



### LESROOSTER 2024

Per 1-1-2024 zal het lesrooster iets worden aangepast. Dit heeft betrekking op de zaterdag. De aangepaste judogroep zal worden gesplitst in een groep die wat intensievere begeleiding nodig heeft en één die extra begeleiding nodig heeft. Ook is er na de 2e jeugdles 15 minuten pauze ingelast zodat de sporters met een beperking geen last hebben van de drukte in de kleedkamer.

#### Maandag

16:30-17:30 Aangepast judo - extra begeleiding  
17:30-19:00 Wedstrijd judo

#### Dinsdag

16:00-16:45 2 t/m 4 jaar  
16:45-17:45 5 t/m 7 jaar  
17:45-18:45 8 t/m 10 jaar  
18:45-20:15 11 t/m 16 jaar  
20:15-21:45 17 jaar en ouder

#### Vrijdag

16:00-16:45 2 t/m 4 jaar  
16:45-17:45 5 t/m 7 jaar  
17:45-18:45 8 t/m 10 jaar  
18:45-20:15 11 t/m 16 jaar  
20:15-21:45 17 jaar en ouder

#### Zaterdag

08:15-09:00 2 t/m 4 jaar  
09:00-10:00 5 t/m 8 jaar  
10:15-11:00 Aangepast judo - intensieve begeleiding  
11:00-12:00 Aangepast judo - extra begeleiding  
12:00-13:00 9 jaar en ouder

#### Zondag

19:30-21:30 Dan training - bruine band en hoger

### JUDOLESSEN OP 5 DECEMBER

Door de vele afmeldingen i.v.m. pakjesavond is besloten het lesrooster op dinsdag 5 december eenmalig aan te passen. Als je wel wilt trainen ben je van harte welkom!

Dinsdag 5 december 2023

16:15-17:00 2 t/m 4 jaar  
17:00-18:15 5 t/m 10 jaar  
18:30-20:00 11 jaar en ouder

### OLIEBOLLENACTIE

In verband met de drukte die de verbouwing van ons nieuwe huis gaat opleveren zijn wij genoodzaakt de oliebollenactie eenmalig niet door te laten gaan. De verwachting is dat op oudejaarsdag 2024 de volgende editie zal plaatsvinden.

### KERSTVAKANTIE

Van 25 december t/m 7 januari viert JINDO kerstvakantie. Tijdens de kerstvakantie komen de lessen te vervallen.

### CONTRIBUTIE 2024

Per 1-1-2024 zal er een correctie plaatsvinden in de contributie. Dit aan de hand van de opgelopen kosten/inflatie. Ook is er gekeken naar de groepen aangepast judo. De extra begeleiding, kleine groepen en extra lessen worden hierin meegerekend. Bij JINDO blijven we een onbeperkt abonnement hanteren. Hierin kan je met elke lesgroep meetrainer van jouw leeftijd.

#### Contributie

2 t/m 4 jaar - 45 min les - 3 trainingen p/w  
van € 23,- naar € 25,- p/m

5 t/m 10 jaar - 60 min les - 3 trainingen p/w  
van € 25,- naar € 27,- p/m

11 jaar en ouder - 90 min les - 3 trainingen p/w  
van € 32,- naar € 34,- p/m

Aangepast judo - 3 trainingen p/w - extra begeleiding  
van € 23,- naar € 27,- p/m

Dan examen training - 120 min les - 1 training p/w  
nieuw € 5,- p/m

Dan examen training - externe deelnemers  
nieuw € 5,- per les

Wedstrijd training - 90 min - 1 training p/w - coaching  
blijft hetzelfde € 20,- p/m

### TOEGANG TOT DE DOJO

Je kan tegenwoordig door het scannen van de QR-code bij de deur, toegang krijgen tot de dojo. Hierdoor kan de deur dicht blijven wat prettig is in de winter en verminderen we toegang van ongenodigden. De QR-code vind je als bijlage in de mail van de nieuwsbrief.



**JINDO**

Judo voor iedereen



Moerbeibloesem 38  
7006 MN Doetinchem  
06-26854252  
info@jindodoetinchem.nl  
www.jindodoetinchem.nl



### BEURSE VINGERS

Binnenkort gaan de examens voor een volgende band of slip weer plaatsvinden bij JINDO. Nika draagt inmiddels de blauwe band, Merle een oranje exemplaar. Vaak mogen ze na het examen een gekleurd stukje stof in ontvangst nemen, dat natuurlijk snel op de band genaaid moet worden om daarna met trots geshowd te worden aan familie en vrienden.

Het bevestigen van de slip is inmiddels mijn taak geworden. Met naald en draad naai ik dat lapje op de nogal stugge band, wat steevast betekent dat ik na dat klusje beurse vingertoppen heb omdat de stof zoveel weerstand geeft. Ik heb dat er graag voor over.

