



# Budovereniging Hoogeveen

Sport, spel en plezier voor iedereen!

## Informatie over de Budovereniging Hoogeveen



Uitgave 7  
Oktober 2018  
Informatie over judo en over de vereniging.

Dit informatieboekje wordt u aangeboden door het bestuur van de Budovereniging Hoogeveen. Het bestuur heeft gemeend om alle informatie voor de judoka en over de vereniging samen te vatten. Het geeft veel informatie over judo en over de vereniging. Voor de ouders/verzorgers hebben we ook een stukje informatie toegevoegd zodat die ook weten hoe het er tijdens wedstrijden aan toe gaat. Dit geeft de mogelijkheid om meer bij de sport van uw kind betrokken te zijn en wij weten dat dit een positieve bijdrage aan de judosport van uw kind geeft.

Daarnaast hebben we de regels opgenomen voor de mensen die achter de tafels zitten. U zult merken dat deze regels eenvoudig zijn en wij verwachten dan ook dat dit drempelverlagend werkt om ook eens achter de tafel plaats te nemen.

Lees het a.u.b. aandachtig door en gebruik het als naslagwerk.

# Inhoudsopgave

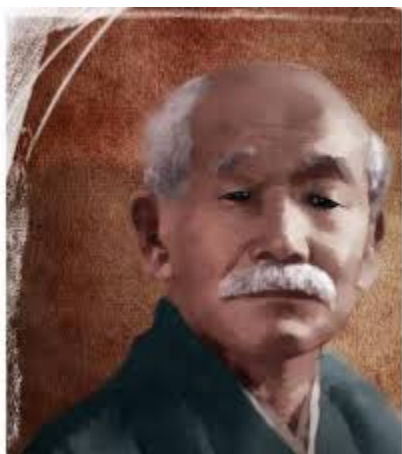
1.	Algemene informatie over de Budovereniging Hoogeveen.....	4
2.	Algemene informatie over onze sporten.....	4
2.1.	Judo.....	4
2.2.	Recreantenjudo.....	4
2.3.	Wedstrijdjudo.....	4
2.4.	Seniorenjudo.....	5
2.5.	A-judo.....	5
2.6.	Aikido.....	5
2.7.	Systema.....	6
2.8.	Trimmen/conditietraining.....	6
3.	Algemene informatie voor de vrijwilliger.....	7
4.	Waar en door wie worden onze lessen gegeven.....	7
5.	Rechten en plichten van de leden en de vereniging.....	7
5.1.	Rechten van de leden.....	7
5.2.	Plichten van de leden.....	7
5.3.	Rechten van de vereniging.....	8
5.4.	Plichten van de vereniging.....	8
5.5.	Lidmaatschap van de JBN.....	8
5.6.	Doorgeven van het veranderen van trainingen.....	9
6.	Beëindiging lidmaatschap.....	9
6.1.	Beëindiging lidmaatschap van de Budovereniging Hoogeveen.....	9
6.2.	Beëindiging lidmaatschap van de JBN.....	9
7.	Activiteiten.....	9
7.1.	Bandexamens.....	9
7.2.	Witte banden toernooi.....	9
7.3.	Clubkampioenschap.....	11
7.4.	Kersttoernooi.....	11
7.5.	A-toernooi.....	12
8.	Overige activiteiten.....	12
8.1.	Pakkenverkoop.....	12
8.2.	Website.....	12
8.3.	Twitter.....	12
8.4.	Nieuwsbrief.....	12
8.5.	Judokamp.....	12
8.6.	Zeskamp.....	12
8.7.	Activiteit voor de kleineren.....	12
8.8.	Verenigingsactie.....	12
9.	Bijzonderheden.....	13
9.1.	Advies over het volgen van trainingen bij andere verenigingen.....	13
9.2.	Aansprakelijkheid.....	13
9.3.	Individuele sponsoring.....	13
9.4.	Protocol rouw en trouw.....	13
9.5.	Ziekte.....	13
9.6.	Nonactief.....	13
9.7.	Voorkomen blessures en hygiëne, gedragsregels.....	14
9.8.	Judotechnieken.....	14
9.9.	Ereleden.....	16
10.	Matsponsoring, advertenties.....	16
10.1.	Matsponsoring/Adverteerders.....	16
10.2.	Vrienden van de Budo.....	16
11.	Klachten.....	16
12.	Vertrouwenspersoon van de Budovereniging.....	16
13.	Slotwoord.....	16

## 1. Algemene informatie over de Budovereniging Hoogeveen

Budo is een verzamelnaam voor Japanse vechtsporten, zoals bijv. judo, jiu-jitsu en aikido. De Budovereniging HOOGEVEEN is in 1984 ontstaan uit het samengaan van de toenmalige verenigingen: IPPON en Katame No Kata. Bij Budovereniging Hoogeveen worden vier takken van sport beoefend. De grootste groep beoefent het judo, daarnaast wordt les gegeven in Systema, Aikido en trimmen. De judoka's worden weer onderverdeeld in groepen: recreatie, wedstrijd en gehandicaptenjudo.

De vereniging kent een aantal commissies, namelijk.: de wedstrijdcommissie, activiteitencommissie en de PR&Sponsorcommissie. De voorzitter van elke commissie is ook lid van het bestuur. Daarnaast bestaat het bestuur uit een voorzitter, penningmeester, secretaris en één (of soms meerdere) algemeen bestuursleden. Deze positie was oorspronkelijk bedoeld om kennis te maken met de bestuurlijke werkzaamheden. Op het moment zijn zij een vast onderdeel van het bestuur geworden, ter ondersteuning van verschillende bestuurstaken

