



Budovereniging Hoogeveen
sport, spel en plezier voor iedereen

Informatie over de Budovereniging Hoogeveen



Informatie over judo en over de vereniging.

Dit informatieboekje wordt u aangeboden door het bestuur van de Budovereniging Hoogeveen.

Het bestuur heeft gemeend om alle informatie voor de judoka en over de vereniging samen te vatten. Het geeft veel informatie over judo en over de vereniging. Voor de de ouders/verzorgers hebben we ook een stukje informatie toegevoegd zodat die ook weten hoe het er tijdens wedstrijden aan toe gaat. Dit geeft de mogelijkheid om meer bij de sport van uw kind betrokken te zijn en wij weten dat dit een positieve bijdrage aan de judosport van uw kind geeft.

Daarnaast hebben we de regels opgenomen voor de mensen die achter de tafels zitten. U zult merken dat deze regels eenvoudig zijn en wij verwachten dan ook dat dit drempelverlagend werkt om ook eens achter de tafel plaats te nemen.

Lees het a.u.b. aandachtig door en gebruik het als naslagwerk.

Inhoudsopgave

1. Algemene informatie over de Budovereniging Hoogeveen
2. Algemene informatie over onze sporten
 - a. Judo
 - b. Recreantenjudo
 - c. Wedstrijdjudo
Wedstrijddeelname/coaching/ompoulen
 - d. Seniorenjudo
 - e. G-judo
 - f. Aikido
 - g. Systema
 - h. Trimmen/conditietraining
 - i. Jiu-jitsu
3. Algemene informatie voor de vrijwilliger
4. Waar wordt les gegeven
5. Onze trainers
6. Rechten en plichten van de leden en de vereniging
 - a. Rechten en plichten van de leden
 - b. Rechten en plichten van de vereniging
 - c. Lidmaatschap van de JBN
 - d. Doorgeven van het veranderen van trainingen
 - e. Opzeggen
7. Activiteiten
 - a. Bandexamens
 - b. Witte banden toernooien
 - c. Clubkampioenschap
 - d. Kersttoernooi
 - e. G-toernooi
8. Overige activiteiten
 - a. Pakkenverkoop
 - b. Website
 - c. Clubblad
 - d. Judokamp
 - e. Activiteit voor de kleineren
 - f. Vrijwilligersavond
 - g. Barbecue
 - h. Verenigingsactie
9. Bijzonderheden
 - a. Advies over het volgen van trainingen bij andere verenigingen
 - b. Aansprakelijkheid
 - c. Individuele sponsoring
 - d. Protocol rouw en trouw
 - e. Ziekte
 - f. Nonactief
 - g. Voorkomen blessures en hygiëne, gedragsregels
 - h. Judotechnieken
 - i. Scheidsrechttekens
 - j. Ereleden
10. Matsponsoring, advertenties
11. Klachten
12. Vertrouwenspersoon
13. Slotwoord

1 Algemene informatie over de Budovereniging Hoogeveen

Budo is een verzamelnaam voor Japanse vechtsporten, zoals bijv. judo, jiu-jitsu en aikido. De Budovereniging HOOGEVEEN is in 1984 ontstaan uit het samengaan van de toenmalige verenigingen: IPPON en Katame No Kata. Bij Budovereniging Hoogeveen worden vier takken van sport beoefend. De grootste groep beoefent het judo, daarnaast wordt les gegeven in Systema, Aikido en trimmen. De judoka's worden weer onderverdeeld in groepen: recreatie, wedstrijd en gehandicaptenjudo. In het verleden heeft de vereniging ook les gegeven in jiu-jitsu, voor het opnieuw opstarten van de jiu-jitsu wordt momenteel een inschrijfflijst gehanteerd.

De vereniging kent een aantal commissies, nl de wedstrijd-, activiteiten-, PR&Sponsor-commissies. De voorzitter van elke commissie is ook lid van het bestuur. Naast de voorzitter, de penningmeester, de secretaris en de commissievoorzitters is er ook ruimte gemaakt voor één (of soms meerdere) algemeen bestuursleden. Deze positie was oorspronkelijk bedoeld om kennis te maken met de bestuurlijke werkzaamheden. Op het moment zijn zij een vast onderdeel van het bestuur geworden, ter ondersteuning van verschillende bestuurstaken

