

Hallo jongens en meisjes,



Op zaterdag 21 januari was het zover. Judoka's uit de kersverse wedstrijdgroep gingen voor het eerst naar een officieel judotoernooi van de Judobond. Vijftien stoere judoka's hadden zich ingeschreven voor het Instaptoernooi in Nijkerk. Helaas was Ruth ziek en daardoor niet van de partij. Beterschap, Ruth!

Onze deelnemers waren verdeeld over 3 leeftijdsgroepen. De eerste groep begon in de ochtend. De andere twee moesten in de middag aan het werk. Het Instaptoernooi wordt vier keer per judoseizoen georganiseerd. Op een Instaptoernooi kan je punten verdienen. Voor elke 50 punten krijg je een oorkonde. Als je 250 punten hebt gehaald krijg je een mooie prijs.

De ochtendgroep bestond uit **Len Versteeg, Amira Ruizendaal, Sven van der Herik** en **Tristan Blokhuis**. Len en Amira waren weer goed op dreef. Amira ging zelfs met een oorkonde voor 50 punten naar huis. Len had ook heel veel punten, maar net tekort voor zijn eerste oorkonde. Voor allebei is het wel belangrijk om meer verschillende werptechnieken toe te gaan passen. Dat zag ik wel bij Sven, onze kleine dappere strijder. Sven is al heel veelzijdig. Hij liet duidelijk zien wat Meester Tim uitlegt in de wedstrijdlles. Beenworp, schouderworp, grondtechniek. Het maakt Sven allemaal niet uit. Maar wat Sven ook doet is rennen naar de tegenstander. Dat ziet er spectaculair uit, maar heel gevaarlijk. Vaak zie je dat je na een sprintje wordt overgenomen door de tegenstander en dat levert bijna altijd een mooie worp op, waar je niet blij van wordt. Doordat Sven daar op ging letten, was hij even zijn manier van inzetten kwijt. Maar dat duurde niet lang. Al gauw waren de tegenstanders weer de pineut. Het heeft wel wat puntjes gekost, maar het is een investering voor de vele wedstrijden die nog gaan komen. Tristan is een harde werker en dat levert punten op. Daarnaast weet Tristan ook hoe je een schitterende Ippon spetter moet uitvoeren. Heel goed gedaan, Tristan!

Zo meteen meer over de middaggroepen. Eerst wat huishoudelijke puntjes. Bij een officieel toernooi heb je ook officiële scheidsrechters. Die zijn streng en geven strafpunten als je bijvoorbeeld steeds met gestrekte armen judoot of met je hoofd steeds onder de arm van de tegenstander duikt. We gaan daarom in de les extra letten op het recht op judoën met gebogen armen. Verder werd er ook gelet op de kleding en haarbandjes. Bij een aantal van onze judoka's waren de mouwen en broekspijpen (echt) te kort. En bij Sanne moest een ander haarbandje in, zonder metaal. Judoka's en ouders, let daarop, want een judoka kan er voor gediskwalificeerd worden!

Dan de eerste middaggroep. Hierin zaten: **Danilo Stojanović, Sem de Bree, Valentijn Jonkers, Hidde Dekkers, Tom van Hell, Coen Schalwijk** en **Hugo Hoogendorp**. Deze mannen hebben allemaal sterk gejudoed. Tom kreeg nog wel de schrik van zijn leven toen de scheidsrechter zei dat hij straf zou krijgen. Wat is dat nou weer, dacht hij. En raakte een beetje van slag. Het was dan ook wel een streng uitzijnde scheidsrechter. Binnenkort krijgen alle judoka's twee informatieboekjes van Meester Herman of Tim. Het ene boekje gaat over alles wordt je over grotere toernooien moet weten. Het andere boekje gaat over wedstrijdregels en (straf)punten. Verder heeft Tom nuttige ervaring opgedaan, zag ik spetterende ippon's van Hugo en Hidde en keurig verzorgd judo van Coen. Heeuuul goed gedaan, mannen!

