



Judoclub Olen vzw

Dojo: Gemeentelijke Sporthal Olen
P.Verhaertstraat 7, 2250 O.L.Vr.Olen

Onthaal Brochure



Inhoud

1. Welkom	2
2. Wat is Judo	2
3. Trainingen bij Judoclub Olen vzw	3
3.1. Judo voor iedereen	3
3.2. Leeftijdscategorieën	3
3.3. Trainingsuren	4
3.4. Trainers / Coaches	4
4. Lesgeld en judoovergunning	4
5. Panathlon verklaring over ethiek in de jeugdsport.....	5
6. Gedrag regels	5
7. Sportief reglement.....	6
8. Gedrag op de tatami	6
9. Wat te doen bij een ongeval ?.....	7
10. API	7
11. Judoclub Olen zet zich actief in tegen pesten	7
12. Origami Judoclub Olen vzw	8

1. Welkom

Welkom bij Judoclub Olen !

In deze infobrochure vind je de belangrijkste informatie over onze judoclub. Zo kan je goed voorbereid beginnen aan je carrière als judoka. Heb je nog vragen ? Spreek dan zeker iemand van de trainers of het bestuur aan.

Zijn er woorden in deze onthaalbrochure die je niet goed verstaat ? Achteraan vind je een woordenlijst. Die zal je al een eind op weg helpen !

Tot op de tatami !.

PS : Vergeet zeker niet onze website te bezoeken : www.judoclubolen.be !

PPS : Maak je ook vriend van Judoclub Olen op Facebook

2. Wat is Judo

Judo is een sport die overal ter wereld miljoenen beoefenaars heeft in de recreatieve sfeer. Een aantal van deze beoefenen het zelfs als wedstrijdsport. Bij judoclub Olen worden zowel op recreatief als op wedstrijdniveau lessen verzorgd. Judo is een gezonde sport voor jong en oud, voor mannen en vrouwen en is door iedereen te leren.

Judo beoefenen bevordert je lichamelijke en motorieke ontwikkeling in positieve zin. Alle aspecten van het bewegen (rennen, hollen, draaien, keren, vallen enz) worden in het judo aangesproken. Hierdoor is het een uitermate geschikte sport voor kinderen met een bewegingsachterstand, en ook zeker voor kinderen die hun energie kwijt moeten maar ook ouderen. Judo kan deel uitmaken van de algemene opvoeding en vervult daarin een sociale functie. Zelfdiscipline en respect en samenwerken met elkaar is de eerste doelstelling bij het judo.



Volgens zijn filosofie is Judo een ernstige sport en dus zeker niet geschikt voor vechters.

De naam "JUDO" betekent immers "vechten zonder geweld of wapens te gebruiken". (ofwel 'de zachte weg') Judo is een spel. Het is stoeien, maar dan wel met 'strenge' regeltjes. Bij judo gaat het niet om kracht, maar er worden zonder geweld, op een slimme manier, methoden gebruikt waardoor de tegenstander overwonnen wordt.

Door deze werkwijze wordt de jongere stelselmatig meer zelfvertrouwen bijgebracht en wordt hij/zij zich langzaam meer bewust van eigen kunnen!

"Dit is trouwens een verandering in de hun houding die al na enkele lessen duidelijk opvalt."

De voordelen op een rijtje

- * Het houdt ten eerste je lichaam gezond
- * Je krijgt er meer zelfvertrouwen door (je bent niet zo snel bang meer voor anderen)
- * Je leert effectiever reageren op moeilijke situaties in je omgeving (komt gemakkelijker voor jezelf op!) opkomen om iets te bereiken.
- * Grenzen verleggen en leren positief omgaan met agressie
- * Preventieve werking (als je sterker en weerbaarder wordt, straal je dit ook uit).

- Trainingslokaal:

- DOJO in de Gemeentelijke Sporthal,
- P.Verhaertstraat 7, te 2250 O.L.Vr. Olen,

3. Trainingen bij Judoclub Olen vzw

3.1. Judo voor iedereen

Iedereen kan judo beoefenen bij Judoclub Olen zowel recreatief als competitief. Jong, oud, man, vrouw... Zowel de recreatieve als de competitieve judoka kan bij ons terecht.