2. Algemene informatie over onze sporten

2.a Judo

Judo is een wedstrijd sport, die op oude oosterse vechttechnieken gebaseerd is. Judo is aan het eind van de vorige eeuw door de Japanner Jigoro Kano uit o.a. Jiu Jitsu ontwikkeld. Judo (Ju = zacht, zonder geweld, Do = wijze, manier) is pas na de Tweede Wereldoorlog bij ons bekend geworden. Judoka's proberen elkaar met een judoworp op de mat te werpen of hun tegenstander op de grond onder controle te krijgen. Een judoka gebruikt de kracht van zijn tegenstander om deze te overmeesteren. Voor de pedagoog Kano was judo niet zomaar een sport. Hij beschouwde het vooral als een opvoedkundige methode. Judo leert je positief omgaan met agressie. Judo is bovendien beschaafd. Zonder je tegenstander opzettelijk te blesseren, kun je voluit gaan om hem of haar te overmeesteren. Je moet natuurlijk wel tegen een stootje kunnen. Eén van de belangrijkste uitspraken van Jigoro Kano luidt: **"Judo kun je alleen maar leren door het te doen!"**



Jigoro Kano

2.b Recreantenjudo

Judo is een veelzijdige sport die reeds vanaf zeer jonge leeftijd (4 jaar) kan worden beoefend. Veel pedagogen bevelen de judosport van harte aan, omdat een aantal aspecten van de sport een belangrijke rol spelen bij de ontwikkeling van het kind. Hierbij valt te denken aan zelfvertrouwen, zelfbeheersing, incasseringsvermogen, respect voor een partner, valtechnieken en zowel het recreatieve als het wedstrijdelement.

Veel grondvormen van beweging: trekken, duwen, tillen, dragen, schuiven, rollen en balanceren, opgenomen in de beoefening van judo, maken de sport dusdanig veelzijdig, dat bijna iedereen aan judo kan doen. Jongens en meisjes vanaf een jaar of 4 tot en met volwassenen beoefenen deze sport.

De judolessen bij de Budovereniging Hoogeveen worden uitsluitend gegeven door gekwalificeerde trainers, soms door trainers in opleiding. Onze huidige judotrainers zijn Roland Smit en Bastiaan de Bruyn, Mark Snippe neemt de wedstrijdlessen voor zijn rekening. In hoofdstuk 5 worden de trainers nader aan u voorgesteld.

Er kunnen, na overleg met de betreffende trainer, altijd 4 proeflessen gevolgd worden, rondom de bandexamenperiodes zijn proeflessen moeilijker in te passen.

2.c Wedstrijdjudo

Op uitnodiging van de trainer mag de judoka deelnemen aan de wedstrijdtraining. Deze trainingen worden gegeven op de woensdagavond gedurende anderhalf uur en op de vrijdagavond, 1 uur voor de jongere en 2 uur voor de oudere judoka's. Het deelnemen aan deze trainingen is niet vrijblijvend, het houdt ook in dat er regelmatig meegedaan moet worden aan judowedstrijden.

Wedstrijddeelname:

Regelmatig kan er door de leden worden deelgenomen aan judowedstrijden die zowel regionaal als landelijk worden georganiseerd. Tijdens de les deelt de trainer de aanmeldingsformulieren uit voor deelname aan deze toernooien. Wie mee wil doen levert deze formulieren ingevuld voor de sluitingsdatum in bij de trainer of bij het wedstrijdsecretariaat. (Aanmelding na de sluitingsdatum is alleen mogelijk na overleg). Het inschrijfgeld moet tegelijk met de aanmelding worden betaald. De inschrijfformulieren dienen zo compleet mogelijk te worden ingevuld. Voor een goede indeling van de judoka wordt altijd gelet op de leeftijd, de band en het juiste gewicht.

Uitsluitend het wedstrijdsecretariaat regelt de inschrijving van de judoka bij de organiserende vereniging. De leden doen dit dus nooit zelf. Eén à twee weken voor de wedstrijddag ontvangt de deelnemer van de trainer het wedstrijdbriefje. Hierop staat vermeld op welke mat en in welke wedstrijd poule men is ingedeeld. De judoka dient zelf goed te controleren of alle gegevens kloppen en eventueel tijdig om te poulen.

Voor ouders, familie en kennissen is het goed te weten dat toeschouwers bij wedstrijden meestal apart entreegeld moeten betalen.

Coaching tijdens de wedstrijden:

Bij deelname aan toernooien verzorgt de vereniging de coaching tijdens de wedstrijden. De coach (meestal een trainer) begeleidt de judoka tijdens het toernooi. Dit kan zijn op het gebied van aanwijzingen tijdens de wedstrijd, maar ook als steun, wanneer er iets gebeurt of wanneer er een conflict mocht zijn met de wedstrijdleiding. De coach zal altijd zoveel mogelijk proberen bij aanvang van de wedstrijd aanwezig te zijn, echter als een andere judoka van de eigen vereniging op een andere mat nog bezig is, kan het zijn dat dit niet altijd lukt. Het is gebruikelijk dat de organiserende verenigingen per tien deelnemende judoka's één coachkaart verstrekken.

Ompoulen:

Indien de gegevens op het wedstrijdbriefje van de judoka niet (meer) juist zijn, kan men zich ompoulen.

