



### VERLIEZEN IS OOK WINST

In de week voor een toernooi is hij onoverwinnelijk. "Ik doe gewoon 'even' een Ko-uchi-gari en een Tai-otoshi." Dat er ook nog daadwerkelijk gejudood moet worden is bijzaak, in theorie is de winst al binnen.

De avond voor de wedstrijd neemt zijn bravoure wat af. "Ik ben toch wel een beetje zenuwachtig", zegt hij als ik 's avonds bij hem op bed zit. Ik vertel hem voor de zoveelste keer dat het vooral om plezier draait. En dat verliezen niet erg is, want de ervaring die hij opdoet is ook winst.

De ochtend van het toernooi is hij vroeg wakker. Hij heeft geen honger, maar als je wilt presteren heb je brandstof nodig. Dus met lichte tegenzin gaan er een beschuitje en een plak ontbijtkoek in. Hij kijkt uit naar de wedstrijd, maar ik zie ook zijn spanning. Van de grootspraak eerder die week is nog maar weinig over.

Anderhalf uur later staat hij op de mat, maar niet voor lang. Binnen 10 seconden is het voorbij, hij heeft verloren. Ik zie dat hij baalt, maar het was pas de eerste ronde en na een korte peptalk van meester Thijs is zijn glimlach terug. De tweede partij won hij. Zodra de hand van de official omhoog gaat kijkt hij stralend mijn kant op, waarna hij trots richting zijn teamgenoten loopt. De derde en vierde partij legt hij het echter opnieuw af tegen de judoka's tegenover hem.

Na de laatste wedstrijd zie ik dat hij zijn best doet om zich groot te houden. Maar eenmaal samen in de auto komt de teleurstelling er alsnog uit. Judo is stom en hij gaat nooit meer naar een toernooi. Dat juist dit de momenten zijn die ertoe doen, wil hij nu niet horen. Dat meester Thijs ook talloze wedstrijden verloor voor hij zijn zwarte band om mocht knopen, biedt geen troost. Hij wil winnen. En winnen is met een medaille naar huis gaan.

Toch staat hij er een paar weken later weer. Met een beetje meer ervaring dan de vorige keer. Hij wint en hij verliest, maar opgeven doet hij niet. Juist dát maakt dat hij op een dag zijn eigen zwarte band zal verdienen. Ik hoop dat hij dan terug zal denken aan de keren dat hij won, maar vooral ook aan de keren dat hij verloor en zich zal realiseren: verliezen was ook winst. Maar tot die tijd zal ik hem daar, als hij teleurgesteld naast me in de auto zit, aan blijven herinneren.

Mariël Eitink – Judomama

### BUDO MARATHON

Op zaterdag 29 juni 2024 zal de 3<sup>e</sup> editie van de budo marathon worden georganiseerd. Wij zijn druk bezig met het programma. Direct na de meivakantie kan je de deelname formulieren verwachten.

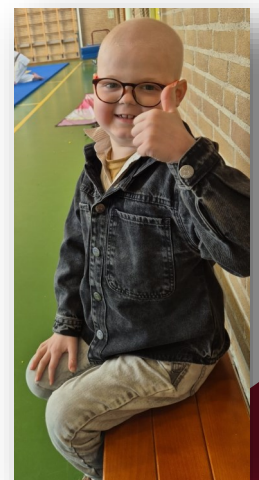
Judoka Keano is vanuit het project aangepast sporten gestart met judo. Dit doet hij nu een jaar met veel plezier. Op 17 februari werden de judoka's en leraren wakker geschrokken met het nieuws dat Keano ALL blijkt te hebben. Wat voor de groepsgenoten nog niet duidelijk was, was het voor mij een donderslag bij heldere hemel. Hij is doodziek en moet vechten voor zijn leven. Ik heb geprobeerd dit zo duidelijk mogelijk te maken aan de groepsgenoten, waarvan veel kinderen een verstandelijke beperking hebben. Elke week vragen ze hoe het met Keano gaat en er werd zelfs een filmpje voor hem gemaakt.