## 2. Algemene informatie over onze sporten



### 2.1. Judo

Judo is een wedstrijdsport, die op oude oosterse vechttechnieken gebaseerd is. Judo is aan het eind van de vorige eeuw door de Japanner Jigoro Kano uit o.a. Jiu Jitsu ontwikkeld. Judo (Ju = zacht, zonder geweld, Do = wijze, manier) is pas na de Tweede Wereldoorlog bij ons bekend geworden. Judoka's proberen elkaar met een judoworp op de mat te werpen of hun tegenstander op de grond onder controle te krijgen. Een judoka gebruikt de kracht van zijn tegenstander om deze te overmeesteren. Voor de pedagoog Kano was judo niet zomaar een sport. Hij beschouwde het vooral als een opvoedkundige methode. Judo leert je positief omgaan met agressie. Judo is bovendien beschaafd. Zonder je tegenstander opzettelijk te blessen, kun je voluit gaan om hem of haar te overmeesteren. Je moet natuurlijk wel tegen een stootje kunnen. Eén van de belangrijkste

uitspraken van Jigoro Kano luidt: "**Judo kun je alleen maar leren door het te doen!**"

### 2.2. Recreantenjudo

Judo is een veelzijdige sport die reeds vanaf zeer jonge leeftijd (4 jaar) kan worden beoefend. Veel pedagogen bevelen de judosport van harte aan, omdat een aantal aspecten van de sport een belangrijke rol spelen bij de ontwikkeling van het kind. Hierbij valt te denken aan zelfvertrouwen, zelfbeheersing, incasseringsvermogen, respect voor een partner, valtechnieken en zowel het recreatieve als het wedstrijdelement.

Veel grondvormen van beweging: trekken, duwen, tillen, dragen, schuiven, rollen en balanceren, opgenomen in de beoefening van judo, maken de sport dusdanig veelzijdig, dat bijna iedereen aan judo kan doen. Jongens en meisjes vanaf 4 jaar tot en met volwassenen beoefenen deze sport. De judolessen bij de Budovereniging Hoogeveen worden uitsluitend gegeven door gekwalificeerde trainers, soms door trainers in opleiding. Er kunnen, na overleg met de trainer, altijd 4 proefflessen gevolgd worden, rondom de bandexamenperiodes zijn proefflessen moeilijker in te passen.

### 2.3. Wedstrijdjudo

Op uitnodiging van de trainer mag de judoka deelnemen aan de wedstrijdtraining. Deze trainingen worden gegeven op de maandag- woensdag- en de vrijdagavond. Het deelnemen aan deze trainingen is niet vrijblijvend, het houdt ook in dat er regelmatig meegedaan moet worden aan judowedstrijden.

#### **Wedstrijddeelname**

Voor het deelnemen aan wedstrijden staan instructies op de web-site.

Uitsluitend het wedstrijdsecretariaat regelt de inschrijving van de judoka bij de organiserende vereniging. De leden doen dit dus nooit zelf. Eén à twee weken voor de wedstrijddag ontvangt de deelnemer van de trainer het wedstrijdbriefje. Hierop staat vermeld op welke mat en in welke

wedstrijdpoule men is ingedeeld. De judoka dient zelf goed te controleren of alle gegevens kloppen en eventueel tijdig om te poulen.  
Voor ouders, familie en kennissen is het goed te weten dat toeschouwers bij wedstrijden meestal apart entreegeld moeten betalen.

### **Coaching tijdens de wedstrijden**

Bij deelname aan toernooien verzorgt de vereniging de coaching tijdens de wedstrijden. De coach (meestal een trainer) begeleidt de judoka tijdens het toernooi. Dit kan zijn op het gebied van aanwijzingen tijdens de wedstrijd, maar ook als steun, wanneer er iets gebeurt of wanneer er een conflict mocht zijn met de wedstrijdleiding. De coach zal altijd zoveel mogelijk proberen bij aanvang van de wedstrijd aanwezig te zijn, echter als een andere judoka van de eigen vereniging op een andere mat nog bezig is, kan het zijn dat dit niet altijd lukt. Het is gebruikelijk dat de organiserende verenigingen per tien deelnemende judoka's één coachkaart verstrekken.

## **2.4. Seniorenjudo**

Voor de leeftijdsgroep ouder dan  $\pm$  25 jaar heeft de vereniging een apart lesuur ingesteld. Ook hier zijn de lessen gericht op het verhogen van de judokennis en het verbeteren van de judotechniek met dien verstande dat ieder op zijn niveau bezig is met de judosport en dat er, vanwege de grote onderlinge niveauverschillen, meer rekening gehouden wordt met deze verschillen.

## **2.5. A-judo**

Budovereniging Hoogeveen is al een aantal jaren actief met gehandicapten en minder-validen judo (judoka's met een lichamelijke, verstandelijke, auditieve en visuele beperking). Voor deze groep is een speciaal trainingsuur opgezet.

We hebben gezien dat onze judoka's met heel veel plezier deelnemen aan de trainingen. Natuurlijk hebben de gehandicapten en minder-validen beperkingen. Op het moment dat ze iets niet kunnen, krijgen ze meer aandacht en komen ze er op een gegeven moment toch wel! Ze krijgen nét als de rest van de judoka's bij Budovereniging Hoogeveen de mogelijkheid om met een examen hun gekleurde slippen of de gehele gekleurde banden te behalen. Ze kunnen zich ook opwerken van witte naar zwarte band.

Judo voor gehandicapten betekent dat ze sportief bezig zijn op een leuke en verantwoorde manier. Er zijn wel duidelijke normen en waarden van wat wel mag en wat niet mag. De zelfverzekerdheid, zelfweerbearheid, zelfvertrouwen worden met judo verhoogd en/of verbeterd. Judo = duo, werken, spelen en sporten met tweetallen, maar ook vallen en opstaan en winnen en verliezen. Allemaal van groot belang voor de mens, groot of klein.

Je zou kunnen zeggen: Judo is net een sinaasappel, waarbij elk van de parten van deze judo-sinaasappel een groep vormt van de verschillende worpen, grepen en oefeningen. Men kan de gehele "sinaasappel" beoefenen, maar het is ook mogelijk enkele partjes te beoefenen. Zo heb je o.a.

beenworpen, heupworpen, schouderworpen, armpworpen, offerworpen en houdgrepen.



De A-judolessen staan onder de deskundige leiding van Albert de Boer en Ludo Bennen.

## **2.6. Aikido**

Aikido is een sierlijke, dynamische en vredelievende verdedigingskunst, oorspronkelijk uit Japan. Aikido is een innerlijke kunst.