Gegevens (bijv. leeftijd) kunnen verkeerd genoteerd zijn of de judoka is hoger/lager in gewicht dan tijdens de opgave van het toernooi. Het is belangrijk om dit te melden. In dat

geval staat er op het wedstrijdbriefje dat men op/voor een bepaalde datum moet bellen of dat men dit aan het eigen wedstrijdsecretariaat moet doorgeven. Wanneer men zichzelf ompoult, dient dit aan het wedstrijdsecretariaat door te worden gegeven, zodat de coach ook van deze wijziging op de hoogte wordt gesteld.

2.d Seniorenjudo

Voor de leeftijdsgroep ouder dan \pm 25 jaar heeft de vereniging een apart lesuur ingesteld. Ook hier zijn de lessen gericht op het verhogen van de judokennis en het verbeteren van de judotechniek met dien verstande dat ieder op zijn niveau bezig is met de judosport en dat er, vanwege de grote onderlinge niveaoverschillen, meer rekening gehouden wordt met deze verschillen.

2.e G-judo

Budovereniging Hoogeveen is al een aantal jaren actief met gehandicapten en minder-validen judo (judoka's met een lichamelijke, verstandelijke, auditieve en visuele beperking). Voor deze groep is een speciaal trainingsuur opgezet .

We hebben gezien dat onze judoka's met heel veel plezier deelnemen aan de trainingen. Natuurlijk hebben de gehandicapten en minder-validen beperkingen. Op het moment dat ze iets niet kunnen, krijgen ze meer aandacht en komen ze er op een gegeven moment toch wel! Ze krijgen nét als de rest van de judoka's bij Budovereniging Hoogeveen de mogelijkheid om met een examen hun gekleurde slippen of de gehele gekleurde banden te behalen. Ze kunnen zich ook opwerken van witte naar zwarte band.

Judo voor gehandicapten betekent dat ze sportief bezig zijn op een leuke en verantwoorde manier. Er zijn wel duidelijke normen en waarden van wat wel mag en wat niet mag. De zelfverzekerdheid, zelfweerbaarheid, zelfvertrouwen worden met judo verhoogd en/of verbeterd. Judo = duo, werken, spelen en sporten met tweetallen, maar ook vallen en opstaan en winnen en verliezen. Allemaal van groot belang voor de mens, groot of klein.

Je zou kunnen zeggen: Judo is net een sinaasappel, waarbij elk van de parten van deze judo-sinaasappel een groep vormt van de verschillende worpen, grepen en oefeningen. Men kan de gehele "sinaasappel" beoefenen, maar het is ook mogelijk enkele partjes te beoefenen. Zo heb je o.a. beenworpen, heupworpen, schouderworpen, armworpen, offerworpen en houdgrepen.



De G-judolessen staan onder de deskundige leiding van Albert de Boer en Ludo Bennen.

2.f. Aikido

Aikido is een sierlijke, dynamische en vredelievende verdedigingskunst, oorspronkelijk uit Japan. Aikido is een innerlijke kunst.

Je gebruikt je eigen natuurlijke, innerlijke kracht, ki-kracht, met een minimaal gebruik van je spierkracht.

Met het Aikido leer je om met innerlijke kalmte en kracht te handelen en te leven. De meeste oefeningen doe je samen met een partner. De een valt de ander aan met een afgesproken aanval. De ander verdedigt door de energie te absorberen en te sturen die op hem/haar gericht is. Het zijn harmonieuze bewegingen die soms rustig, soms snel gedaan worden, maar altijd in een natuurlijk ritme.



De lessen bestaan uit oefeningen om je innerlijke zelf te leren kennen en te ontwikkelen. Dit wordt gedaan met adem, meditatie, ki-testen, gezondheidsoefeningen en Aikido oefeningen.



De Aikido-lessen worden gegeven door Arend Dubbelboer.
Wij hanteren voor deze sport een minimum leeftijd van 16 jaar

2.g. Systema

Systema is een Russische vechtkunst. Het is geen sport en kent geen competitie of een bandensysteem.

Systema is voor beginners en gevorderden (zeer) geschikt om effectieve zelfverdediging te leren. Dit wordt natuurlijk van elke vechtsport beweerd, maar systema kenmerkt zich door het aanleren van een persoonlijke stijl, er wordt gewerkt met algemene principes. Er wordt dus niet getraind voor examens, of kata's. Dit zorgt ervoor dat je je snel op je gemak voelt tussen mensen die al een stuk langer meetrainen.

De Aikido-lessen worden gegeven door Arend Dubbelboer.

Wij hanteren voor deze sport een minimum leeftijd van 16 jaar

2.h. Trimmen/conditietraining

Iedereen weet dat bewegen goed is voor zijn/haar gezondheid. Wekelijks een aantal keren actief zijn is daarom ten eerste aan te raden. Een goede start kun je maken bij de trimgroep/conditietraining bij onze vereniging. Tijdens de trainingen van de trimgroep wordt op een ontspannen, plezierige en verantwoorde manier gesport. Iedereen doet dat op zijn eigen niveau. De groep bestaat uit zowel dames als heren en in deze gezellige groep is er altijd ruimte voor personen, die aan hun conditie willen werken. Maak eens wat tijd vrij en neem de stap om te (beginnen met) sporten.

