

WIE KAN AAN WEDSTRIJDEN DEELNEMEN ?

- Ben je geboren in 2010 of vroeger, dan is het eindelijk zover: je mag aan officiële judo-wedstrijden deelnemen !!!
- Je kampt in de **categorie U11** (jonger dan elf jaar of pupillen) als je geboren bent in 2010 of 2009.
- Je kampt in de **categorie U13** (jonger dan dertien jaar of miniemen) als je geboren bent in 2008 of 2007.

WAAR EN WANNEER ZIJN ER WEDSTRIJDEN ?

- Op de website van de Vlaamse judo-federatie (www.vjf.be en doorklikken op kalender) kan je informatie vinden over alle wedstrijden in Vlaanderen.
- Hieronder vind je een overzicht van alle wedstrijden voor U11 en U13 in Oost-Vlaanderen die de club begeleidt

Zondag 20 januari 2019

JC AALST, Sporthal DENDERDAL, Kortestraat 14, 9320 Erembodegem – Aalst

Zondag 24 februari 2019

JC BERLARE, Gemeentelijke Sporthal, Molenstraat 1B, 9290 Overmere

Zaterdag 30 maart 2019

JC KRUISSHOUTEM, Sporthal KRUISSHOUTEM, Woestijnestraat 13, 9770 Kruishoutem

Zaterdag 11 mei 2019

JC WETTEREN/SERSKAMP, Sporthal De Warande, Warandelaan 14, 9230 Wetteren

Zaterdag 25 mei 2019

JC ZELZATE, Sportcomplex Sint-Laurens, Patronagestraat 51, 9060 Zelzate

Zaterdag 14 september 2019

JC WACHTEBEKE, Sportcentrum Puyenbroek, Puidonkdreef 1, 9185 Wachtebeke

Zaterdag 5 oktober 2019

JC KEMZEKE, Sportcentrum De Sportstek, Nieuwstraat 60D, 9190 Kemzeke

Voor U11 gaan de wedstrijden meestal door in de voormiddag, voor de U13 in de namiddag.

HOELANG DUURT EEN TORNOOI?

Miniemen en pupillen kampen in een poule met meestal 4 judoka's. Dan moet je 3 wedstrijden kampen. Soms komt jouw poule vlug aan de beurt, soms moet je ook wachten. Tijdens het wachten supporter je natuurlijk voor de andere judoka's van onze club !

Reken op een halve dag als je naar een toernooi gaat.

HOE INSCHRIJVEN ?

• Per wedstrijd zal er enkele weken vóór de wedstrijd op het magneetbord in de cafetaria een uitnodiging hangen met meer informatie. Wil je deelnemen, vraag aan je pa en/of ma of je mag deelnemen en noteer dan je naam en je leeftijd op het blad dat bij de uitnodiging hangt. Je kan je ook inschrijven door een mailtje te sturen naar inschrijvingen@judoclubevergem.be Het inschrijvingsgeld wordt betaald door de club.

• **Wie zich inschrijft, doet aan de wedstrijd mee.** Wie door ziekte of een andere onvoorziene omstandigheid niet kan deelnemen, verwittigt Marty (0477 894407)

WAT NEEM JE MEE?

- een gewassen judopak
- je graadgordel
- een witte en rode wedstrijd gordel (gratis bij de bar te verkrijgen bij jouw eerste deelname aan een wedstrijd)
- slippers of pantoffels
- jouw **judovergunning** (zonder mag je niet deelnemen !!)

- voor de meisjes: een **witte** T-shirt en haarbandjes zonder metaal, haar in een dotje
- eten en drinken

WEGING?

Enmaal op het toernooi aangekomen, krijg je van de coach een kaartje met je naam op. Dat neem je samen met je vergunning mee naar de weging. Ga eerst naar het WC. Op basis van je gewicht bepalen de scheidsrechters in welke poule je zal kampen. Meisjes en jongens worden apart, in ondergoed gewogen.

ETEN?

Na de weging kan je best meteen rustig nog iets eten: een boterham of een lekkere koude pasta. Vermijd snoep of chocolade. Je drinkt ook het beste dranken zonder bubbels.