Nika maakt sinds een paar jaar ook deel uit van de wedstrijd-groep. Het opnaaien van de bijbehorende backpatch hebben we toch maar aan een professional overgelaten. Inmiddels hebben we al heel wat dojo's en toernooien bezocht. Soms doen mijn vingers nog steeds pijn. Door het knijpen als de wedstrijden erg spannend zijn.

Wat dan ook erg opvalt is hoe de visie op judo verschilt bij de deelnemende judoscholen. Er zijn scholen waar het winnen centraal staat. Zo herinner ik me een toernooi waar één judoschool de sfeer compleet verziekte door opgefokt gedrag met veel geschreeuw. Nika vond het vreselijk en ik als ouder ook. Wat zijn wij blij dat de sfeer bij JINDO anders is. Mijn dochters gaan namelijk graag naar de judolessen. Niet alleen vinden ze de sport erg leuk, ze voelen zich er prettig. Ik zie hoe de judoka's een gemengde maar fijne groep vormen, hoe ze leren om respectvol en verantwoordelijk met elkaar om te gaan. De hogere banden helpen de lagere banden. De judoka's helpen elkaar. Dat zie je ook goed terug op de toernooien, de judoka's van JINDO brengen die waarden mee.

Als ouders zijn wij hier erg blij mee. En daar heb ik graag een paar beurse vingers voor over.

*Alexander van Erkel*

### 6E VERJAARDAG VAN JINDO - 13 JANUARI 2024

Op 14 januari 2018 is JINDO gestart met het aanbieden van lessen. 6 jaar later en 200 actieve studenten verder is het weer tijd om hierbij stil te staan.

Op zaterdag 13 januari gaan we ons feestje weer vieren. Deelname is gratis en je hoeft je niet in te schrijven. Voor iedereen is er wat te doen. Dus blok het vast in de agenda.

Ook dit jaar is er weer een gastdocent. Marcel Kuijer is een judoleraar uit Kampen en is in het bezit van de 5e dan judo. Hij is een collega van meester Thijs in de DGJ-ON en is een fantastische lesgever. Gedurende de dag zal hij lessen verzorgen. Daarnaast zal er weer taart en wat te drinken zijn voor alle judoka (ook voor de ouders staat de koffie/thee klaar).

Aan het einde van de dag organiseren we weer een reünie waar leden en oud JINDO leden en haar vrienden samen komen.

Programma

#### 13 januari 2024

09:00-10:00	Aangepast judo	Juf Luna en meester Thijs
10:00-11:00	Judo 2 t/m 4 jaar	Juf Luna en meester Thijs
11:00-12:00	Judo 5 t/m 10 jaar	Meester Marcel Kuijer
12:00-12:30	Pauze	
12:30-14:00	Judo 11 jaar en ouder	Meester Marcel Kuijer
14:00-15:30	Reünie JINDO	



**JINDO**

Judo voor iedereen



Moerbeibloesem 38

7006 MN Doetinchem

06-26854252

info@jindodoetinchem.nl

www.jindodoetinchem.nl



### HOGERE DAN EXAMENS

Op 19 november hebben de examens van Meester Jori en Meester Thijs plaatsgevonden. Na twee jaar intensief trainen mochten zij eindelijk de laatste onderdelen van het examen kata af proberen te ronden. Van de 8 onderdelen zijn er 7 met een dikke voldoende afgerond. Helaas moeten alle 8 onderdelen positief worden afgerond. Een succesvolle dag met een vervelende nasmaak. Gelukkig laten ze de moed niet zakken en gaan Jori en Thijs in juni het laatste onderdeel afronden zodat ze in 2024 met een verdiende 4e en 5e dangraad rond mogen lopen.

“nana korobi, ya oki” - 7 keer vallen en 8 keer opstaan.

Dit betekent dat je ervoor kiest nooit je hoop op te geven en altijd te streven om jezelf te verbeteren. Focus niet alleen op wat voor je ligt, maar blijf altijd het grotere plaatje bekijken.



### GROTE CLUBACTIE

De grote clubactie heeft ook dit jaar weer een recordopbrengst geleverd. De leden van JINDO hebben € 5085,60 aan loten verkocht. Stichting JINDO bedankt iedereen!

29 november is de trekking van de clubactie dus houd je lot bij de hand. De link naar de trekkingsuitslag is hier te vinden: <https://www.clubactie.nl/lotenkopers/prijzen-uitslag/>

Elke lotenverkoper heeft een klein presentje ontvangen. Daarnaast zijn er ook prijzen uitgereikt. Van harte gefeliciteerd winnaars. Het geld gaan we gebruiken om er een nog mooier judo jaar voor iedereen van te maken. De medailles voor de kinderen die 25 loten of meer hebben verkocht zijn ook binnen. Vraag erna bij jouw docent.