De trainster van deze groep is de gediplomeerde Yvonne Verhage.

2.i. Jiujitsu

Jiujitsu kan vertaald worden als "zachte kunst" of nog correcter als "soepele techniek". Het is een zelfverdedigingskunst waarmee men in een paar seconden een aanvallende kan controleren of uitschakelen. De beoefenaar ervan heet een jiujitsuka. Jiujitsu is als budokunst geschikt voor jong en oud. In het jiujitsu leer je niet alleen je te verdedigen tegen verschillende aanvallen maar ook het uitvoeren van verschillende aanvalstechnieken zoals atemi (stoten en schoppen), klemmen, drukpunten en wurgingen.

Jiujitsu is in principe geen sport, hoewel er wel een sportieve versie van bestaat die vaak ook kortweg jiujitsu genoemd wordt, dat het fighting system en duo system kent. Een vechtsport is gebonden aan regels, jiujitsu daarentegen is bij uitstek een vechtkunst, gebaseerd op de aanval van een tegenstander vanuit alle denkbare posities en vanuit diverse vechtdisciplines. Dit impliceert een verdediging die gebruik maakt van de meest geschikte technieken tegen die aanval. Dat dit gepaard kan gaan met technieken die als onsportief en oneerlijk worden beschouwd in de reguliere vechtsporten kenmerkt juist het jiujitsu. Het moment van verdedigen en de manier waarop er verdedigd wordt is immers het gevolg van de aanval van de tegenstander, hij of zij neemt immers op dat moment het risico en probeert de integriteit van de aangevallene te beschadigen. (bron Wikipedia)

Om weer een groep op te kunnen starten hanteert de vereniging een inschrijffijst.

3. Algemene informatie voor de vrijwilliger

De Budovereniging kent van oudsher een groot aantal vrijwilligers, het motto is dan ook vele handen maken licht werk. De commissies zijn altijd goed bezet. De vereniging is trots en zuinig op zijn vrijwilligers en doet z'n best om deze groep te enthousiasmeren.

De vereniging kan ook niet zonder vrijwilligers, denk aan het maken van het clubblad, hulp bij het mattenleggen, ons eigen jaarlijkse Kersttoernooi, vervoer, enz. enz.

De laatste jaren is daar bijgekomen het verzorgen van de tafelbezetting bij oefentoernooien. Zoals het woord "oefentoernooi" al zegt, het is zowel voor de judoka als voor de ouder/verzorger een goede manier om kennis te maken met de wedstrijdregels.

Onder het hoofdstuk overige activiteiten geven we meer uitleg over wat dit inhoudt.

Naast een groot stuk waardering van de judoka's drukt de vereniging zijn waardering uit door het houden van een vrijwilligersavond, waar ook uw partner tegen een geringe bijdrage aan mee kan doen.

Jaarlijks reikt het bestuur de de zg. Geert Pruijs-bokaal uit, Geert Pruijs is een oud trainer van de vereniging en hij heeft destijds ingezien dat de bijdrage van vrijwilligers van onschatbare waarde is voor een vereniging en dat het een goed initiatief zou zijn om deze vrijwilligers af en toe in het zonnetje te zetten. Deze traditie volgen we nog steeds. De Geert Pruijs-bokaal is een wisselprijs.

4. Waar worden onze lessen gegeven

Judo wordt gegeven in Sporthal Booyenverlaat en Sporthal Leeuweriklaan.

Systema, Aikido, Trimmen en G-judo vindt plaats in MFC de Magneet.

Wedstrijdjudo wordt gegeven in Sporthal Booyenverlaat

Voor de lestijden verwijzen wij naar onze site.

5. Onze trainers

Roland Smit

Mijn naam is Roland Smit en ik geef momenteel judoles op de woensdag aan de Booyenverlaat. De weg daar naar toe is begonnen in 1977 toen ik begon met judo bij judovereniging Anbergen en mijn trainer was Gerard Anbergen. Van 1 keer in de week trainen ging het naar 2 keer en meer. Dit was niet alleen in Hogeveen, maar ik ging ook naar Hollandscheveld, Slagharen, Coevorden en Dedemsvaart. Vanaf een jaar of 15 ging ik ook bij de wedstrijdgroep in Balkbrug trainen, waar ik training kreeg van Nico Nijkamp.

Sporten is het leukste wat er is en ik wilde er mijn beroep van maken. Ik ben in 1989 begonnen met de Cios opleiding in Heerenveen. Tijdens deze opleiding ben ik gaan lesgeven in Dedemsvaart en na een paar jaar ben ik ook gaan lesgeven in Zwolle en Hasselt.

