

## Judo bij Van De Kamp Sport

In 1996 is Van De Kamp Sport begonnen met de eerste judolessen. Binnen zes jaar is Van De Kamp Sport uitgegroeid tot één van de grootste judoscholen in Flevoland.

Bij Van De Kamp Sport krijgt u judo op maat! Dit wil zeggen dat u vrij bent in de wijze waarop u het judo wenst te beoefenen. U kunt onder meer een keuze maken voor de beoefening van judo als wedstrijdsport, als recreatiesport of voor een combinatie hiervan. Het plezier staat bij ons voorop.

Wij houden tijdens de lessen rekening met uw fysieke mogelijkheden. Naast trainingen organiseren we diverse activiteiten voor onze leden.

### Eerste keer

Om te kijken of u het leuk vindt kunt u altijd een gratis proefles volgen. Maak van tevoren een afspraak met de receptie (036-5374544). Wat heeft u nodig? Indien u een judopak heeft kunt u deze aantrekken anders een trainingsbroek met lange pijpen en een shirt met lange mouwen.

### Kleuterjudo (4-7 jaar)

De allerkleinsten hebben een streepje voor in de dojo van Van De Kamp Sport. Kleuters van net vier jaar in heuse piepkleine judopakjes zetten onvervaard hun eerste schreden op het judopad.

Kleuterjudo bevindt zich in een stijgende lijn. Steeds meer ouders nemen de beslissing hun kinderen "op judo te doen." "Judolessen geven aan kleuters is zeer inspannend," aldus Roland van de Kamp, "maar wel ontzettend leuk om te doen."



We bouwen alles heel rustig op en werken met veel fantasievormen. Het moet spelenderwijs gebeuren, dan voelen de kleuters zich het best in hun element. Joop in de apeloop (judorol), Daantje-Banaantje (achterwaartse val), O-Zo-Daar-Gaat-Ie (1e beenworp), Koning aan het hoofd van de tafel (kanteltechniek) etc.

Op een vrolijke manier laten we ze wat stoeien en zo leren ze toch heel wat greepjes." Het contact leggen met andere kinderen en het beheerst omgaan met elkaar staat centraal. Het winnen of verliezen is niet het belangrijkste in de judoles, maar plezier en samenwerking. Accepteren, respecteren en vertrouwen zijn wezenlijke kenmerken van het judospel.

In diverse spelsituaties worden de basisvormen van het judo bijgebracht: rollen, vallen, trekken, slepen, duwen, verplaatsen, dragen en tillen.

Men staat er vaak versteld van hoe snel deze jonge judoka's iets aanleren door hun natuurlijke bewegingsdrang. Niet alleen sportieve, maar ook persoonlijke ontwikkeling komt aan bod. Het is misschien heel vreemd als u zegt dat er bij het judo geen tegenstanders bestaan. Toch is dit zo; de sport beoefent u met een maatje. Samen werkt u aan een goed resultaat.

Hoe uw partner het ervan afbrengt, is mede uw verantwoordelijkheid.

Judo is bij uitstek een eerlijke sport.

## Jeugdjudo (7-16 jaar)

Voor de jeugd van 7 tot en met 16 jaar zijn er volop mogelijkheden om judolessen te volgen.

Ook voor deze groep zijn er diverse redenen om voor judo te kiezen. Denk aan het verder verbeteren van de lichamelijke ontwikkeling (lichaamshouding, coördinatie, motoriek en uithoudingsvermogen), cognitieve ontwikkeling (kennis over judo bijvoorbeeld de wedstrijdregels of de Japanse namen, etc.) en sociaal affectieve ontwikkeling (hoe ga je met elkaar om, respect hebben voor elkaar, bijvoorbeeld elkaar goed ophouden tijdens het werpen). In deze periode vindt als het ware de techniekscholing plaats. In deze leeftijdsgroep kan er eventueel als de judoka het leuk vindt een begin gemaakt worden met judowedstrijden.



## Judo (17 jaar en ouder)

Veel ouders hebben vroeger ook op judo gezeten en krijgen weer de kriebels wanneer zij hun zoon of dochter lekker zien stoeien. Er zijn ook ouders die zelf nog nooit aan judo hebben gedaan, maar nu hun zoon of dochter op judo zit, krijgen ze zelf ook de smaak te pakken. Toch zien we maar al te vaak dat er in deze leeftijdsgroep een drempel is om te beginnen met judo. De meeste denken dat zij te oud zijn om met judo te beginnen. Dit is absolute onzin, wij hebben mannen en vrouwen in de leeftijd van 17 t/m 55 jaar en ik ken er genoeg die nog ouder zijn en nog wekelijks op de mat staan. De lessen worden gegeven in een ontspannende sfeer en er wordt veel techniek getraind. Aan het eind van de les is het mogelijk om nog even lekker te stoeien. Als u daar geen zin in heeft is dat ook prima, niets is verplicht. U kunt dan nog even een techniek oefenen of een serie kata lopen.

## Wedstrijd judo

Van De Kamp Sport heeft twee wedstrijdgroepen één van 8-11 jaar, één van 12 jaar en ouder. Op de wedstrijdtraining wordt gewerkt aan specifieke wedstrijdtechnieken, kracht, conditie en tactisch inzicht. Wedstrijdjudoka's trainen meerdere keren in de week.