Je gebruikt je eigen natuurlijke, innerlijke kracht, ki-kracht, met een minimaal gebruik van je spierkracht.

Met het Aikido leer je om met innerlijke kalmte en kracht te handelen en te leven. De meeste oefeningen doe je samen met een aan met een afgesproken aanval. energie te absorberen en te sturen. Het zijn harmonieuze bewegingen gedaan worden, maar altijd in een



partner. De een valt de ander. De ander verdedigt door de die op hem/haar gericht is. die soms rustig, soms snel natuurlijk ritme.



De lessen bestaan uit oefeningen om je innerlijke zelf te leren kennen en te ontwikkelen. Dit wordt gedaan met adem, meditatie, ki-testen, gezondheids-oefeningen en Aikido oefeningen.

De Aikido-lessen worden gegeven door Arend Dubbelboer.  
Wij hanteren voor deze sport een minimum leeftijd van 16 jaar

## 2.7. *Systema*

Systema is een Russische vechtkunst. Het is geen sport en kent geen competitie of een bandensysteem.

Systema is voor beginners en gevorderden (zeer) geschikt om effectieve zelfverdediging te leren. Dit wordt natuurlijk van elke vechtsport beweerd, maar systema kenmerkt zich door het aanleren van een persoonlijke stijl, er wordt gewerkt met algemene principes. Er wordt dus niet getraind voor examens, of kata's. Dit zorgt ervoor dat je je snel op je gemak voelt tussen mensen die al een stuk langer meetrainen.

Systema wordt gegeven door Arend Dubbelboer.

Wij hanteren voor deze sport een minimum leeftijd van 16 jaar

## 2.8. *Trimmen/conditietraining*

Iedereen weet dat bewegen goed is voor zijn/haar gezondheid. Wekelijks een aantal keren actief zijn is daarom ten zeerste aan te raden. Een goede start kun je maken bij de trimgroep/conditietraining bij onze vereniging. Tijdens de trainingen van de trimgroep wordt op een ontspannen, plezierige en verantwoorde manier gesport. Iedereen doet dat op zijn eigen niveau. De groep bestaat uit zowel dames als heren en in deze gezellige groep is er altijd ruimte voor personen, die aan hun conditie willen werken. Maak eens wat tijd vrij en neem de stap om te ( beginnen met ) sporten.

De trainster van deze groep is de gediplomeerde Yvonne Verhage.

### 3. Algemene informatie voor de vrijwilliger

De Budovereniging kent van oudsher een groot aantal vrijwilligers, het motto is dan ook vele handen maken licht werk. De commissies zijn altijd goed bezet. De vereniging is trots en zuinig op zijn vrijwilligers en doet z'n best om deze groep te enthousiasmeren.

De vereniging kan ook niet zonder vrijwilligers, denk aan het maken van de nieuwsbrief, hulp bij het mattenleggen, ons eigen jaarlijkse Kersttoernooi, vervoer, enz. enz.

De laatste jaren is daar bijgekomen het verzorgen van de tafelbezetting bij oefentoernooien. Zoals het woord "oefentoernooi" al zegt, het is zowel voor de judoka als voor de ouder/verzorger een goede manier om kennis te maken met de wedstrijdregels.

Onder het hoofdstuk overige activiteiten geven we meer uitleg over wat dit inhoudt.

Naast een groot stuk waardering van de judoka's drukt de vereniging zijn waardering uit door het houden van een vrijwilligersavond, waar ook uw partner tegen een geringe bijdrage aan mee kan doen.

Jaarlijks reikt het bestuur de de zg. Geert Pruijs-bokaal uit, Geert Pruijs is een oud trainer van de vereniging en hij heeft destijds ingezien dat de bijdrage van vrijwilligers van onschatbare waarde is voor een vereniging en dat het een goed initiatief zou zijn om deze vrijwilligers af en toe in het zonnetje te zetten. Deze traditie volgen we nog steeds. De Geert Pruijs-bokaal is een wisselprijs.

### 4. Waar en door wie worden onze lessen gegeven

Voor lestijden en locaties verwijzen we door naar de web-

### 5. Rechten en plichten van de leden en de vereniging

#### *5.1. Rechten van de leden*

##### **Sportieve rechten**

Als tegenprestatie voor het betalen van contributie heb je het recht om mee te doen aan 1 uur judotraining, conditietraining, 1,5 uur Aikido of 1,5 uur Systema. Tegen betaling van extra contributie mag je ook meer uren trainen of 2 of meer sporten volgen. De contributiebedragen staan op de website. Als bestuurslid, commissielid, trainer of erelid mag je trainen voor half geld.

Tijdens de vakanties van de basisschool worden er geen lessen gegeven, tenzij de leraar een andere afspraak maakt.

De vereniging organiseert, tegen betaling van inschrijfgeld, het deelnemen aan wedstrijden.

De vereniging organiseert 2 maal per jaar, tegen een kleine bijdrage, het deelnemen aan bandexamens. De vereniging organiseert, tegen een éénmalige bijdrage per bandkleur, trainingen ter voorbereiding van deelname aan het bruine en/of zwarte band examen.

##### **Recreatieve rechten**

Als lid mag je, tegen betaling van inschrijfgeld, ook meedoen aan de overige activiteiten binnen de vereniging. Voor de kleintjes hebben we een jaarlijks uitstapje naar Zippa Zebra, voor de grotere kinderen het judokamp en natuurlijk onze gezinsbarbecue voor iedereen.

##### **Formele rechten**

Bovendien heb je recht op meebeslissen binnen de vereniging. Ben je 18 jaar of ouder, dan heb je ook stemrecht via onze jaarlijkse algemene ledenvergadering. Ben je nog jonger dan 18 jaar, dan hebben je ouders of verzorgers dit recht.

Je hebt ook het recht om voorstellen, klachten en wensen in te dienen bij het bestuur. Het bestuur zal deze zo spoedig mogelijk behandelen of onderzoeken en over het resultaat hiervan bericht geven.