### OPLEIDING JUDOLERAAR A

Ik volg de judoleraar A opleiding bij het Cios in Arnhem. Samen met 14 andere judoka's krijg ik les van Tom Gerkema. Wat ik tot nu toe heb geleerd is hoe ik mijn lessen beter moet voorbereiden en hoe ik verschillende technieken methodisch moet opbouwen. Dit gebruik ik ook in mijn eigen lessen. Voor de rest zijn we veel bezig met technieken en kata trainen voor ons tweede dan examen. Ik hoop nog te leren om technischer te worden op de grond en grondtechnieken beter methodisch op te bouwen.

Luna Loeven

### RANDORI COMPETITIE

Zaterdag 25 november was de 3e randori competitie. Er deden 16 judoka's mee van verschillende leeftijden, de jongste was 6 en de oudste 54! Wat ik mooi vond om te zien was dat er rekening werd gehouden met elkaar, maar dat er hard gevochten werd als daar mogelijkheid voor was. Na 1,5 uur lang gevochten te hebben zijn we geëindigd met een leuke judo spel en hebben de judoka's een judo knuffel gekregen.

Luna Loeven

Wil je meer informatie of je inschrijven ga dan naar: <https://www.jindodoetinchem.nl/evenementen-jindo/jindo-randori-competitie/>





### JUDO EXAMENS

Mijn leraar probeerde mij tot rust te bedaren als ik moest vechten tegen een tegenstander met een hogere kleur band dan ik had. “de band is om het pak dicht te houden” zei hij toen. Een zin die ik nu nog gebruik bij mijn pupillen. Het betekent dat de band niet bepaald of iemand beter is dan jij.

Maar wat betekent het dan wel? Elke judoschool bepaalt zelf de exameneisen van gele t/m bruine band. Dit aan de hand van een visie en lesgeefstijl. JINDO heeft haar eisen duidelijk op papier gezet. Op een poster die elke judoka heeft ontvangen. Maar is het dan alleen techniek die kleur band? Ja & nee. Om de technieken te kunnen beheersen hangen er een hoop dingen aan vast. Discipline tijdens de les, tegen je verlies kunnen, frequentie van trainingen en je huiswerk doen. Daarnaast worden sociale vaardigheden ook beoordeeld. Hoe ga jij met andere judoka's om, help jij beginners en ben je vriendelijk. Iemand die een band examen mag doen kan erop rekenen dat al die punten zijn aangeraakt. Een band is meer dan een handvol technieken. Het is de weg er naar toe die het bijzonder maakt.

Van 11 t/m 16 december doen de meeste judoka examens. Iedereen heeft inmiddels een brief meegekregen naar huis waarop aanvullende informatie staat. De examens worden tijdens de lessen afgenomen en aangepast naar de leeftijd en het niveau. Zo wordt aangepast judo en judo van 2 t/m 4 jaar het examen in een lesvorm aangeboden en worden oudere judoka's in duo's bevestigd.

Wat zeker is, is dat het een groot feest is. Een beloning van een lange tijd hard werken. En dat mag gevierd worden. Neem jij ook iemand mee? Iedereen is welkom tijdens jouw examen.

Wil jij je nog even inlezen. Ga dan naar: <https://www.jindodoetinchem.nl/over-judo/kyu-eisen-jindo/> of naar [www.judo-encyclopedie.nl](http://www.judo-encyclopedie.nl)

### PROJECT AANGEPAST SPORTEN

In april 2023 hebben de leden van JINDO samen met 4 andere clubs een mooi bedrag opgehaald. Dit bedrag is gebruikt om Project Aangepast Sporten in leven te blazen. Onder dit project hangen meerdere doelen waarvan sommige al gehaald zijn.

Voorbeelden hiervan zijn:

- Leraren/assistenten opleiden in het lesgeven aan mensen met een beperking;
- meer mensen bereiken om te komen sporten bij een aangesloten budoschool;
- nieuwe lesgroepen creëren, meer judoka's lesgeven.

Zo is op 9 december de 2e masterclass voor leraren. Een training waar veel vraag naar is want de maximale hoeveelheid deelnemers is al bereikt. Specialist judoleeraar Tycho van der Werff en kinderfysiotherapeut Mary Broekhuijsen gaan deze dag vullen.

Ondertussen is de folder van het aangepaste sporten al verspreid onder veel huisartsen, ziekenhuis, fysiotherapeuten en zorginstellingen.

Er wordt bij JINDO de 3e lesgroep gecreëerd om mensen nog beter te kunnen begeleiden.

Al met al een fantastisch project waar wij in 2024 ook veel aandacht aan gaan geven.