Nu staat hij weer op de mat terwijl hij die vreselijke behandeling ondergaat. Hij lacht, beweegt en maakt grappjes. Tot de mokerslag komt van het lichaam dat in gevecht is en hij uitgeput stopt met de training. Ondanks dat blijft hij lachen en genieten.

Zijn pleeggezin vertelde dat hij fantastisch behandeld werd in het Prinses Máxima Centrum en dat hij daar geen centje pijn beleeft tijdens de behandelingen. Het fijne is dat er zoveel voor de kinderen wordt georganiseerd om ze af te leiden van de vreselijke ziekte, inspireert mij.

Op 29 juni 2024 organiseren wij voor de derde keer een budo marathon. Een dag waar veel judoka's de hele dag sporten om geld op te halen. Elk jaar hangen wij er een goed doel aan en dit jaar willen wij Keano als boegbeeld neerzetten. De eerste € 1.000,- die wij ophalen zal gaan naar het Prinses Máxima Centrum in Utrecht. De rest van het geld zal worden ingezet om het Project Aangepast Sporten, waardoor Keano ook bij ons is komen sporten, kracht bij te zetten.

Samen gaan we bedrijven, vrienden, familie, burens en noem maar op benaderen om geld in te zamelen voor deze goede doelen. Houd de dag alvast vrij!



Judo voor iedereen



Bieslookveld 34  
7006 TH Doetinchem  
06-26854252  
info@jindodoetinchem.nl  
www.jindodoetinchem.nl



### MEIVAKANTIE

Op zaterdag 27 april (Koningsdag) start de tweeweekse meivakantie. Tijdens deze twee weken komen de reguliere lessen te vervallen. Wel wordt er zoals gewend een vakantie training georganiseerd. Kom jij dan ook?

27 april	start meivakantie	
28 april	19:30-22:30	Dan examentraining
4 mei	09:00-09:45	Judo 2-4 jaar met ouders
4 mei	09:45-10:30	Aangepast judo
4 mei	10:30-11:30	Judo 5 jaar en ouders
6 mei	17:00-19:00	Wedstrijdtraining
12 mei	19.30-22.30	Dan examentraining
13 mei	start normale lesrooster	

### KLEEDKAMER ETIQUETTE

Judoschool JINDO reikt al over de 200 judoka's. Met dit succes zitten we ook met een aantal beperkingen. De grootste is onze locatie. De kleedkamers zijn niet gemaakt voor soms 20-25 kinderen per lesgroep inclusief ouders. Voornamelijk de leswissel kan erg druk zijn. Onze vraag is: Mocht de kleedkamer erg druk zijn, kies er als ouder voor om in de gang of judozaal te wachten (stil). Kies je ervoor om in de zaal te wachten op een bank, mag de huidige groep hier geen last van hebben.

De verwachting van onze eigen locatie staat nu geschat op begin 2026. Even volhouden nog!

### RUGEMBLEMEN

JINDO gaat in de meivakantie weer rugemblem bestellen. Deze emblemen worden ook gebruikt in de topsport en kunnen in jeugdmaten worden besteld. Zou jij er ook één willen? Geef dit voor 5 mei aan. De verwachting is dat we ze dan in juni ontvangen. Kosten: € 15,- p.s.



### 10<sup>E</sup> REGIONAAL CLUBKAMPIOENSCHAP – ZONDAG 16 JUNI 2024

Elk jaar houdt JINDO haar regionaal clubkampioenschap. Een judotoernooi waarbij judoka's op een veilige en leuke manier kennis maken met wedstrijd judo.

Wedstrijden zijn één van de drie thema's binnen judo. Een manier om jouw judo technieken te testen, leren omgaan met winst en verlies, moed ontwikkelen en op een respectvolle manier om leren gaan met zowel de tegenstander als alle vrijwilligers eromheen.