#### *5.2. Plichten van de leden*

##### **Contributie betalen**

Wij verwachten dat een lid tijdig zijn contributie betaalt. Na inschrijving moet de eerste contributie inclusief het inschrijfgeld voldaan worden met de bijgevoegde acceptgirokaart. De contributie van elk volgend kwartaal (1 januari, 1 april, 1 juli of 1 oktober) dient vooraf te worden voldaan via een automatische opdracht, welke je zelf dient af te geven bij de bankinstelling waar je betaalrekening loopt. Wij werken dus niet met automatische incasso!

Bij te late betaling volgt eerst een telefonische herinnering, daarna een aanmaning verhoogd met € 2,50 administratiekosten per lid.

#### **Doorgeven van persoonlijke wijzigingen**

Indien je verandert van woonadres of telefoonnummer, geeft dit dan zo snel mogelijk aan de ledenadministratie door.

#### **Doorgeven verhindering**

Daarnaast verwachten we dat je vooraf aan de trainer doorgeeft als je een keer verhinderd bent om te komen trainen.

#### **Formele plichten**

Als lid van de vereniging heb je de plicht om de reglementen van de vereniging, door het bestuur ingestelde commissies en van de Judobond na te leven.

### *5.3. Rechten van de vereniging*

#### **Actieve leden**

Als vereniging kunnen wij een beroep doen op jouw hulp bij het uitvoeren van haar activiteiten. Hierbij kun je denken aan hand- en spandiensten tijdens het Kersttoernooi, het vervoer van/naar de wedstrijdlocaties, meehelpen met inzamelingsacties, etc.

#### **Contributie**

De vereniging heeft het recht op contributiegelden en accepteert geen betalingsachterstanden. De vereniging houdt zich het recht voor om bij betalingsachterstand aanmaningen te versturen en extra bedragen voor administratiekosten in rekening te brengen.

#### **Schorsing**

In slechts uiterste gevallen is de vereniging gerechtigd om leden te schorsen, als gevolg van het (herhaaldelijk) overtreden van reglementen, chronische betalingsachterstanden, ongewenst gedrag, etc.

### *5.4. Plichten van de vereniging*

#### **Trainingen**

Als vereniging hebben wij de verplichting tot het geven van trainingen, welke worden gegeven door geschoolde en kwalitatieve trainers. Hierbij zorgen wij voor veiligheid op en rond de mat.

#### **Informatievoorziening**

De vereniging streeft naar een zo duidelijk en efficiënt mogelijke communicatie met haar leden. Mededelingen, inschrijfformulieren voor wedstrijden, uitnodigingen t.b.v. activiteiten en overige mededelingen van huishoudelijke aard worden meestal via de trainer aan (de ouders/verzorgers van) het lid doorgegeven. De vereniging stelt haar leden op de hoogte van wijzigingen in contributie als gevolg van mutaties in het trainingsschema. In deze gevallen wordt het desbetreffende lid schriftelijk op de hoogte gesteld van het nieuwe contributiebedrag, vergezeld van een acceptgiro waarmee het bedrag kan worden overgemaakt.

#### **Algemene ledenvergadering**

De vereniging is verplicht tot het houden van een jaarlijkse Algemene Leden Vergadering. Op deze vergadering legt het bestuur verantwoording af over het gevoerde beleid van het afgelopen jaar. Er worden (financiële) jaarverslagen gepresenteerd. Daarnaast worden de plannen over het komende jaar uit de doeken gedaan. Als lid is dit het uitgelezen moment om mee te debatteren en je stemrecht te gebruiken.

### *5.5. Lidmaatschap van de JBN*

De Budovereniging Hoogeveen is als vereniging aangesloten bij de Judo Bond Nederland (JBN). Dit is de grootste judobond van Nederland. Wij vinden het belangrijk dat onze leden ook lid zijn van de JBN. Derhalve heeft het bestuur in maart 2007 besloten dat alle nieuwe leden die judo of jiu jitsu gaan doen, vanaf 1 april 2007 automatisch door de vereniging aangemeld worden bij de JBN. De reden hiervoor ligt in het feit dat dan pas de behaalde banden officieel worden geregistreerd bij de JBN. Wil je examen doen voor de zwarte band dan moet je minimaal een jaar lid van de Judobond zijn en moet je kunnen aantonen wanneer je examen hebt gedaan voor o.a. de blauwe en de bruine band. Ook krijg je een zogenaamd Judopaspoort. Daarin kun je laten noteren wanneer je een bepaalde kleur band hebt behaald. Ook heb je een paspoort nodig als je aan wedstrijden wilt meedoen. Je kunt de behaalde wedstrijdresultaten in het paspoort laten schrijven. Het aan- en afmelden, en het doorgeven van wijzigingen van de JBN loopt via de ledenadministrateur van Budovereniging Hoogeveen.



Het JBN lidmaatschap gaat administratief in op de eerste van de maand, volgend op de dag dat de aanmelding op het bondsbureau is ontvangen.  
De duur van het lidmaatschap is 1 jaar en wordt, behoudens opzegging, steeds met 12 maanden stilzwijgend verlengd. Raadpleeg voor voorwaarden en tarieven van dit lidmaatschap [www.jbn.nl](http://www.jbn.nl)

### *5.6. Doorgeven van het veranderen van trainingen*

Als je start met een extra training, van trainingsdag wisselt of stopt met een tweede of derde training of helemaal moeten jij of je ouders dit zelf doorgeven aan de ledenadministratie.

## 6. Beëindiging lidmaatschap

### *6.1. Beëindiging lidmaatschap van de Budovereniging Hoogeveen*

Dit moet met het afmeldingsformulier gebeuren. Dit formulier staat op de web-site en moet ingeleverd worden bij de trainer. De trainer weet dan dat je stopt en zal je formulier doorgeven aan de ledenadministratie.

Opzeggingen kunnen ingaan per 1 januari, 1 april, 1 juli en 1 oktober, waarbij je minimaal 2 weken voorafgaand aan het kwartaal dient op te zeggen.

### *6.2. Beëindiging lidmaatschap van de JBN*

Dit moet je zelf doen bij de JBN

Ter informatie: het lidmaatschap van de JBN eindigt indien de opzegging 6 weken voor het einde van het lidmaatschapsjaar bij de JBN is ontvangen.