Personen met mentale beperkingen zijn zeker welkom, zij worden geïntregeerd in de groepen.

3.2. Leeftijdscategorieën

In onze club onderscheiden we volgende leeftijdsgroepen :

- Kleuters (4, 5 en 6 jaar) : Bij deze groep ligt de klemtoon op "zeer veel bewegen". We leggen de basis voor het judo door onder andere coördinatiespelletjes. Zo oefenen we bepaalde judobewegingen op een speelse manier in. Tijdens de training besteden we aandacht aan een evenwichtige ontwikkeling van alle spiergroepen.
- U9 (6, 7 en 8 jaar) : Bij deze groep ligt de klemtoon op "zeer veel bewegen". We leggen de basis voor het judo door onder andere coördinatiespelletjes. Zo oefenen we bepaalde judobewegingen op een speelse manier in. Tijdens de training besteden we aandacht aan een evenwichtige ontwikkeling van alle spiergroepen. Vanaf 9 jaar mag er deelgenomen worden aan toernooien of randori-dagen. Dit is niet verplicht en deze doelstelling is bij deze groep dan ook niet prioritair.
- U11 (9 en 10 jaar) en U13 (11 en 12 jaar) : Hier valt de spelvorm deels weg en wordt die vervangen door het echte judowerk. Met deze groep worden de basistechnieken grondig ingeoefend. De spieren worden intensiever getraind. Ook de typische judo-uthouding krijgt veel aandacht. Vrijblijvend wordt hier dan ook al meegedaan aan competities, soms begeleid door de club, soms door de ouders of op persoonlijk initiatief.
- U15 (13 en 14 jaar) en ouder : In deze groepen oefenen we de volledige waaier van judotechnieken. Ook trainen we de nodige conditie typisch voor het judo. Belangrijk hierbij zijn snelheid, kracht, lenigheid, uthouding en weerstand. Looptrainingen voor het trainen van de gewone basisconditie maken geen deel uit van het judo-trainingspakket en kan je individueel doen.



De judotechnieken worden ten gronde aangeleerd en ingeoeffend. De klemtoon van de trainingen wordt verschoven naargelang het judoseizoen.

3.3. Trainingsuren

Raadpleeg onze website www.judoclubolen.be voor een overzicht van de exacte dagen en uren waarop wij trainen.

De vermelde leeftijden zijn indicatief. De trainers zullen voor iedere judoka apart bekijken in welke groep hij/zij het beste past.

✚ Kleuters (4-5 jaar)	Woensdag	17.00u tot 18.00u
✚ Jongeren (6-9 jaar)	Woensdag	18.00u tot 19.00u
	Vrijdag	17.00u tot 18.00u
✚ Jongeren (+10 jaar)	Woensdag	19.00u tot 20.15u (Voorlopig trainen Gr3 en volw samen)
	Zaterdag	10.00u tot 11.15u (Voorlopig trainen Gr3 en volw samen)

Geen training in juli en augustus. Aangepaste trainingsuren tijdens de schoolvakanties.

3.4. Trainers / Coaches

✚ Hoofdtrainer :		
- Geboes Jan	Sport Vlaanderen Trainer B	2 ^{de} Dan
✚ Trainers :		
- Boeckx Nele	Sport Vlaanderen Initiator	1 ^{ste} Dan
- De Vries Erik	Sport Vlaanderen Initiator	1 ^{ste} Dan
- Crivits Tijl	Sport Vlaanderen Initiator	1 ^{ste} Dan
- Smolders Koen	Leerkracht BLO	1 ^{ste} Kyu
- Van Bylen Marcel	Sport Vlaanderen Trainer B	1 ^{ste} Dan
- Goovaerts Jan	Sport Vlaanderen Trainer B	1 ^{ste} Dan
- Demuyck Bart	Sport Vlaanderen Initiator	1 ^{ste} Dan
✚ Assistenten		
- Geboes Greet		1 ^{ste} Dan
- Geboes Kris		1 ^{ste} Ky

4. Lidgeld en vergunning

We bieden de mogelijkheid om gedurende 4 gratis lessen aan volwaardige judo trainingen deel te nemen. Zo kan je je een beeld vormen van het judo en de onze judotrainingen. Tijdens deze initiatieperiode ben je gratis verzekerd tegen ongevallen. De lessen kunnen gevolgd worden in jogging of speelkledij. Je kan aan deze gratis lessen deelnemen indien je :

- nog nooit bent aangesloten geweest bij een club van Judo Vlaanderen, of 2 jaar gestopt bent geweest.