Tijdens deze clubkampioenschappen ga jij judowedstrijden draaien tegen judoka's van jouw leeftijd, gewicht en niveau. Zo is elke wedstrijd zo eerlijk mogelijk. Tevens is er een prijs voor iedereen. Ook doen er bevriende judoclubs mee. Zo is er een kans dat jij tegen judoka's vecht die jij niet kent. Erg spannend en heel leerzaam.

#### Open klasse:

Vanaf 12 jaar kan je ook deelnemen aan de open klasse. Een strijd voor de wisselbeker. Er wordt gespeeld in een zogenaamde dubbele knock-outsysteem. Ga jij voor de wisselbeker en eeuwige roem? Hieronder staan de winnaars van elk toernooi.

Inschrijven kan op onze website onder het kopje Evenementen.

### PROJECT AANGEPAST SPORTEN

Op zaterdag 15 juni wordt de 3<sup>e</sup> masterclinic georganiseerd namens het Project Aangepast Sporten. Tijdens deze clinic wordt lesgegeven aan trainers, coaches, assistenten en bestuursleden in het lesgeven aan mensen met een beperking. De omgeving hoort van ons succes met deze trainingen. Zo gaan we deze ronde organiseren in samenwerking met Sport ID om niet alleen budoleraren te bereiken, maar het aangepaste sporten voor alle sportverenigingen toegankelijk te maken.

Naast dit succes hebben wij in januari ook extra lessen kunnen realiseren. Zo zijn wij van 2 naar 3 aangepaste groepen gegroeid, volledig gesponsord vanuit dit project. De lessen bestaan uit kleine groepjes met veel begeleiding.

Maandag:	16:30-17:30	extra begeleiding
Zaterdag:	10:15-11:00	intensieve begeleiding
	11:00-12:00	extra begeleiding



### WHATSAPP-COMMUNITY

Onlangs heeft JINDO een WhatsApp-community opgericht, een plek waar diverse groepen samenkomen. Zowel bestaande groepen als nieuw gecreëerde groepen zijn hierin opgenomen. Wil je deelnemen aan een communicatiegroep of JINDO ondersteunen als vrijwilliger? Stuur dan je volledige naam, telefoonnummer, en de groep waarin je interesse hebt naar meester Thijs - 06-26854252. In deze groepen wordt professioneel gecommuniceerd en we streven naar heldere communicatie zonder overbodige ruis.

Momenteel bestaan de volgende groepen:

Communicatie van bijzonderheden, veranderingen in het rooster, evenementen voor deze doelgroep en afmeldingen:

WhatsApp groepen:

JINDO - 2 t/m 4 jaar

JINDO - 5 t/m 10 jaar

JINDO - 11 t/m 16 jaar

JINDO - Volwassenen

JINDO - Aangepast judo

JINDO - Dan examentraining

Communicatie over wedstrijden, coaching, uitslagen, evenementen en afmeldingen:

JINDO - Wedstrijdselectie

Communicatie over vrijwilligerswerk, vrijwilligers en evenementen:

JINDO - Vrijwilligers

Communicatie over bestuur & organisatie:

JINDO - Bestuur & organisatie

JINDO - Leraren en assistenten

Bestuur stichting JINDO

### JUDO ENCYCLOPEDIA

De judo-encyclopedie wordt door ca. 100 verschillende mensen elke maand bezocht. JINDO is aan het kijken of we de website nog leuker en interessanter kunnen maken. Zo worden er dit jaar filmpjes geschoten van methodieken, spel, combinaties en overnames. Ook zijn wij bezig met leerzame spellen die verkocht gaan worden vanuit de encyclopedie. De encyclopedie hanteert de leerlijn van de Kodokan uit Japan, zo blijven we dicht bij de kern.

Heb jij nog leuke ideeën voor deze prachtige site? Let us know!