## 7. Activiteiten

### *7.1. Bandexamens*

De kleur van de band die een judoka draagt, geeft de bereikte vaardigheid aan. In Nederland wordt begonnen met de witte band. Daarna volgen gele, oranje, groene, blauwe en de bruine band. Voordat deze banden mogen worden gedragen moet hiervoor examen worden gedaan. Bij de Budovereniging is het gebruikelijk dat er 2x per jaar, in januari/februari en juni/juli, bandexamens worden afgenomen. Op deze dag kunnen de leden laten zien of zij de vaardigheden, die vereist zijn voor een hogere band, onder de knie hebben. Bandexamens worden vooraf gegaan door een proefexamen en vinden meestal plaats tijdens de gebruikelijke trainingssuren. De eigen trainer neemt het examen af. Voor het bandexamen moet de judoka zich opgeven. Een paar weken voor het examen krijgt de judoka hierover schriftelijk bericht. Voor deelname aan het examen wordt een bijdrage in de kosten gevraagd. Tijdens het examen worden de judoka's ingedeeld in groepjes en laten ze zien wat zij zoal hebben geleerd.

Er wordt niet altijd van de ene (kleur) band naar de andere (volgende kleur) band overgegaan. Het kan zijn dat de judoka óf nog niet alle verrichtingen voor de volgende band beheerst óf nog niet de door de JBN vereiste minimum leeftijd voor de betreffende band heeft bereikt. In dat geval kan de judoka een slip halen, die aantoont hoever hij/zij op weg is naar de volgende band. Slippen hebben dezelfde kleuren als de normale banden (geel, oranje, groen, blauw en bruin). De aldus verkregen slip wordt aan de uiteinden van de judoband bevestigd. Je kunt dan de volgende situatie krijgen: bijvoorbeeld, gele band met blauwe slip of groene band met bruine slip. Bij het behalen van een hogere band wordt de nieuwe kleur band uitgereikt en een diploma. Het behaalde resultaat wordt door de trainer in het judopaspoort bijgeschreven. Het spreekt vanzelf dat de ouders en/of familieleden bij examens naar de verrichtingen van de judoka's kunnen komen kijken. Voor het verkrijgen van de zwarte band (oftewel: het 1e danexamen) moet examen worden afgelegd bij de Judobond Nederland. Voor het 1e, 2e en 3e danexamen bij District Noord, tweemaal per jaar in Assen. Vanaf het 4e danexamen landelijk in Nieuwegein. Daarna wordt slechts vanwege speciale verdiensten een hogere dan uitgereikt. (Denk bijvoorbeeld aan Anton Geesink, die was bevorderd tot de 10e dan).

Ter voorbereiding op de examens voor de bruine en zwarte band heeft de vereniging een apart bandexamenuur ingericht.

### *7.2. Witte banden toernooi*

Witte banden toernooien zijn oefentoernooien voor beginnende judoka's. Zij krijgen hier de mogelijkheid om kennis te maken met judowedstrijden. Het zijn toernooien waar alleen judoka's met een witte en soms met een gele band aan deelnemen. Het gaat er minder formeel aan toe dan bij

normale wedstrijden, zo wordt er veel meer uitleg gegeven over hoe alles in z'n werk gaat. Bij deelname van de judoka aan deze wedstrijden wordt vaak aan de ouders gevraagd of ze bij de wedstrijden, achter de tafel, willen helpen. Het is namelijk ook voor ouders een prima moment om actief deel te nemen aan de sport van hun kinderen. Ook voor ouders geldt dat het er veel minder formeel aan toe gaat, oftewel een uitstekend kennismakingsmoment.

### **Achter de tafel een wedstrijd jureren**

Het jureren is op te delen in 2 verschillende taken nl. die voor de tijdwaarnemer en die voor de schrijver. In hoofdzaak komt het erop neer om de tekens die de scheidsrechter geeft te volgen. Hieronder wordt voor beide taken een uitleg gegeven.

#### **De taak van de tijdwaarnemer**

- Bijhouden wedstrijdtijd met stopwatch
- Bijhouden houdgreep tijd met stopwatch
- Doorgeven houdgreep tijd

#### **Bijhouden wedstrijd tijd**

De wedstrijd tijd staat vermeld op het wedstrijdformulier (2 of 3 min)

Bij de startkreet van de scheidsrechter Hajime gaat de tijd lopen en de tijd wordt onderbroken zolang als de scheidsrechter de wedstrijd onderbreekt met de kreet en het teken Matté. Indien de tijd volgemaakt is gooi je het zakje op de mat.

#### **Bijhouden houdgreep tijd**

De scheidsrechter geeft aan wanneer de houdgreep start met de kreet en het teken osaekomi. De houdgreep stopt op het teken toketa van de scheidsrechter.

#### **Doorgeven houdgreep tijd**

De tijdsduur waarover een houdgreep aangehouden wordt bepaalt de score die de scheidsrechter zal aangeven aan de schrijver.

De scores worden als volgt bepaald:

10-19 seconden Waza-ari

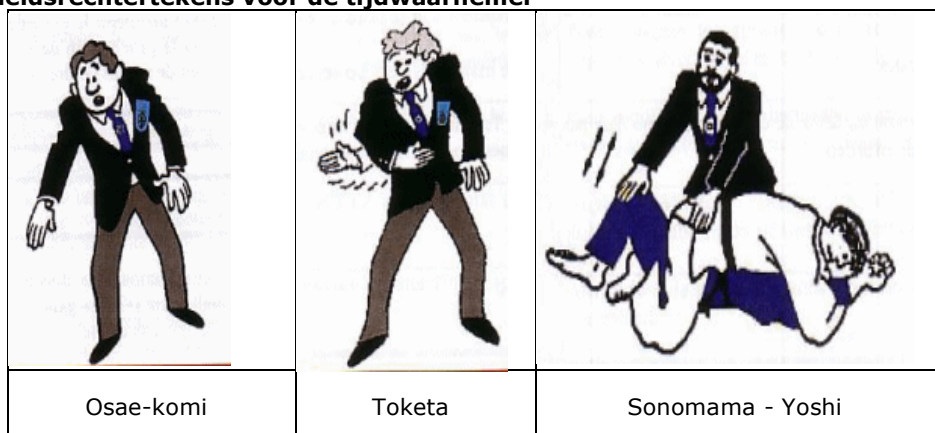
20 seconden Ippon

Na het verbreken van de houdgreep (aangegeven met toketa) is het van belang de houdgreepstopwatch na het aflezen snel op 0 te zetten, het kan gebeuren dat er direct weer een houdgreep aangekondigd wordt, de tijd voor deze nieuwe houdgreep moet dan weer op 0 beginnen. Bij Ippon gooi je ook het zakje op de mat.