Na deze maand kan je beslissen om lid te worden van onze club (en daaraan gekoppeld van Judo



Vlaanderen).

- ✚ Sportverzekering en tevens J.V. vergunning
 - * Kleuters betalen voor de sportverzekering: € 27,00 per jaar (U7)
 - * G-Judoka's betalen voor de sportverzekering: € 27,00 per jaar ongeacht de leeftijd.
 - * € 50,00 per jaar (U13)
 - * € 52,00 per jaar (vanaf 13+)

- ✚ Lidgeld of trainingsgeld.
 - Kleuterjudo (4 – 6 jaar): - per jaar € 65,00
 - 1ste groep Kinderen (6 - 12 jaar): - per jaar: € 85,00
 - 2de groep Kinderen (12 - 14 jaar): - per jaar: € 95,00
 - Ouder dan 14 jaar: - per jaar: € 100,00

- ✚ Derde lid van gezin betaald 50% van het trainingsgeld

- ✚ De gemeente- en Sociaal-bestuur wil ervoor zorgen dat elke inwoner kan participeren aan het vrijetijdsleven. Binnen de grenzen van de beschikbare kredieten wil het lokaal bestuur, door vrijetijdsparticipatie te subsidiëren onder de vorm van een vrijetijdspas, en zo meer kansen creëren voor het brede publiek om van cultuur, sport en jeugdwerk te kunnen proeven. De UITPAS met kansentarief geeft recht op een korting van 80% op het trainingsgeld en lidgeld van Judoclub Olen vzw.
- ✚ Zie reglement houdende subsidiëring van vrijetijdsparticipatie in Gemeente Olen. <https://www.olen.be/uitpas> - UITPAS met kansentarief.
- ✚ Een judogi kost tussen € 31,00 en de € 57,00 afhankelijk van kwaliteit en grootte en kan aangeschaft worden via de club.

5. Panathlon verklaring over ethiek in de jeugdsport

Jaren geleden onderschreef Judoclub Olen vzw de Panathlon verklaring over ethiek in de jeugdsport





6. Gedrag regels

- ✚ Groet steeds correct zoals voorgeschreven :
- ✚ bij het betreden en verlaten van de tatami wordt gegroet.
indien men de mat wil verlaten voor het einde of tijdens de les dient men altijd toestemming te vragen aan de trainer.
 - de geknielde groet gebruikt men om de trainer te groeten aan het begin en einde van de les.
 - aan het begin en einde van een oefening groet men zijn partner.
- ✚ Wanneer men niet oefent (bijv. om uit te rusten of naar de uitleg van de trainer te luisteren) doet men dit volgens de voorgeschreven wijze : zittend, geknield of in kleermakerszit of anders staande zonder ergens tegen aan te leunen.
- ✚ Er dient te worden gestreefd naar de grootst mogelijke stilte, zowel door judoka's als de toeschouwers.
- ✚ Concentratie is noodzakelijk om vooruitgang te boeken.
- ✚ Judo vereist respect voor de trainer en uit zich in de wijze waarop de trainer wordt aangesproken. Raadgevingen en berispingen van de trainer dulden geen aanmerkingen, en op geen enkele wijze wordt onbeschoft gedrag getolereerd. Ook de bestuursleden worden met respect aangesproken. Aanwezige bestuursleden kunnen de trainer helpen bij het bewaren van de discipline onder de aanwezigen, in het bijzonder om en rond de tatami.
- ✚ In zijn gesprekken en gedragingen gedraagt de judoka zich hoffelijk tegenover iedereen.
- ✚ Het past geen judoka iemand uit te dagen zowel binnen als buiten clubverband.
- ✚ Indien er andere evenementen georganiseerd worden ten voordele van de club wordt er op uw medewerking gerekend, de club is er immers voor u.