[www.judo-encyclopedie.nl](http://www.judo-encyclopedie.nl)

### RANDORI COMPETITIE

Zaterdag 20 april hebben 16 judoka's meegedaan aan de randori competitie. Na een flinke warming-up hebben zij veel wedstrijden gespeeld. Aan het eind mocht een groot deel weer een nieuwe judo knuffel toevoegen aan hun verzameling. Goed gedaan kanjers!

Er staan nog 2 data op de planning, doe jij ook mee? Inschrijven kan op onze website onder het kopje Evenementen.

08-06-2024

06-07-2024 (nieuwe datum)

Judogroet Juf Luna



### DAN EXAMENS

Op zaterdag 25 mei vinden de dan examens plaats in Markelo. JINDO begeleidt veel judoka's in dit proces. Elke zondagavond trainen zij gericht naar dit speciale moment. Op 25 mei gaan er 6 judoka examen doen vanuit JINDO. Ruben de Vries, Yannieke Hofman, Collin Hofman, Daan Pot en Brenda Sweeren gaan examen doen voor de 1<sup>e</sup> dan en Luna Loeven voor haar 2<sup>e</sup> dan.

Een dan graad staat voor een persoonlijk proces dat je hebt doorlopen. Het lichaam dat zich ontwikkeld en het technische niveau dat je hebt moeten laten zien. Het is een bijzonder moment in het leven van een judoka. Een bevestiging van alle jaren hard werk en plezier in deze vechtkunst.

Veel succes met de voorbereidingen en geniet van het examen!



**JINDO**

Judo voor iedereen



Bieslookveld 34  
7006 TH Doetinchem  
06-26854252  
[info@jindodoetinchem.nl](mailto:info@jindodoetinchem.nl)  
[www.jindodoetinchem.nl](http://www.jindodoetinchem.nl)



### 6E VERJAARDAG VAN JINDO

Op 13 januari 2024 vierde JINDO haar zesde verjaardag. Wat vliegt de tijd als je plezier hebt! Bijna alle JINDO judoka's kwamen bij elkaar voor leuke lessen. De 2-4 jaar en aangepaste judo hadden een heerlijke les met ballonnen. De jeugd en volwassenen kregen een leerzame les van meester Marcel Kuijer. Natuurlijk werd er aan het einde van elke les genoten van een taartje en een drankje.



### INSPIRATIE EN IDEEËN OPDOEN

Op zondag 4 februari heeft meester Thijs een les mogen geven in wijk bij Duurstede aan 52 judo-leraren uit heel Nederland.

De docenten Thijs Holtermann en Christiaan v.d. Hoek gaf feilloos aan waar de behoefte ligt om een judoles met overtuiging te kunnen geven. Beide lesgevers hebben gewerkt met judo werkvormen voor meer plezier, samen doen en vooral positief reageren. De deelnemende docenten hebben gevoeld dat dit ingrediënten zijn voor een gezonde judoles zonder stress, angst of prestatie. Alle deelnemers kregen na afloop een certificaat van deelname.

### KAGAMI BIRAKI

Elk jaar organiseert JINDO voor haar senioren leden de Kagami Biraki. Het openen van de rijstwijn in het symbolisch begin van het jaar. Dit doen we samen met een leuke gastles. Dit keer van meester Adriaan Veldboom van AV Weerbaarheid. Na deze leuke les werden alle kata gedemonstreerd en genoten we van een drankje en een hapje. We kunnen het jaar nu goed beginnen.



### DOETINCHEMSE SPORTVERKIEZINGEN

Ook dit jaar heeft JINDO een nominatie mogen ontvangen. Niels de Vries werd als beste inclusieve sporter van 2023 genomineerd. Zijn grote persoonlijke groei, vaardigheden binnen het judo en de 2<sup>e</sup> prijs die hij heeft verdiend op het grote Bushi Open toernooi in Arnhem leidde tot de nominatie. Helaas hebben we niet de prijs in ontvangst mogen nemen, maar we zijn ontzettend trots op deze kanjer.