VOORBEREIDING?

Na het eten ga je met je judovrienden een opwarming doen. Op de mat rustig rondjes lopen en wat worpen inzetten bij elkaar. Je merkt het wel wanneer de wedstrijden beginnen.

Vraag aan de coach het nummer van de poule waarin je zal kampen. Als jouw poule aan de beurt is, wordt dat omgeroepen. Het poule nummer wordt ook uitgehangen aan de mat waarop je zal moeten kampen.

WAT DRAAG JE TIJDENS EEN WEDSTRIJD?

In de eerste plaats zorg je voor een goed passend judopak. De eerste judoka die wordt omgeroepen, draagt de witte wedstrijd gordel. De tweede judoka draagt de rode wedstrijd gordel. Als je van de mat af bent, draag je slippers. Meisjes dragen onder hun judopak een **witte** T-shirt met mouwen.

SCORES BIJ JUDO?

De scheidsrechter kan de volgende scores geven:

Wazari **7 punten**

Ippon of 2 wazari **10 punten**

Als er tijdens de wedstrijd niet is gescoord, beslist de scheidsrechter wie de winnaar is. Dat levert **1 punt** op.

Verder moet je nog weten:

- De punten worden niet bij elkaar opgeteld.
- De hoogste score op het einde van de wedstrijd telt.
- Bij ippon is de wedstrijd afgelopen.

Een goede tip:

Na een mooie worp, ook al denk je dat het wel eens ippon zou kunnen zijn, altijd verder gaan met een houdgreep. Want misschien vindt de scheidsrechter het geen ippon.... en intussen heb jij maar mooi een houdgreep! Dus pas stoppen als je "ippon" of "maté" hoort!

HOUDGREEP?

Als je de ander stevig vasthoudt en met z'n schouders op de mat duwt heb je een houdgreep.

Je mag niet tussen de benen van de ander zitten en de houdgreep is verbroken als de ander met zijn benen jouw benen "vastpakt". Als je een houdgreep vasthebt, roept de scheidsrechter: "osae-komi" en als de houdgreep verbroken is, roept hij: "toketa". Als je een houdgreep hebt, moet je deze gedurende 20 seconden vasthouden, dan heb je gewonnen!!

WEDSTRIJDDUUR?

De wedstrijd duurt **1,5 minuten bij U11** en **2 minuten bij U13**.

SPANNING?

Elke wedstrijd is natuurlijk spannend. Het is normaal dat je een beetje zenuwachtig bent. Maar er zal steeds een coach van de club aanwezig zijn. Als je kampt, komt de coach naar de rand van de tatami om jou goede raad te geven. Elke wedstrijd leer je jouw judo te verbeteren.

Dus als er iets fout gaat of je verliest een wedstrijd, is dat helemaal niet erg. Natuurlijk blijven we altijd **sportief** tegen onze tegenstander en tegen de scheidsrechter. En dat geldt ook voor de papa's en de mama's !

NA DE WEDSTRIJD?

Na de wedstrijd ontvang je **een medaille** of een ander aandenken ongeacht de plaats waarop je bent geëindigd. Verder is het leuk als jij of je pa of ma een verslagje schrijft over je wedstrijd. Je kan je tekst en/of foto's aan Nico, Marty of Marie-Paule geven. We zorgen ervoor dat het op de **Facebookpagina van de club** komt.

En vergeet niet: met eventuele vragen kan je altijd terecht bij de trainers of bij iemand van het bestuur.



Veel succes !!

V.u.: Marie-Paule De Poorter, voorzitter
namens JC EVERGEM



INFO JUDOTORNOOIEN 2019 - U11 en U13



Als je voor de eerste keer naar een wedstrijd gaat, hebben jij en je ouders veel vragen. We hebben deze vragen verzameld en we proberen er in deze folder een antwoord op te geven. Staat jouw vraag er niet bij, dan kan je die altijd aan de trainers stellen ! Ook als je al regelmatig naar wedstrijden gaat, vind je hier nuttige info.