7. Sportief reglement

- ✚ Een goede atleet neemt de volgende regels in acht :
 - Waardeer de tegenstander.
 - Aanvaardt wat de scheidsrechter beslist.
 - Mopper niet op uw ploegmaats.
 - Kom verzorgd voor het publiek.
 - Eerbiedig andermans goed.
 - Wees een vriend voor uw ploegmaten.
 - Vermijd elk onaangepast gedrag, pesten, racisme, drank en drugs.
 - Train regelmatig.
 - De judogi (of judopak) moet steeds in zuivere toestand zijn. De vrouwelijke judoka's dragen onder de judogi een wit T- shirt.
 - De broekspijpen en de mouwen mogen niet te lang zijn, dit om veiligheidsredenen. Zie instructies van de Judo Vlaanderen (voor de juiste grootte).
 - De gordel wordt netjes geknoopt.
 - Draag geen juwelen, piercings of andere scherpe voorwerpen.
 - De handen en voeten van de judoka moeten gewassen zijn.
 - De nagels van handen en voeten zijn kort geknipt, zodat je je partner niet verwondt.



- De haren moeten proper zijn. Lange haren dienen samengebonden te zijn (geen metaal of scherpe kantjes !)
- Op de tatami wordt niet gegeten of gedronken.
- Roken is verboden in alle lokalen van de dojo (sporthal).

8. Gedrag op de tatami

- ✚ De beslissingen op de tatami vallen onder de bevoegdheid van de trainer.
- ✚ Indien een minderjarige judoka van de tatami wordt gestuurd, dient deze (indien de ouder(s) niet aanwezig zijn) aanwezig te blijven in de dojo zolang de training duurt.
- ✚ De judoka mag geen verboden handelingen of taalgebruik (slagen, bijten, schelden,) toepassen op de tatami.
- ✚ Als de judoka tijdens de training een kwetsuur oploopt, dient deze direct te worden verzorgd en de trainer onmiddellijk op de hoogte brengen van de opgelopen kwetsuur.
- ✚ De judoka gedraagt zich in de geest van het judo.
- ✚ De judoka die zich op de tatami begeeft en deelneemt aan de training, dient in het bezit te zijn van een GELDIGE VERGUNNING van de JV, LFBJ, EJJ of andere erkende federatie.

9. Wat te doen bij een ongeval?

- ✚ Reeds enige tijd kunnen er alleen online aangiften gedaan worden van een ongeval via extranet van Ethias. Aangiften per post worden niet meer behandeld. Het secretariaat doet al online een aangifte de dag van het ongeval en bewaard deze tot de nodige informatie is door gegeven. Heeft het secretariaat de alle gegevens wordt deze door gestuurd naar Ethias.
- ✚ Het spreekt vanzelf dat de aanwezige bestuurslid of trainer het slachtoffer opvangt en voor de passende verzorging instaat. Het slachtoffer krijgt van het bestuurslid het formulier dat door de dokter moet ingevuld worden. Deze formulieren bevinden zich in de kast van JC Olen.
- ✚ Het ingevulde formulier moet zo spoedig mogelijk bezorgd worden aan het secretariaat. De aanwezige bestuurslid of trainer meldt (e-mail, sms, telefoon) het ongeval aan het secretariaat: naam en voornaam van het slachtoffer, korte beschrijving van het ongeval, aard van het letsel, eventuele getuigen en betrokken personen en wanneer het ongeval zich voordeed (datum en uur). Indien het gaat om een minderjarige judoka moet men de gegevens invullen op het formulier, maar de club moet ook de identiteit van de wettelijke vertegenwoordiger (ouder of wettelijke voogd) verkrijgen om de aangifte te doen. Volgende gegevens hebben wij dan nodig: Naam – voornaam – adres – postcode en gemeente – bankrekening nr en het e-mail adres. Zo kan de secretaris de aangifte doen.



