaar tussendoor zoveel mogelijk te steunen en toe te juichen.

De 2e wedstrijd die we als team gingen draaien verliep gelukkig veel beter. We moedigde elkaar aan en ook vanaf de kant was er veel support. Ondanks dat ik ze net de avond ervoor had leren kennen voelde we wel echt als team. We wonnen de 2e wedstrijd evenals de heren. We moesten de 3e wedstrijd winnen als we nog voor een medaille wouden gaan en die wonnen we. Dit betekende dat we in de halve finale stonden net als de jongens.

Onze halve finale wedstrijd was erg spannend de eerste 2 wedstrijdjes werden aan onze kant verloren waarna ik mijn wedstrijd won en mijn teamgenoot vervolgens ook won. De stand was nu 2 tegen 2 met hetzelfde aantal punten. 1 van ons moest nogmaals judoën en deze verloren we, we zijn uiteindelijk 3e geworden.

Nu was het de beurt aan de jongens. Vanaf de zijkant werd er hard aangemoedigd en was het een spannende wedstrijd. Na een stand van 2 tegen 2 was het de beurt aan Axel. De spanning liep aardig op en halverwege de wedstrijd werd er een wazari gescoord door Axel en op de laatste seconde scoorde Axel een ippon bij de wedstrijd. De jongens stonden in de finale.

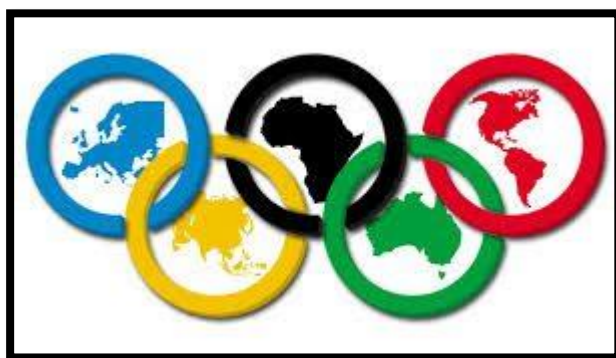
De finale was erg spannend. De 1e en 2e wedstrijd werden aan onze kant verloren. de volgende wedstrijd moesten ze winnen om nog kans te maken. Helaas verloren ze de wedstrijd net en was de stand 3 tegen 0 voor de tegenstander. Wel hebben ze de laatste 2 wedstrijden gewonnen en werd het uiteindelijk 3 tegen 2. Hierdoor zijn ze 2e geworden van Portugal met het team.

De prijsuitreiking volgde direct na de finale wedstrijden en nadat beide teams een prijs hadden en elkaar gefeliciteerd hadden en op de foto zijn geweest, zijn we nog snel wat gaan eten om vervolgens terug te reizen na Lisboa. Lisboa ligt aan de rand van Lissabon.

Samen met Pedro, Raquel en Arthur, de coach en teamgenoten, gingen we op gezellig terrasje wat met elkaar eten. Toevallig was die avond de voetbalwedstrijd Portugal tegen Nederland en waren we op een terrasje met allemaal Portugese. Tijdens de wedstrijd kregen we van Pedro typische Portugese hapjes en hebben er een gezellige avond van gemaakt. Na de wedstrijd werden we door een deel van het team meegenomen naar een soort van pleinfoest. Aangekomen bij het feest bleek het laatste liedje net ingezet te zijn en was het feest al afgelopen. Gelukkig hing er een goede sfeer in de groep en hadden we wel veel lol met elkaar. Na een korte nachtrust vertrokken we de volgende ochtend alweer naar Nederland, maar wel met beide een medaille op zak en een groep nieuwe vrienden.

Kijken naar de Jeugd Olympische Spelen.

Op 26 juli aanstaande zal Axel deelnemen aan de Jeugd Olympische Spelen in Bakoe, Azerbaidjan. Zoals het nu lijkt is dit event live te volgen via een stream. We houden het thuisfront op de hoogte betreffende de ontwikkelingen rondom dit onderwerp. Wellicht is het mogelijk om gezamenlijk de wedstrijden van Axel te bekijken. Hierover volgt dus meer informatie.



Contributie wijziging tot 12 jaar.

In de afgelopen paar jaren hebben judoka's tot 12 jaar kosteloos kunnen trainen bij Judo Topsport Oost Groningen. We hebben gemerkt dat hierdoor kosten verliezen die we graag willen steken in de ontwikkeling van onze prachtige stichting.

Vanaf het aankomende seizoen zullen we alle judoka's die mee komen trainen bij onze stichting per half jaar een factuur sturen. De kosten zullen 30,- Euro zijn per half jaar. De factuur kunnen de judoka's die na de zomervakantie op de training komen tot 12 jaar verwachten.

Nieuwe kleding JTOG

De nieuwe kleding van Judo Topsport Oost Groningen is ontworpen. Op woensdag 10 juli zullen we deze kleding passen bij Zempo. Deze kleding is te bestellen door de judoka's van 2008 en ouder. De prijzen van de kleding en mogelijkheden zullen dan ook bekend zijn.

Passen kan tussen 18:30 – 19:30.



Onderzoek judospecifieke blessure preventie.

Onze judostichting is geselecteerd om mee te doen aan een onderzoek van Dr. A. van Gerhardt van het Amsterdam Universitair Medisch Centrum voor het implementeren van het IPPON oefenprogramma. Dit programma onderzoekt of een bepaalde warming-up invloed kan hebben op blessure preventie. De testdag wordt z.s.m. bekend gemaakt.

European Cadet Cups Polen en Portugal

Onze judoka's hebben namens Nederlands deel mogen nemen aan de European Cadet Cups in Polen en Portugal. Allereerst reisde we af naar het Poolse Bielsko Biala. Axel zou eerst meedoen, maar helaas was dit toernooi een week te vroeg voor hem. Daarom hebben we gekozen om deel te nemen aan het toernooi een week later in Coimbra.

Lois Klein (Jv Vos) nam deel onder Wouter's leiding aan het toernooi. Na een lange toernooi dag wist Lois daar de bronzen medaille te winnen in de klasse tot 40 kilogram. Daarmee stijgt ze weer plaatsen op de wereld ranglijst.

Axel en Sandra namen een week daarna deel aan de European Cadet Cup in Coimbra Portugal. Na een vliegreis hadden we een aantal dagen om lekker bij te komen in een fantastisch appartement met zwembad.

Axel wist tijdens dit toernooi brons te halen en Sandra een zevende plek. Helaas zat er meer in, want er was weinig afstand tot een finale blok.



AGENDA Juli-Augustus 2019.

14 juli 2019:	Open Selectie Training*	Muntendam	NED
21/27 juli 2019:	European Youth Olympic Games	Bakoe	AZE
22/27 augustus 2019:	Kastela Open	Kastela	CRO
30 augustus 2019:	Trainingsweekend	Pekela	NED