#### **Bijzonder geval**

De houdgreep tijd moet stopgezet worden bij het teken sonomama en gaat weer lopen op het teken Yoshi.

#### **Scheidsrechtstekens voor de tijdwaarnemer**



### **De taak van de schrijver**

- Wedstrijdformulier controleren
- Klaarzetten van de judoka's (kan ook door het 3e jurylid gedaan)
- Meerdere poules op één mat laten spelen
- Scores bijhouden op het wedstrijdbord
- Invullen wedstrijdformulier
- Vaantjes in de paspoorten stoppen (kan ook door het 3e jurylid gedaan)
- Finale wedstrijden

### **Wedstrijdformulier**

De formulieren worden kort voor de aanvangstijd door de wedstrijdorganisatie geprint en uitgedeeld aan de wedstrijdtafels. De judoka's leveren een briefje in waarop een stempel staat dat ze gewogen zijn.

De schrijver controleert of iedereen die op het formulier staat aanwezig is. Soms moeten de namen zelf op betreffende vakjes op de formulieren ingevuld worden. Het wedstrijdformulier geeft aan wie tegen wie moet, je kunt dit zien aan de vakjes waar de scores ingevuld moeten worden.

### **Judoka's klaarzetten**

Zorg ervoor dat je telkens twee judoka's klaar hebt staan voor de volgende wedstrijd.

Bij een wedstrijd krijgt de eerstgenoteerde judoka naast zijn eigen band een rode wedstrijdband, vanaf 12 jaar en ouder moet de tegenstander naast zijn eigen band ook een witte band dragen. De rode band is aanwezig op de tafel. Voor de witte band moet de judoka zelf zorgen.

### **Meerdere poules op één mat**

Bij gelijk aantal wedstrijden per poule, de poules om en om laten spelen.

Bij ongelijk aantal wedstrijden dient men zelf een indeling te maken afhankelijk van het aantal wedstrijden zodanig dat beide poules ongeveer tegelijk klaar zijn.

### **Scores bijhouden op het wedstrijdbord**

De scheidsrechter geeft de score aan en wijst aan welke kleur (rood/wit) de score gemaakt heeft. Het aantal scores wordt op het wedstrijdbord aangegeven door een cijfer. Voor de scheidsrechttekens is een apart blad aanwezig.

### **Invullen wedstrijdformulier**

De scores van het bord worden overgenomen op het wedstrijdformulier.

Bij winst met één Waza-ari 7 punten, Ippon 10 punten. Twee Waza-ari's geeft Ippon

Bij een scheidsrechter beslissing krijgt de winnaar 1 punt. De verliezer krijgt nooit punten

Als de poule klaar is kunnen het aantal gewonnen wedstrijden en de behaalde punten opgeteld worden. Indien 1 en 2 gelijk zijn telt het onderling resultaat voor de einduitslag.

Laat de uitslag controleren door de hoofdjury.

### **Finale wedstrijden**

U krijgt weer een ingevuld wedstrijdformulier. Op het formulier staat vermeld of de resultaten uit de voorrondes mee tellen, zo ja dan moeten die overgenomen worden van de poulewedstrijden.

Zo nee, dan begint iedereen weer op 0. Als iedereen klaar is kunnen de finales beginnen

## **7.3. Clubkampioenschap**

Eén keer per jaar (mei/juni) worden er clubkampioenschappen georganiseerd. Op deze dag wordt er vaak voor het eerst kennis gemaakt met het wedstrijdjudo. De judoka's worden ingedeeld naar leeftijd, geslacht, gewicht en vaardigheid (voor zover dit mogelijk is). Het winnen van een prijs is eigenlijk niet belangrijk, het deelnemen aan deze kampioenschappen wel. Bij de clubkampioenschappen is er altijd voor iedereen een prijs.

## **7.4. Kersttoernooi**

De Budovereniging organiseert één keer per jaar (3e zaterdag in december) een groot toernooi waar veel deelnemers uit het hele land aan mee doen (ca. 750). De deelnemers worden net als bij de clubkampioenschappen ingedeeld naar leeftijd, gewicht, geslacht en vaardigheid. Er wordt altijd hard gestreden om het eremetaal. Voor de leden van de Budovereniging is het een uitdaging om mee te doen en eigenlijk mag geen judoka dit eigen toernooi missen. Het is echter geen toernooi voor beginners. De organisatie van dit toernooi vergt een grote inzet van de vereniging, daarom wordt er ook regelmatig een beroep gedaan op de leden en hun ouders/verzorgers om een helpende hand uit te steken en het toernooi te laten slagen.

### **7.5. A-toernooi**

Tot de datum dat we het A-toernooi weer kunnen samenvoegen met ons Kersttoernooi zullen we een separaat toernooi voor A-judoka's organiseren. Het A-toernooi wordt tegelijkertijd met het reguliere toernooi gehouden.

## **8. Overige activiteiten**

### **8.1. Pakkenverkoop**

Bij het beoefenen van judo draagt men een judopak. Het dragen van een judopak is binnen de Judobond Nederland en de Budovereniging Hoogeveen zelfs verplicht. Daarom biedt de Budovereniging judopakken in verschillende kwaliteiten aan. Deze zijn altijd voordeliger dan bij de reguliere sportzaken. Op het judopak hoort een embleem van onze vereniging. Deze moet op de linkermouw worden bevestigd.