**JINDO**

Judo voor iedereen



Moerbeibloesem 38  
7006 MN Doetinchem  
06-26854252  
[info@jindodoetinchem.nl](mailto:info@jindodoetinchem.nl)  
[www.jindodoetinchem.nl](http://www.jindodoetinchem.nl)





## AGENDA

- 02-12-2023 – Opstaptoernooi Markelo
- 09-12-2023 – Masterclinic Project Aangepast Sporten
- 11-12-2023 t/m 17-12-2023 Judo examenweek
- 23-12-2023 – 5e ronde randori competitie JINDO
- 24-12-2023 – Kerstvakantie t/m 7-1-2024
- 31-12-2023 – Oliebollenactie
- 13-01-2024 - 6e verjaardag JINDO
- 15-01-2024 - Vriendjesweek
- 20-01-2024 - Opstaptoernooi Markelo
- 03-02-2024 - DK -18 & DK -12 Markelo
- 03-02-2024 - Kagami Biraki - vanaf 15 jaar
- 10-02-2024 - 6e ronde randori competitie JINDO
- 12-02-2024 t/m 18-02-2024 Carnavalsvakantie
- 17-02-2024 - NK -18 Den Haag
- 24-02-2024 - Queens Only
- 25-02-2024 - Doetinchemse Sport verkiezingen Amphion
- 03-03-2024 - Hirözu toernooi Panningen
- 09-03-2024 - Opstaptoernooi Markelo
- 16-03-2024 - Shizentai Open Wehl
- 23-03-2024 - 7e ronde randori competitie JINDO
- 30-03-2024 - Budo Marathon
- 31-03-2024 t/m 01-04-2024 - Pasen
- 06-04-2024 - Trainingsstage Markelo 10:00-12:00 uur - 12 jaar en ouder
- 07-04-2024 - Nationale Budodag Papendal
- 13-04-2024 - Opstaptoernooi Markelo
- 14-04-2024 - Judotoernooi Geldrop
- 20-04-2024 - 8e ronde randori competitie JINDO
- 21-04-2024 - Sport & Cultuurfestival centrum Doetinchem
- 27-04-2024 - Koningsdag
- 29-04-2024 t/m 12-05-2024 - Mei vakantie
- 04-05-2024 - Examinatoretraining
- 11-05-2024 - DK teams -12/-15
- 18-05-2024 t/m 19-05-2024 - Pinksteren
- 25-05-2024 - Dan examens Markelo
- 01-06-2024 - Heide toernooi Ede
- 08-06-2024 - 9e ronde randori competitie JINDO
- 08-06-2024 - Hogere dan examens Wijk bij Duurstede
- 16-06-2024 - 10e Regionaal Clubkampioenschap JINDO
- 22-06-2024 - Budodag oost-Nederland Markelo
- 24-06-2024 t/m 30-06-2024 - Judo examenweek
- 29-06-2024 - 10e ronde randori competitie JINDO
- 08-07-2024 t/m 14-07-2024 - Mini & maxi week
- 13-07-2024 - BBQ / Jongeren / Volwassenen / Vrijwilligers
- 15-07-2024 - Start Zomervakantie

## RUGEMBLEMEN

JINDO gaat voor de kerstvakantie weer rugemblem bestellen. Deze emblem worden ook gebruikt in de topsport en kunnen in jeugdmaten worden besteld. Zou jij er ook één willen. Geef dit voor 24 december aan. De verwachting is dat we ze dan in februari ontvangen.  
Kosten: € 15,- p.s.



## IS JOUW JUDOPAK TE KLEIN?

Worden de mouwen te kort of krijg jij je pak niet meer dicht? Vraag dan aan jouw docent of je een nieuw pak mag passen. We hebben bijna alle maten op voorraad (maat 160 verwachten we in februari). Ook hebben wij verschillende typen pakken. Van lichte beginners judopakken tot zware wedstrijdpakken.

## HET PERFECTE KERSTCADEAU

Geen speelgoed, maar iets waar je wat aan hebt. Neem een judotas van JINDO af. Deze tassen zijn gemaakt van judostof en zijn aan de binnenkant gevoerd met waterafstotende voering en ruimte. Daarnaast is ons logo en een judo figuur op de tas geborduurd.

Rugtas ->	€ 30,-
Sporttas medium ->	€ 55,-
Sporttas large ->	€ 60,-

Iedereen van JINDO zonder inschrijving

Iedereen van JINDO met inschrijving

Wedstrijdselectie

Bijzonder evenement voor een selectieve groep



**JINDO**

Judo voor iedereen



Moerbeibloesem 38

7006 MN Doetinchem

06-26854252

info@jindodoetinchem.nl

www.jindodoetinchem.nl