Dan hebben we nog Danilo, Sem en Vale (zo noem ik Valetijn). Danilo is onverzetbaar en sprokkelde zo aardig wat puntjes bij elkaar. Hij gebruikt daarbij geen pakking maar zijn enorme kracht. Punt van aandacht dus, maar als dat goed komt (en dat komt het), dan wordt Danilo een moeilijke tegenstander. Sem is duidelijk in ontwikkeling. Een veelzijdige judoka die de tips opvolgt om zo zijn technieken effectiever in te zetten. Dat leverde een goed resultaat op, met net niet genoeg punten voor een oorkonde. Super gedaan, Sem! Dan Vale. Vale is een judoheertje. Zit mijn haar goed? Zit mij pak goed? Mooi dan gaan we een potje judoën. Haha, maar kijk daar mee uit. Je pak goed doen, zonder dat de scheidsrechter dat gezegd heeft kan ook weer een waarschuwing opleveren. Ja, judo kent veel regeltjes en de scheidsrechters zijn streng, zoals ik als zei. Verder ging Vale weer als een speer, maar had vrees voor een meisje die ook goed bezig was. Vale vroeg om een tip, dat vond zijn vader wel een goed idee. Nou, gewoon de tips toepassen die je toch al krijgt. Want als je dat doet maak je het de tegenstander lastig en die moet gaan nadenken. En dan krijg jij de kans om toe te slaan. En zo liep het ook voor Vale. De gevreesde tegenstandster, bleek niet een hele grote opgave te zijn. Vale had ook veel punten en heeft de volgende keer ook zeker een oorkonde.

De middag werd afgesloten door **Arya Afshar, Tygo van den Herik** (broer van Sven) en **Sanne van Dijk**. Van die laatste heb ik weer wat grijze haren erbij gekregen, maar daar over straks meer. Arya had duidelijk last van de scheidsrechter. Arya werkt heel hard, maar hij houdt daarbij steeds de armen gestrekt. Dan krijgt de tegenstander geen kans om in te zetten. Dat leverde Arya veel strafpunten op. Zoals ik al zei, hier gaan we extra op letten in de les. Tygo maakte indruk met een spetterende ippon. Zijn tegenstander trok een sprint en Tygo hoefde alleen maar op te vangen en een korte beweging te maken. Man, man, wat een super overname. KIPPEVEL! Extra grappig dus dat Sven, zijn broertje, dus ook zo'n renner is. Uhhh, was. Wie dat rennen ook wel in zich heeft is Sanne. Soms met een soort van karatetrap erbij. Sanne is een groot talent, maar moet net als Len en Amira wel meer technieken gaan toepassen. Zij scoorde alleen maar ippons, maar die pakking, hè. Ahhrrrr! Grapje, dat gaat steeds beter. Dat heeft ze zelf ook gemerkt. Belangrijker was haar laatste partij. Ze trof een lastige tegenstander. En dan merk je dat het moeilijk wordt als je maar één techniek toepast. Het lukte niet en in het heetst van de strijd kwam er ook nog een kleine botsing, waardoor Sanne uit boosheid ging judoën. Eigenlijk geef je daarmee de tegenstander te veel kansen. Het is dus belangrijk om meer technieken toe te passen (zie bijvoorbeeld: Sven, Sem en Vale) en COOL te blijven als het tegenzit.

Nou, dit keer een beetje lang verslag omdat we allemaal zoveel geleerd hebben en ik over iedereen wat wou schrijven. In maart gaan we naar het Vrijstad toernooi in Culemborg en in april is er weer een Instaptoernooi. Voor degenen die gisteren nog niet met een judopaspoort naar huis gingen. Vergeet deze niet op tijd aan te vragen. Anders kan je niet mee doen aan officiële Judobond toernooien. Aanvragen kan nog op 21 april bij het Instaptoernooi in Nijkerk. Of anders online onder vermelding van: 06-281 Ju Sei Do / Judoschool Herman Boersma.

Tot de volgende keer, daaaaag!

Coach Albert