Op de infopagina van de nieuwsbrief en op de site staat de verantwoordelijke persoon binnen de vereniging met wie u telefonisch contact kunt opnemen om een pak aan te schaffen

### **8.2. Website**

De vereniging heeft een eigen website, deze is te vinden op <http://www.budovereniginghoogeveen.nl/>

### **8.3. Twitter**

Onze vereniging is niet actief op twitter.

### **8.4. Nieuwsbrief**

De nieuwsbrief is in de plaats gekomen van de nieuwsbrief. Het is de bedoeling dat deze nieuwsbrief ongeveer vijf a zes keer per jaar verschijnt. Behalve nieuws bevat de nieuwsbrief ook leuke dingen, zoals leuke filmpjes, het vertrouwde moppenhoekje, een leuke puzzelsite, enz. Ieder lid ontvangt de nieuwsbrief via zijn/haar email-adres, maar de mogelijkheid bestaat om je uit te schrijven.

### **8.5. Judokamp**

Ons jaarlijkse judokamp met judoka's vanaf 8 a 9 jaar is altijd een groot succes met gegarandeerd weinig slaap en staat bol van leuke activiteiten.

### **8.6. Zeskamp**

In mei/juni wordt er meestal een zeskamp gehouden.

Voor judoka's vanaf 6 jaar hebben we een zeskamp in het Steenbergerweidenpark.

### **8.7. Activiteit voor de kleineren**

Voor de jongeren judoka's bezoeken we meestal Zippa Zebra.

### **8.8. Verenigingsactie**

Wij houden minimaal 2 maal per jaar een verenigingsactie met als doel extra inkomsten te generen voor de clubkas. Wij verwachten van alle leden dat zij hun medewerking aan deze actie verlenen.

## 9. Bijzonderheden

### 9.1. *Advies over het volgen van trainingen bij andere verenigingen*

In het voorkomende geval, dat judoka's in de leeftijdscategorie -12 jaar, bij andere verenigingen dan de Budovereniging Hoogeveen wedstrijdtrainingen willen volgen, raden wij de judoka en zijn/haar ouders ten eerste aan deze beslissing altijd pas na overleg met de eigen wedstrijdtrainer te nemen.

### 9.2. *Aansprakelijkheid*

Judo, Jiu-jitsu en Aikido zijn zogenaamde contactsporten. Als een judoka traint of een wedstrijd speelt, staat hij/zij voor eigen risico (risicoaanvaarding) op de mat. Dat wil zeggen: hij/zij kan zijn/haar tegenstander of de vereniging waarvan die persoon lid is niet aansprakelijk stellen voor het ontstaan van letsel- of gevolgschade.

Ook kan het bestuur niet aansprakelijk gesteld worden voor schade aan persoonlijke eigendommen (fietsen bij de sportzalen) en vermissing als gevolg van diefstal (uit de kleedkamers).

### 9.3. *Individuele sponsoring*

Individuele sponsoring/reclame van een sporter/lid van de Budovereniging is alleen toegestaan met toestemming van het bestuur. Elke individuele sporter/lid c.q. groep zal hiertoe een verzoek dienen te doen aan het bestuur van de vereniging, waarbij het bestuur de voorschriften van de JBN artikel 8 inzake individuele sponsoring in acht neemt. Toestemming van het bestuur inzake het dragen van sponsoring/reclame beperkt zich tot de judo-, jiu jitsu-en trainingspakken, truien en bodywarmers. Aangeschafte sport en of kleding voorzien van een merklogo worden niet als zodanig aangemerkt.

### 9.4. *Protocol rouw en trouw*

Als vereniging/bestuur kunnen we met plezierige en droevige gebeurtenissen geconfronteerd worden. Het kunnen zowel eigen leden, trainers, bestuurs- en commissieleden, vrijwilligers als personen in de zeer directe omgeving van de vereniging betreffen. Het bestuur heeft gemeend hiervoor een protocol op te nemen in de "Budo-info". Het bestuur hoopt hiermee voor een ieder, lid of nauw verbonden aan de vereniging, inzicht te geven hoe de vereniging dient te handelen

Uitnodigingen voor een trouwerij worden vanuit het bestuur beantwoord met een kaart.

Individuele invulling van een trouwerij door een bestuurslid blijft voor haar of zijn rekening.

In geval van geboorte geldt dezelfde regel.

Het slagen van trainers voor vakgerichte diploma's t.b.v. de vereniging wordt vanuit het bestuur beantwoord met bloemen en een kadobon. Voor niet vakgerichte diploma's volgt een bloemetje.

#### **Procedure rouw**

In geval van overlijden dient de voorzitter van het bestuur zo spoedig mogelijk op de hoogte te worden gesteld.

De voorzitter zal de bestuursleden, trainers en leden van de commissies per omgaande op de hoogte brengen van het overlijden, waarbij de noodzaak tot het beleggen van een extra bestuursvergadering door de voorzitter wordt bepaald.

Door de voorzitter wordt (indien nodig) een contactpersoon aangewezen ter ondersteuning.

Namens het bestuur wordt een bericht van medeleven verstuurd of een advertentie opgesteld, waarbij zij haar medeleven betuigt; te plaatsen in een regionale krant.

Het bezoeken van een begrafenis/crematie gebeurt op eigen titel, tenzij anders door het bestuur is bepaald.

Het bestuur van de Budovereniging Hoogeveen behoudt zich alle rechten voor en kan zonodig hiervan afwijken teneinde een meer passende invulling te geven aan de situatie "rouw en trouw"

### 9.5. *Ziekte*

In geval van (ernstige) ziekte dient het bestuur op de hoogte te worden gebracht. In eerste instantie zal een kaart worden verstuurd. Eén en ander hangt af van de aard en ernst.

### 9.6. *Nonactief*

Bij een langdurig ziekte of blessure kan het lid op non-actief gezet worden, dit betekent dat de contributiebetaling stopt gedurende de afwezigheid. Nonactief stelling moet aan en afgemeld worden bij de ledenadministratie.

