

2020

NIEUWSBRIEF -1-

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



Uitleg Klassement Judo Topsport Oost Groningen.

Afgelopen jaar was er een klassement voor de verschillende leeftijdscategorieën in het judo. Dit jaar zullen we het op ongeveer dezelfde wijze vormgeven. De prijzen werden gewonnen door:

| | |
|-----------|------------------|
| -12 jaar: | Charel Scholtens |
| -15 jaar: | Rick Heidema |
| -18 jaar: | Milan de Klein |
| -21 jaar: | Savannah Luttje |

Hier volgt een uitleg over de Judoka van het jaar 2020 verkiezing:

Er worden punten gegeven voor deelname en resultaten van toernooien en trainingsstages. De puntentelling is als volgt:

| | |
|------------------------|-----------|
| 1 ^e plaats: | 30 punten |
| 2 ^e plaats: | 20 punten |
| 3 ^e plaats: | 15 punten |
| Vierde/vijfde plaats*: | 12 punten |
| Zevende plaats*: | 5 punten |
| Deelname: | 1 punt |

*een vijfde of zevende plaats telt alleen maar op de toernooi waar gevochten wordt met een afvalsysteem. Er dienen echter wel meer dan 8 deelnemers in de categorie te zijn.

De onderstaande toernooien tellen mee voor judoka van het jaar verkiezing. Dit zijn de judotoernooien en stage van de eerste helft 2020. De toernooien voor de tweede helft 2020 volgen nog.

U12

1. Stage JBN (30 punten)
2. Dedemsvaart
3. Slagharen
4. Districtskampioenschap (3x)
5. Beilen
6. Assen
7. Stiens
8. Hasselt
9. Tweede Exloermond
- 10.
- 11.
- 12.

U15

1. Stage Koksijde (30 punten)
2. Eindhoven (2x)
3. Dedemsvaart
4. Slagharen
5. Beilen
6. Assen
7. Stiens
8. Mierlo (1,5x)
9. Hasselt
10. Almelo (1,5x)
11. Tweede exloermond
12. Dronten (1,5x)

U18

1. Stage Koksijde (deelname 15 punten)
2. Eindhoven (2x)
3. Slagharen
4. ECC ITA (3x)
5. DK (2x)
6. NK (3x)
7. ECC CRO (3x)
8. Bremen-Erfurt (3x)
9. ECC CZE (3x)
10. Assen
11. Stiens
12. ECC GER (3x)
13. ECC ROU (3x)
14. Mierlo
15. Hasselt
16. ECC POR (3x)
17. Dronten
18. EK LAT (6x)

U21

1. Stage Koksijde (deelname 15 punten)
2. Eindhoven (2x)
3. Vise/Herstal (3x)
4. NK (3x)
5. EJC POR (3x)
6. Bremen-Erfurt (3x)
7. EJC ITA (3x)
8. Assen
9. Stiens
10. Mierlo
11. EJC ESP (3x)
12. EJC AUT (3x)
13. EJC HUN (3x)
14. EJC GER (3x)

In april en juli volgt een tussenstand in de nieuwsbrief.

Esther zilver op eerste Meetmoment.

Afgelopen weekend was het eerste meetmoment van het nieuwe seizoen. Aan dit toernooi hebben vier verschillende judoka's van onze stichting deelgenomen. In de ochtend was Milan de Klein als eerste aan de beurt. In de klasse tot 50 kilogram kon Milan geen zoden aan de dijk zetten. Twee wedstrijden verliezen was niet helemaal waar we op gehoopt/gerekend hadden. Daarna mocht Stefan van Ballegooijen op de judomat. Stefan heeft de laatste tijd veel geleerd om tijdens de wedstrijden bezig te zijn met het vasthouden van zijn concentratie. Hij was de eerste ronde vrijgeloot en wist twee wedstrijden te winnen en verloor twee wedstrijden. Stefan werd van de 35 judoka's in zijn categorie 9e. Net geen klassemmentsplaats, maar wel in de top 10.

Joyce de Vries had een zware eerste ronde tegen de latere kampioen, Lieke Derks, in de klasse -63 kilogram. Deze pot verloot ze, daardoor werd de door Joyce te bewandelen weg gigantisch lang. De judoka's Paassen, Jongstra, van Leeuwen, Wijers, Leysner werden 1 voor 1 verslagen. De wedstrijd om de derde plek verloor Joyce tegen de judoka uit Alkmaar, Annick Baas. Een vijfde plek was hiermee een prima resultaat.

Esther Kleinlugtenbelt was deze dag helemaal op top niveau. De judoka, Paulien Snijder, uit Assen. Die al Europa Cup medaille heeft gewonnen, werd verslagen door Esther met een fantastisch mooie ippon. In de finale verloot Esther nadat ze volledig kapot was van de door haar gewonnen wedstrijden tegen de Friese Berber Ludema. Ook deze tegenstander is te verslaan. Daar zullen we aankomende weken keihard mee aan de slag gaan. Zilver voor Esther.

"De judoka's, die allemaal nog twee seizoenen te gaan hebben, waren scherp op dit meetmoment. Dat is mede te danken aan het wekelijkse programma dat de judoka's volgen. Ik ben trots op de resultaten en zie uit naar de rest aldus Wouter van de sporters." Meijer, Coach



Een bloemkool oor bij judo

Een **bloemkooloor** (ook wel schrompeloer of bokseroor genoemd) is de benaming voor een [oor](#) dat door beschadiging van het [kraakbeen](#) het bolle uiterlijk van een [bloemkool](#) heeft gekregen. Deze beschadigingen ontstaan veelal bij sporten als [rugby](#) en [vechtsporten](#) waarbij de oren veelvuldig harde klappen te verwerken krijgen. Hierdoor ontstaan bloedingen in het kraakbeen. Als deze kraakbeenbloedingen worden opgeruimd door het lichaam verdwijnt het kraakbeen ook, waardoor het oor verschrompelt. (Wikipedia).