In 1993 heb ik mijn Cios diploma gehaald en was toen judoleraar B en houder van de 3e dan. Mijn judostage liep ik in Balkbrug bij Nico en in Meppel bij Jaap de Lange. In Meppel ging ik ook zelf trainen.

Budovereniging Hogeveen kwam met een aanbod om in Hogeveen les te gaan geven en dat ben ik meteen gaan doen. Uiteindelijk ben ik gaan verhuizen naar Arnhem waar ik nu vanaf 2002 woon en werk. Ik ben toen gaan trainen in Nijmegen en Arnhem en ik ging ook lesgeven in Arnhem. Hiermee stopte ik na twee jaar ivm gezinsuitbreiding.

Nu geef ik nog judoles op de woensdag in Hogeveen aan judoka's van 4 tot plus 50 jaar en van recreant tot wedstrijd judoka. In Arnhem werk ik in een sportcentrum waar je kunt zwemmen, skiën en squashen. Zelf geef ik daar zwemles en skicursussen.

Reinier van Kooij

Mijn naam is Reinier van Kooij, geboren in 1990 en geef les op de donderdagavond bij de Budovereniging. Ik bezit momenteel de 1^e kyu (bruine band) en ik ben hard aan het trainen voor de 1^e dan (zwarte band). Op 6 jarige leeftijd ben ik met veel plezier begonnen met het beoefenen van judo. (Toen judode ik al met Bastiaan en sinds die tijd ken ik de meeste oudere leden van de vereniging ook al). Mijn recreatieve judo is al snel uitgegroeid tot wedstrijd judo, dit heb ik vele jaren gedaan tot ik op 14 jarige leeftijd besloot te stoppen met judo. Toen ik op 19 jarige leeftijd aan de ALO in Groningen begon kreeg ik daar ook weer judo. Vanaf toen begon het eigenlijk ook alweer te kriebelen, dus toen ik te horen kreeg dat ik stage moest lopen bij een vereniging heb ik zonder aarzelen contact opgenomen met Roland. Na deze leuke stage, heb ik besloten om meerdere stages te gaan lopen bij de vereniging. Zo ben ik uiteindelijk bij mijn oude trainingsmaatje Bastiaan, die inmiddels al als leraar voor de groep stond terecht gekomen. En bij de stage bij Bastiaan ben ik eigenlijk nooit meer weg gegaan. Toen mij het aanbod werd gedaan om zelf trainer te worden heb ik hier ook met veel plezier "Ja" op gezegd. Mijn favoriete judoworp is de Harai-Goshi. Naast Judo beoefen ik ook met veel plezier Systema bij de budo vereniging. Verder hou ik van klimmen, krachttraining en hardlopen.

Bastiaan de Bruyn

Mijn naam is Bastiaan de Bruyn, geboren in 1990 en geef nu 5 jaar les bij de Budovereniging Hogeveen. Ik geef les op de maandag en de vrijdagavond. Ik bezit de 2e dan en ben Judoleraar A.

Ik ben begonnen met judoën toen ik 5 jaar oud was. Ik ben begonnen met judo, omdat al mijn vriendjes ook op judo gingen en raakte meteen verliefd op deze mooie sport. Na een tijdje begon ik enthousiast wedstrijden te draaien en dit heb ik gedaan tot mijn 16e. Daarna de wedstrijden opzij gezet en mij gericht op het lesgeven. Dit kwam mooi overeen met de studie die ik nu volg, namelijk de ALO in Groningen. Ik zit in het 4e jaar, dus dat betekent nog ongeveer een half jaar en dan zit de studie er alweer op. Mijn favoriete judoworp is de tomoe-nage. Naast het judo vind ik het leuk om hard te lopen, gezellig doen met vrienden en natuurlijk in het weekend stappen. Ik hoop jullie tegen te komen op de vrijdag of de maandag.

Albert de Boer

Albert de Boer is de naam, houder van 2e dan en vanaf 1989 actief bij Budovereniging Hogeveen. Sinds oktober 2009 verzorg ik samen met Ludo Bennen de G-judo lessen aan een enthousiaste, gemotiveerde en gezellige groep. Wij zijn zelf minstens zo enthousiast en gemotiveerd.

Ik sport al een heel lange tijd, vroeger heb ik geturnd, zo 'n 13 a 14 jaar (daar ken ik Yvonne Verhage van). In die tijd zat ik ook al op judo (de voorloper van Budovereniging Hoogeveen nl. Katama no Kata o.l.v. Arend Boertien). Na een korte onderbreking ben ik in 1989 weer met judo begonnen toen een van mijn 4 kids startte met judo. Geen van mijn kinderen zitten nu nog op judo maar ik houd het nog wel even vol, hoop ik.