Meester Thijs mocht tijdens deze avond een medaille van Niels ontvangen en op de gouden stoel plaatsnemen. Bedankt Niels!

### QUEENS ONLY

Juf Luna heeft dit jaar de Queens Only mogen organiseren. Zij bracht bijna 30 vrouwen van alle leeftijden bij elkaar voor een sportieve en gezellige middag. Zo kwamen er karate, jiu-jitsu en turnen aan bod. Tot volgend jaar queens!



### NATIONALE BUDODAG

Op zondag 7 april zijn er c.a. 50 JINDO judoka's afgereisd naar Papendal. Zij kregen lessen van leraren en top wedstrijdjudoka's uit heel Nederland. Buiten het reguliere judo kregen zij ook les in Jiu-jitsu en VI-judo wat natuurlijk ontzettend leuk was.

Meester Thijs mocht in Papendal lesgeven aan de groepen -10 en -12. Hij mocht beide groepen van ca. 130 kinderen laten genieten van het mooiste wat judo te bieden heeft. Stoeien, spel en plezier, oftewel judo fun.



**JINDO**

Judo voor iedereen



Bieslookveld 34  
7006 TH Doetinchem  
06-26854252  
info@jindodoetinchem.nl  
www.jindodoetinchem.nl



### AGENDA

- 27-04-2024 Koningsdag (geen les)
- 29-04-2024 t/m 12-05-2024 - Mei vakantie (vakantie trainingen)
- 04-05-2024 Examinatorenttraining
- 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 Hogere dan examens
- 08-06-2024 9e ronde randori competitie JINDO
- 08-06-2024 Hogere dan examens Wijk bij Duurstede
- 15-06-2024 3<sup>e</sup> masterclinic Project Aangepast Sporten
- 16-06-2024 10e Regionaal Clubkampioenschap JINDO
- 22-06-2024 Budodag oost-Nederland Markelo
- 29-06-2024 Budomarathon
- 01-07-2024 t/m 06-07-2024 - Judo examenweek
- 06-07-2024 10<sup>e</sup> 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

Iedereen van JINDO zonder inschrijving

Iedereen van JINDO met inschrijving

Wedstrijdselectie

Bijzonder evenement voor een selectieve groep

### WEDSTRIJD UITSLAGEN

#### 20-01-24 Opstaptoernooi Markelo

- 1<sup>e</sup> plaats Galettee Akrosie, Daniel Alijev
- 2<sup>e</sup> plaats Florian Helmink, Milan Giesen
- 3<sup>e</sup> plaats Pim Wassink
- 4<sup>e</sup> plaats Dilano Rutgers, Teun Wams

#### 03-03-24 Toernooi Panningen

- 1<sup>e</sup> plaats Daniel Alijev, Galettee Akrosie
- 3<sup>e</sup> plaats Florian Helmink, Elise Helmink

#### 09-03-24 Opstaptoernooi Markelo

- 1<sup>e</sup> plaats Galettee Akrosie
- 2<sup>e</sup> plaats Florian Helmink
- 3<sup>e</sup> plaats Daniel Alijev, Milan Giesen, Teun Wassink, Hugo Pubben
- 4<sup>e</sup> plaats Naomi van t'Hof

#### 16-03-24 Shizentai Wehl

- 1<sup>e</sup> plaats Galettee Akrosie

#### 24-03-24 Tomoda Nijmegen

- 2<sup>e</sup> plaats Daniel Alijev

#### 13-04-24 Opstaptoernooi Markelo

- 4<sup>e</sup> plaats Naomi van t'Hof

#### 14-04-24 Geldrop

- 2<sup>e</sup> plaats Galettee Akrosie
- 3<sup>e</sup> plaats Elise Helmink, Daniel Alijev



**JINDO**

Judo voor iedereen



Bieslookveld 34  
7006 TH Doetinchem  
06-26854252  
info@jindodoetinchem.nl  
www.jindodoetinchem.nl