### *9.7. Voorkomen blessures en hygiëne, gedragsregels*

Bij judoworpen is het belangrijk dat degene die geworpen wordt op zijn zij of rug terecht komt. Een eerste reactie van een beginnend judoka zal daarbij zijn om de val op te vangen of tegen te werken. Maar doordat er vanaf het begin veel aandacht wordt besteed aan het leren valbreken komen bij judowedstrijden relatief weinig blessures voor. Wel is het belangrijk dat er aandacht wordt geschonken aan hygiëne. Het klinkt misschien overdreven, maar schone handen, voeten en kortgeknipte nagels zijn noodzakelijk om verwondingen en infecties te voorkomen. Het is ook vanzelfsprekend dat er geen sieraden worden gedragen tijdens het judoën. Ook het dragen van piercings is ten strengste verboden tijdens het sporten. Iedereen wordt geacht zich te houden aan enkele algemene regels die als normaal kunnen worden beschouwd. Orde in de kleedkamers, geen vernielingen aanrichten, niet roken in de kleedkamers, niet op schoenen de zaal betreden, etc.

### *9.8. Judotechnieken*

Bij judo worden technieken gebruikt die ingedeeld zijn naar het lichaamsdeel dat als spil fungeert, waar de tegenstander overheen draait. Voetvegen en beenworpen (asji waza), heupworpen (kosji waza), armworpen en schouderworpen (te waza) en offerworpen (sutemi's). Het is de bedoeling om de tegenstander te werpen. Dit is echter alleen maar mogelijk als de ander uit evenwicht wordt gebracht. Je kunt proberen je tegenstander uit balans te krijgen door te duwen of te trekken. Ook een aanval van de tegenstander uitlokken en deze dan "overnemen" behoort tot de mogelijkheden. Of eerst een schijn aanval uitvoeren. Het leren aanvoelen van "het uit balans zijn" van de tegenstander en de beïnvloeding hiervan is zeer belangrijk bij het leren judoën.









Judo wordt beoefend op judomatten die officieel Tatami heten. De judoka is gekleed in voorgeschreven judokleding (judogi), bestaande uit een eenvoudig gesneden, zeer stevig jasje (kimono) en een broek. Het jasje wordt gesloten gehouden door een band (obi). Bij het werpen is het belangrijk dat diegene die geworpen wordt op zijn zij of rug terecht komt. Dit is volkomen ongevaarlijk. Een eerste reactie van een beginnend judoka is om de val op te vangen of juist tegen te werken. Hierdoor kunnen blessures ontstaan. Het is daarom van belang, dat in het begin veel aandacht wordt gegeven aan het leren valbreken. Wanneer je op de mat ligt kan je met andere technieken je tegenstander onder controle houden. Allereerst zijn er de houdgrepen (osae waza), die, voor de jeugdigen tot 12 jaar, de enige manier vormen om iemand onder controle te houden. Voor de ouderen komen er nog bij: verwurgingen (sjime waza) en de armklemmen (kanetsu waza). Deze laatste technieken lijken gevaarlijker dan ze zijn. Zelfs bij wedstrijden komen in het grondgevecht weinig blessures voor.

#### **Scheidsrechttekens**

De volgende bladzijde geeft de informatie weer die we ook op de wedstrijdtafel neerleggen ter ondersteuning van de tafelbezetting en geeft uitleg over de scheidsrechttekens en enkele regels

### Informatie voor de juryleden

De wedstrijdtijd staat op het wedstrijdformulier of wordt aangegeven door de scheidsrechter.  
De scheidsrechter bepaalt de score en geeft dat aan met de onderstaande tekens

				<b>Error! Objects cannot be created from editing field codes.</b>
	Waza-ari	Ippon	Waza-ari Awasete Ippon	Winnaar
				
Osae-komi	Toketa	Matte	Sonomama - Yoshi	Shido

Houdgreep tijden:

0-10 is niks  
10 -19 is Waza-ari  
20 sec is Ippon

Wedstrijdbenamingen:

Hajime	= begin wedstrijd
Matte	= breek, loslaten
Osae-komi	= houdgreep
Toketa	= houdgreep verbroken
Sono-mama	= niet bewegen
Yoshi	= doorgaan
Sore-made	= einde wedstrijd

Straf met de daarbij behorende puntenwaardering:

Shido 1 en 2 = Waarschuwing  
Shido 3 = Hansoku-make (partij verloren)

Punten:

Ippon = 10 punten  
Waza-ari Awasete Ippon = 10 punten  
Waza-ari = 7 punten  
Kinsa = 1 punt (beslissing scheidsrechter)

## 9.9. Ereleden

Bij een bijzondere prestatie van een lid kan het bestuur besluiten dit lid te benoemen tot erelid. Het lid zal tot nader datum betrokken blijven bij het reilen en zeilen van de vereniging.

Momenteel kennen wij een aantal ereleden te weten;

1. Wil Willems oud secretaris
2. Jan en Herma Kok, diverse taken
3. Albert de Boer, oud voorzitter en huidig trainer
4. † Geert Wieringa, diverse taken
5. Jan Snippe, website en diverse taken
6. Karin Snippe, oud bestuurslid, oud wedstrijdsecretariaat.
7. Wim de Bruyn, oud voorzitter, adviseur

## 10. Matsponsoring, advertenties

### 10.1. Matsponsoring/Adverteerders

Om extra inkomsten te genereren biedt de Budovereniging Hoogeveen zg. sponsorpakketten aan, deze sponsorpakketten staan vermeld op de web-site

### 10.2. Vrienden van de Budo

Vrienden van de budo zijn donateurs die de vereniging een warm hart toedragen.

In de nieuwsbrief staat vermeld hoe u vriend kunt worden

## 11. Klachten

Mocht u een klacht hebben dan kunt u deze melden bij de voorzitter of één van de leden van het bestuur. Wij verzoeken u dit schriftelijk te doen.

## 12. Vertrouwenspersoon van de Budovereniging.

Mocht u om welke reden dan ook, uiteraard wel gerelateerd aan onze vereniging, iets willen bespreken met onze vertrouwenspersoon dan kunt u contact opnemen met Nicole Janmaat.

U kunt haar bellen op 0528-268584.

## 13. Slotwoord

De vereniging behoudt zich het recht voor om zonder kennisgeving vooraf de tekst in dit infoboekje aan te passen, het boekje zal aan alle nieuwe leden uitgereikt worden.