Verder mag ik graag hardlopen en zomers fietsen op de racefiets en in het winterseizoen op de mountainbike door de bossen in de omgeving van Hoogeveen crossen.

Mijn motto `Een dag niet gesport is een dag niet geleefd`

Ludo Bennen

Mijn naam is Ludo Bennen en ik geef met erg veel plezier de G-judotraining op donderdagavond van 19.30 tot 20.30 uur samen met Albert de Boer. We doen dit nu sinds 2009 en judoën sinds begin van het seizoen 2010/2011 in MFC De Magneet. We hebben een erg leuke en gemotiveerde groep judoka's.

Daarnaast ben ik leider van F2 van HZVV waar mijn oudste zoon in voetbalt.

Ik werk als docent lichamelijke opvoeding in Steenwijk op het Praktijkonderwijs van de RSG Tromp Meesters.

Ik ben gelukkig getrouwd met Dianne en samen hebben wij 3 kinderen. Mijn oudste zoon Jerome is 8 jaar, mijn dochter Robbin is 6 jaar en mijn jongste zoon Nick is 4 jaar. Naast judoën mag ik erg graag hardlopen en tennissen.

Yvonne Verhage

Mijn naam is Yvonne Verhage en vanaf november 2001 geef ik al het wekelijkse conditietrainingsuur op de dinsdagavond in de gymzaal in het MFC de Magneet. Ik heb mijn opleiding voor gymnastiek en jazzdans gehad bij de KNCGV, de Chr. Gymnastiekbond en heb daar in 1969 mijn diploma VLG gehaald in Hoogeveen. In mijn turnperiode heb ik veel prijzen in de wacht gesleept. Naast de budoles geef ik ook nog les in gym, jazzdans en aerobics/steps. Verder geef ik handvaardigheid op de "Sprong" in Zuiderbreedte. Mijn andere hobby's zijn lezen, kleding maken, zeilen en strandwandelen.

Arend Dubbelboer

Mijn naam is Arend Dubbelboer en ik beoefen sinds mijn 10^e jaar krijgskunsten. In 1990 kwam ik in aanraking met Aikido. Ik leerde Aikido als krijgskunst maar ook aikido in het dagelijks leven: adem, ki, massage. Ik geeft training in krijgskunsten aan particulieren en bedrijven

6. Rechten en plichten van de leden en de vereniging

a. Rechten van de leden

Sportieve rechten:

Als tegenprestatie voor het betalen van contributie heb je het recht om mee te doen aan 1 uur judotraining, conditietraining, 1,5 uur Aikido of 1,5 uur Systema. Tegen betaling van extra contributie mag je ook meer uren trainen of 2 of meer sporten volgen. De contributiebedragen staan op de website. Als bestuurslid, commissielid, trainer of erelid mag je trainen voor half geld. Tijdens de vakanties van de basisschool worden er geen lessen geven, tenzij de leraar een andere afspraak maakt.

De vereniging organiseert, tegen betaling van inschrijfgeld, het deelnemen aan wedstrijden.

De vereniging organiseert 2 maal per jaar, tegen een kleine bijdrage, het deelnemen aan bandexamens. De vereniging organiseert, tegen een éénmalige bijdrage per bandkleur, trainingen ter voorbereiding van deelname aan het bruine en/of zwarte band examen.

Recreatieve rechten

Als lid mag je, tegen betaling van inschrijfgeld, ook meedoen aan de overige activiteiten binnen de vereniging. Voor de kleintjes hebben we een jaarlijks uitstapje naar Zippa Zebra, voor de grotere kinderen het judokamp en natuurlijk onze gezinsbarbecue voor iedereen.

Formele rechten

Bovendien heb je recht op meebeslissen binnen de vereniging. Ben je 18 jaar of ouder, dan heb je ook stemrecht via onze jaarlijkse algemene ledenvergadering. Ben je nog jonger dan 18 jaar, dan hebben je ouders of verzorgers dit recht.

Je hebt ook het recht om voorstellen, klachten en wensen in te dienen bij het bestuur. Het bestuur zal deze zo spoedig mogelijk behandelen of onderzoeken en over het resultaat hiervan bericht geven.

Plichten van de leden

Contributie betalen

Wij verwachten dat een lid tijdig zijn contributie betaalt. Na inschrijving moet de eerste contributie inclusief het inschrijfgeld voldaan worden met de bijgevoegde acceptgirokaart. De contributie van elk volgend kwartaal (1 januari, 1 april, 1 juli of 1 oktober) dient vooraf te worden voldaan via een automatische opdracht, welke je zelf dient af te geven bij de bankinstelling waar je betaalrekening loopt. Wij werken dus niet met automatische incasso!

Bij te late betaling volgt eerst een telefonische herinnering, daarna een aanmaning verhoogd met €2,50 administratiekosten per lid.