Hoe herken ik een bloemkooloor?

Wie een klap heeft gehad op zijn oor en pijn ervaart, hoeft niet direct een bloemkooloor te hebben. Een bloemkooloor kan ontstaan na een verwonding van de oorschelp, maar niet elke verwonding heeft een bloemkooloor tot gevolg. Vooral als het oor paars of donkerrood kleurt en opzwellt dan is er een relatief grote kans dat dit oor zich zal ontwikkelen tot een bloemkooloor.

Vaak is het oor dik en doet veel pijn, vooral wanneer je er aan zit. Dit komt door de druk die er op het kraakbeenvlies staat ten gevolge van de opeenhoping van bloed, de bloedprop. Het beste is om het oor direct te koelen met ijsblokjes of een speciale ice pack. Bezoek daarna te allen tijde een arts, hij of zij kan je verder helpen en adviseren.



Ben je bang dat je een bloemkooloor hebt opgelopen? De combinatie van deze symptomen wijst mogelijk op de vorming van een bloemkooloor:

- Directe pijn aan de oorschelp.
- Warme oren.
- Verdikking in de oren.
- Zwellingen.
- Een blauwe, paarse of donkerrode oorschelp.

Wanneer de bloeding onder het kraakbeenvlies zit, is het noodzakelijk dat de bloedprop zo snel mogelijk wordt verwijderd, het liefst binnen 24 uur. Bel dan dus de Huisartsenpost.

Nederlands Kampioenschap Teams tot 18 jaar.

Op 7 december hebben Axel Heeren en Sandra van Ballegooijen deelgenomen aan het Nederlands Kampioenschap Teams. Sandra kwam uit voor het team van St. Judosport Oost en Axel kwam uit voor het team van RTC Heerenveen.

Het team van Axel wist de finale te halen door van verschillende teams overtuigend te winnen. Het team van Mahorokan was met 5-2 te sterk. Daardoor behaalde ze het zilver.

Sandra's team wist de wedstrijd om het brons te halen en won deze wedstrijd. Het brons was daarom voor Sandra.



Tweede meetmoment Enschede

Op 14 december was het tweede meetmoment in Enschede voor de categorie tot 18 jaar. Door middel van voldoende resultaten kunnen de judoka's zich plaatsen voor Europa Cup wedstrijden. Deze zijn o.a. in Italië, Rusland, Kroatië.

Stefan van Ballegooijen wist in een grote poule weer een aantal wedstrijden te winnen. Zijn focus kan hij nog verbeteren waardoor hij meer wedstrijden kan winnen, en zelfs voor de medailles kan gaan vechten.

Milan de Klein wist een gouden medaille te halen in de klasse tot 46 kilogram. Een super mooie en knappe prestatie. De klasse -46 kg telt niet mee in het internationale circuit. Deze klasse is in Nederland aanwezig om lichtere jongens en meiden een kans te geven.

Esther Kleinlugtenbelt die al een medaille op zak had kon ontspannen naar Enschede afreizen. Ze verloor van Blanca Uijtendaal en Berber Ludema. Hierdoor werd ze vijfde.

Joyce de Vries wist dit toernooi wel weer een persoonlijk succes te halen door in de voorrondes te winnen van Esmee Kroon, helaas om een plekje in de kleine finale verloor Joyce tegen dezelfde tegenstander. Daardoor was er een zevende plaats voor haar.

Trainingsstage Rotterdam

Na de kerstdagen zijn de Topsport Judoka's van de U18 groep naar Rotterdam geweest voor een trainingsstage. Deze stage wordt al een groot aantal jaar door ons bezocht, mede als de stage in Koksijde. Elke judoka die zich als topsporter serieus neemt, zou vier of vijf keer per jaar deel moeten nemen aan een stage. Deze snelkookpan van vooruitgang is 1 van de sleutels naar succes.

Stefan van Ballegooijen, Esther Kleinlugtenbelt, Joyce de Vries en Milan de Klein zijn samen met trainer Wouter Meijer naar Rotterdam gereden. 700 judoka's uit binnen en buitenland werden hier samen beter.



Axel op Aix-En-Provence

Op zaterdag 14 december nam Axel Heeren deel aan het Judo Toernooi in Aix-en-Provence (Marseille). Axel woont sinds oktober in Heerenveen om een fulltime judo programma te volgen. Dit is zijn eerste toernooi dit hij samen met zijn nieuwe (bonds)coach aangaat.

Hij heeft hier twee wedstrijden verloren en drie gewonnen. Daardoor verloor hij de wedstrijd om het brons.



AGENDA Januari/Februari

| | | | |
|-------------------------|-------------------------|-------------|-----|
| 3/4/5 januari 2020: | Trainingsstage Koksijde | Koksijde | BEL |
| 11/12 januari 2020: | Matsuru Dutch Open | Eindhoven | NED |
| 18 januari 2020: | Wintertoernooi | Dedemsvaart | NED |
| 25 januari 2020: | Weekendtraining | Papendal | NED |
| 1 februari 2020: | Noord-Oost Toernooi | Slagharen | NED |
| 2 februari 2020: | Zondag Training | Muntendam | NED |
| 8/9 februari 2020: | European Cadet Cup | Follonica | ITA |
| 10/11/12 februari 2020: | Cadet Training Camp | Follonica | ITA |
| 15 februari 2020: | DK U18 | Kollum | NED |
| 15 februari 2020: | DK U12 | Kollum | NED |
| 23 februari 2020: | Weekendtraining | Papendal | NED |
| 29 februari 2020: | NK U18 | Den Haag | NED |