10. API

- ✚ Aanspreekpunt integriteit (API)
- ✚ Een club-API of API is een vertrouwenspersoon die integer en onafhankelijk is en handelt binnen de werking van zijn/haar club. De taak van een API bestaat er uit om meldingen te ontvangen, een gesprek met de melder te voeren, te luisteren naar binnengekomen klachten en bekommernissen en verdere stappen te ondernemen. Dit kan gebeuren in het geval van een vraag, een vermoeden, een klacht of een vastgesteld feit.
- ✚ Deze stappen kunnen zijn:
 - Bemiddelen tussen melder en andere betrokkenen
 - Overleg met het bestuur
 - De Federatie-API contacteren
- ✚ De huisarts/politie/parket contacteren
De API blijft de gang van zaken verder opvolgen en koppelt op geregelde tijdstippen terug met de betrokkene(n).
- ✚ Binnen onze club zijn Jan Geboes, Nele Boeckx en Kris Geboes aangesteld als API. Beide zijn lid van onze club, trainer, coach en deelnemer aan allerhande clubactiviteiten. Er zijn dus talloze momenten waarop je Jan en/of Nele kan aanspreken, maar je kan hen ook bereiken via e-mail. Je kan ervan uitgaan dat zij je vraag, melding of klacht in alle discretie en vertrouwen behandelen.
- ✚ Nog meer informatie over het 'aanspreekpunt integriteit' vind je op de website van Judo Vlaanderen.

11. Judoclub Olen zet zich actief in tegen pesten

- ✚ Bij Judoclub Olen hechten we veel waarde aan een **veilige en respectvolle sportomgeving** voor al onze leden.
Judo draait niet alleen om fysieke ontwikkeling, maar ook om **waarden zoals respect, discipline, eerlijkheid en samenwerking**.
- ✚ Daarom spreken wij ons duidelijk uit **tegen pesten** — op en naast de mat.
We stimuleren een positieve groepssfeer waarin **iedereen zichzelf mag zijn** en met plezier kan sporten.
- ✚ Op de mat zijn we allemaal **vrienden**.
We helpen elkaar, we luisteren naar elkaar, en we zorgen ervoor dat **iedereen zich goed voelt**.
- ✚ Pesten? Dat hoort **niet bij judo**.
Want een echte judoka toont **respect en eerlijkheid**.
- ✚ Jij hoort erbij. Samen maken we de club sterk!
- ✚ Samen met ouders, trainers en leden maken we van Judoclub Olen een warme en veilige plek voor jong en oud.



12. Origami Judoclub Olen vzw

Algemene vergadering

Bestuursorgaan

Voorzitter Jan Geboes

- Opstellen dagorde
- Uitnodigingen versturen
- Organisatie activiteiten
- Communicatie verantwoordelijke

Secretaris Maria Vansant

- Ledenbeheer
- Briefwisseling
- Ontvangen nieuwe leden
- Vertegenwoordiger Sportraad
- Verzekeringen

Penningmeester Kris Geboes

- Beheer boekhouding
- Opstellen balans
- Opstellen begroting
- Betalen rekeningen

LID - ICT Pieter Marchand

- Website
- Onderhoud computers en printers
- Beheer computerprogramma's

API

Jan Geboes
Nele Boeckx
Kris Geboes

Aanspreekpersoon integriteit (API) Communicatie.

Jan Geboes : e-mail: _ – gsm: 0472 41 55 65

Nele Boeckx : e-mail: info@judoclubolen.be – tel: 014 21 64 68

Kris Geboes : e-mail: info@judoclubolen.be – gsm: 0472 41 55 65

De uitleg vind men terug op de website :

<http://www.judoclubolen.be/gezondenethischsporten.html>

Technische Staf

Jeugdsportverantwoordelijke Coördinatoren Nele Boeckx en Tijl Crivits

Hoofdtrainer Jan Geboes

Jeugdsport Begeleiders

Jan Geboes
Erik De Vries
Tijl Crivits
Nele Boeckx

Jeugdtrainers

Jan Geboes
Erik De Vries
Tijl Crivits
Nele Boeckx

Assistent trainers

Koen Smolders
Sofie Moereels
Kris Geboes
Greet Geboes
Jan Goovaerts
Bart Demuynck

Wedstrijd begeleiders

Jan Geboes
Erik De Vries
Tijl Crivits
Nele Boeckx
Tom Schellekens
Bart Demuynck

Kleuters trainers

Koen Smolders
Jan Geboes
Greet Geboes

G-Judo trainers

Marcel Vanbylen
Jan Geboes
Greet Geboes

Coördinatoren Jeugdsport Communicatie.

Nele Boeckx : e-mail: neleboeckx@telenet.be – tel: 014 26 32 15

Tijl Crivits: e-mail: tijlcrivits@gmail.com – gsm: 0473 76 57 19