Doorgeven van persoonlijke wijzigingen

Indien je verandert van woonadres of telefoonnummer, dan moet je dit zo snel mogelijk aan de ledenadministratie doorgeven.

Doorgeven verhindering

Daarnaast verwachten we dat je vooraf aan de trainer doorgeeft als je een keer verhinderd bent om te komen trainen.

Formele plichten

Als lid van de vereniging heb je de plicht om de reglementen van de vereniging, door het bestuur ingestelde commissies en van de Judobond na te leven.

b. Rechten en plichten van de vereniging

Net zoals jij als lid rechten en plichten hebt, heeft de vereniging zelf ook rechten en plichten.

Rechten van de vereniging

Actieve leden

Als vereniging kunnen wij een beroep doen op jouw hulp bij het uitvoeren van haar activiteiten. Hierbij kun je denken aan hand- en spandiensten tijdens het Kersttoernooi, het vervoer van/naar de wedstrijdlocaties, meehelpen met inzamelingsacties, etc.

Contributie

De vereniging heeft het recht op contributiegelden en accepteert geen betalingsachterstanden. De vereniging houdt zich het recht voor om bij betalingsachterstand aanmaningen te versturen en extra bedragen voor administratiekosten in rekening te brengen.

Schorsing

In slechts uiterste gevallen is de vereniging gerechtigd om leden te schorsen, als gevolg van het (herhaaldelijk) overtreden van reglementen, chronische betalingsachterstanden, ongewenst gedrag, etc.

Plichten

Trainingen

Als vereniging hebben wij de verplichting tot het geven van trainingen, welke worden gegeven door geschoolde en kwalitatieve trainers. Hierbij zorgen wij voor veiligheid op en rond de mat.

Informatievoorziening

De vereniging streeft naar een zo duidelijk en efficiënt mogelijke communicatie met haar leden. Mededelingen, inschrijfformulieren voor wedstrijden, uitnodigingen t.b.v. activiteiten en overige mededelingen van huishoudelijke aard worden meestal via de trainer aan (de ouders/verzorgers van) het lid doorgegeven. De vereniging stelt haar leden op de hoogte van wijzigingen in contributie als gevolg van mutaties in het trainingsschema. In deze gevallen wordt het desbetreffende lid schriftelijk op de hoogte gesteld van het nieuwe contributiebedrag, vergezeld van een acceptgiro waarmee het bedrag kan worden overgemaakt.

Algemene ledenvergadering

De vereniging is verplicht tot het houden van een jaarlijkse Algemene Leden Vergadering. Op deze vergadering legt het bestuur verantwoording af over het gevoerde beleid van het afgelopen jaar. Er worden (financiële) jaarverslagen gepresenteerd. Daarnaast worden de plannen over het komende jaar uit de doeken gedaan. Als lid is dit het uitgelezen moment om mee te debatteren en je stemrecht te gebruiken.

c. Lidmaatschap van de JBN

De Budovereniging Hoogeveen is als vereniging aangesloten bij de Judo Bond Nederland (JBN). Dit is de grootste judobond van Nederland. Wij vinden het belangrijk dat onze leden ook lid zijn van de JBN. Derhalve heeft het bestuur in maart 2007 besloten dat alle nieuwe leden die judo of jiu jitsu gaan doen, vanaf 1 april 2007 automatisch door de vereniging aangemeld worden bij de JBN. De reden hiervoor ligt in het feit dat dan pas de behaalde banden officieel worden geregistreerd bij de JBN. Wil je examen doen voor de zwarte band dan moet je minimaal een jaar lid van de Judobond zijn en moet je kunnen aantonen wanneer je examen hebt gedaan voor o.a. de blauwe en de bruine band. Daarnaast krijg je zes keer per jaar het blad "Judovisie" thuis gestuurd met daarin verslagen van internationale wedstrijden van de Nederlandse judotop en andere wetenswaardigheden. Ook krijg je een zogenaamd Judopaspoort. Daarin kun je laten noteren wanneer je een bepaalde kleur band hebt behaald. Ook heb je een paspoort nodig als je aan wedstrijden wilt meedoen. Je kunt de behaalde wedstrijdresultaten in het paspoort laten schrijven. Het aan- en afmelden, en het doorgeven van wijzigingen van de JBN loopt via de ledenadministrateur van Budovereniging Hoogeveen.

Het JBN lidmaatschap gaat administratief in op de eerste van de maand, volgend op de dag dat de aanmelding op het bondsbureau is ontvangen.