De wedstrijdgroep neemt deel aan diverse trainingsstages, trainingskampen en toernooien in binnen- en buitenland.

Je kunt alleen aan deze trainingen deelnemen indien je uitgenodigd wordt door de judoleraar.



Van De Kamp Sport zorgt er ook voor dat de niet wedstrijdjudoka's kunnen deelnemen aan een aantal leuke wedstrijden. Deze worden in de wedstrijdagenda aangegeven met de letter C. Hieronder een aantal C toernooien.

Vier keer per jaar organiseren we in samenwerking met de Judo Bond Midden-Nederland het Instaptoernooi.

Dit zijn judowedstrijden voor de beginnende judoka in de leeftijd van 6-11 jaar en je band mag niet hoger zijn dan de gele band met bruine slippers. Tijdens dit toernooi

kunnen de judoka's punten verdienen.

Bij iedere 50 punten verdienen ze een oorkonde oplopend in de kleur van de banden. Indien er 250 punten behaald is ben je klaar en ontvang je een prachtige 250 puntentrofee.

Oranjabandentoernooi hier mogen alleen judoka's van 6-11 jaar aan meedoen die een gele of oranje band hebben.

Tenslotte organiseren we één keer per jaar onze eigen clubwedstrijden die onderverdeeld zijn in het Dobbelsteentoernooi (4-7 jaar) en het Van De Kamp Sport Club Toernooi (8-16 jaar).

## Examens

Voor de jeugd tot de halve groene band zijn er tweemaal per jaar examens. De examens vinden plaats in de maanden januari en juni. Om teleurstellingen te voorkomen houden we ongeveer drie weken voor het examen een proefexamen. Tijdens het proefexamen wordt gekeken welke band of slip haalbaar is.

De judoka's krijgen na het proefexamen een examenenveloppe mee waarop informatie staat m.b.t. het examen. Uiterlijk één week voor het examen dient de examenenveloppe ingeleverd te zijn. Het judopaspoort dient op het examen meegenomen te worden.

Het examen vindt plaats tijdens de reguliere judoles.

Voor de halve groene band en hoger is er één maal per jaar examen. Dit examen vindt plaats op een zaterdag in de maand juni.

Het is een centraal examen en lijkt qua inhoud op het examen voor de zwarte band en zijn daardoor een goede voorbereiding op het examen voor de zwarte band.

## Graduatiesysteem

Hieronder volgt het graduatiesysteem van Van De Kamp Sport.

De jeugd tot 12 jaar begint met een rode slip. Aan deze rode slip kunnen andere judoka's duidelijk zien dat deze judoka pas met judo begonnen is. Indien de judoka's oefenen met een judoka met een rode slip dienen zij extra voorzichtig te zijn.

Voor het behalen van de witte band dient het valbreek examen afgelegd te worden.

Hieronder volgt een overzicht van de banden.

- Rode slip Witte band, 1 of 2 gele slips, 1 of 2 oranje slips, 1 of 2 groene slips, 1 of 2 blauwe slips en 1 of 2 bruine slips Gele band, 1 of 2 oranje slips, 1 of 2 groene slips, 1 of 2 blauwe slips en 1 of 2 bruine slips Oranje band, 1 of 2 groene slips, 1 of 2 blauwe slips, 1 of 2 bruine slips en half groen Groene band, 1 of 2 blauwe slips, 1 of 2 bruine slips en half blauw Blauwe band, 1 of 2 bruine slips en half bruin Bruine band Zwarte band (1e t/m 5e dan) Rood wit geblokte band (6e t/m 8e dan)
- Rode band (9e en 10e dan)

## Vriendjesdag

De week voor de kerst- en zomervakantie mogen alle kinderen tot 12 jaar een vriendje meenemen. Op deze dag kunnen de vriendjes op een leuke manier kennismaken met judo.

De les bestaat dan uit makkelijke judospelvormen. De judospelvormen zijn zo gekozen dat alle vriendjes kunnen meedoen.



## Judo Bond Nederland

Van De Kamp Sport is aangesloten bij de Judo Bond Nederland (JBN). Dit houdt onder andere in dat alle judolessen worden gegeven door erkende judo-leraren. De JBN organiseert verschillende activiteiten zoals het Instaptoernooi, district wedstrijden, Nederlandse kampioenschappen, Randoridag, Nationale judo vierdaagse enz.

Iedereen die bij Van De Kamp Sport voor de eerste keer examen doet dient lid te worden van de JBN. De leraar legt tijdens het examen uit hoe u of uw dochter/zoon lid kan worden. Hieronder staat een mogelijkheid om online in te schrijven. Elke hele band wordt bij de JBN geregistreerd.

Indien je met judo stopt dien je nog bij de JBN uitgeschreven te worden. Dit dient minimaal 6 weken voordat het jaarabonnement afloopt te gebeuren. Telefoonnummer J.B.N. ledenadministratie: 030-7073610

## Aanmelding Judo Bond Nederland

U kunt zich ook online inschrijven klik op [meer info.](#)

Ons aansluitnummer: D2SP49R