De duur van het lidmaatschap is 1 jaar en wordt, behoudens opzegging, steeds met 12 maanden stilzwijgend verlengd. Raadpleeg voor voorwaarden en tarieven van dit lidmaatschap www.jbn.nl

d. Doorgeven van het veranderen van trainingen

Als je start met een extra training, van trainingsdag wisselt of stopt met een tweede of derde training, moeten jij of je ouders dit zelf doorgeven middels een zogenaamd mutatieformulier dat je bij de trainer kunt krijgen. Je moet het ingevulde formulier zelf bij het ledensecretariaat afgeven of per mail doorgeven aan de ledenadministratie .

e. Opzeggen

Beëindiging van het lidmaatschap van de Budovereniging Hoogeveen en het daaraan gekoppelde lidmaatschap van de JBN moet schriftelijk of per e-mail bij de ledenadministratie gebeuren. Dit moet door jou of je ouders gedaan worden en loopt niet via de trainer. Opzeggingen kunnen ingaan per 1 januari, 1 april, 1 juli en 1 oktober, waarbij je minimaal 2 weken voorafgaand aan het kwartaal dient op te zeggen.

Je ontvangt een bevestiging van de opzegging. Zonder deze bevestiging is het lidmaatschap niet beëindigd en loopt de contributie door.

Briefjes voor het opzeggen zijn verkrijgbaar bij de trainers.

Het lidmaatschap van de JBN eindigt indien de opzegging 6 weken voor het einde van het lidmaatschapsjaar is ontvangen.

7. Activiteiten

a. Bandexamens

De kleur van de band die een judoka draagt, geeft de bereikte vaardigheid aan. In Nederland wordt begonnen met de witte band. Daarna volgen gele, oranje, groene, blauwe en de bruine band. Voordat deze banden mogen worden gedragen moet hiervoor examen worden gedaan. Bij de Budovereniging is het gebruikelijk dat er 2x per jaar, in januari/februari en juni/juli, bandexamens worden afgenomen. Op deze dag kunnen de leden laten zien of zij de vaardigheden, die vereist zijn voor een hogere band, onder de knie hebben. Bandexamens worden vooraf gegaan door een proefexamen en vinden meestal plaats tijdens de gebruikelijke trainingsuren. De eigen trainer neemt het examen af. Voor het bandexamen moet de judoka zich opgeven. Een paar weken voor het examen krijgt de judoka hierover schriftelijk bericht. Voor deelname aan het examen wordt een bijdrage in de kosten gevraagd. Tijdens het examen worden de judoka's ingedeeld in groepjes en laten ze zien wat zij zoal hebben geleerd.

Er wordt niet altijd van de ene (kleur) band naar de andere (volgende kleur) band overgegaan. Het kan zijn dat de judoka óf nog niet alle verrichtingen voor de volgende band beheerst óf nog niet de door de JBN vereiste minimum leeftijd voor de betreffende band heeft bereikt. In dat geval kan de judoka een slip halen, die aantoont hoever hij/zij op weg is naar de volgende band. Slippen hebben dezelfde kleuren als de normale banden (geel, oranje, groen, blauw en bruin). De aldus verkregen slip wordt aan de uiteinden van de judoband bevestigd. Je kunt dan de volgende situatie krijgen: bijvoorbeeld, gele band met blauwe slip of groene band met bruine slip. Bij het behalen van een hogere band wordt de nieuwe kleur band uitgereikt en een diploma. Het behaalde resultaat wordt door de trainer in het judopaspoort bijgeschreven. Het spreekt vanzelf dat de ouders en/of familieleden bij examens naar de verrichtingen van de judoka's kunnen komen kijken. Voor het verkrijgen van de zwarte band (oftewel: het 1e danexamen) moet examen worden afgelegd bij de Judobond Nederland. Voor het 1e, 2e en 3e danexamen bij District Noord, tweemaal per jaar in Assen. Vanaf het 4e danexamen landelijk in Nieuwegein. Daarna wordt slechts vanwege speciale verdiensten een hogere dan uitgereikt. (Denk bijvoorbeeld aan Anton Geesink, die was bevorderd tot de 10^e dan).

Ter voorbereiding op de examens voor de bruine en zwarte band heeft de vereniging een apart bandexamenuur ingericht, dit uur staat onder leiding van Roland Smit

b. Witte banden toernooi

Witte banden toernooien zijn oefentoernooien voor beginnende judoka's. Zij krijgen hier de mogelijkheid om kennis te maken met judowedstrijden. Het zijn toernooien waar alleen judoka's met een witte en soms met een gele band aan deelnemen. Het gaat er minder formeel aan toe dan bij normale wedstrijden, zo wordt er veel meer uitleg gegeven over hoe alles in z'n werk gaat. Bij deelname van de judoka aan deze wedstrijden wordt vaak aan de ouders gevraagd of ze bij de wedstrijden, achter de tafel, willen helpen. Het is namelijk ook voor ouders een prima moment om actief deel te nemen aan de sport van hun kinderen. Ook voor ouders geldt dat het er veel minder formeel aan toe gaat, oftewel een uitstekend kennismakingsmoment.

Achter de tafel een wedstrijd jureren:

Het jureren is op te delen in 2 verschillende taken nl. die voor de tijdwaarnemer en die voor de schrijver. In hoofdzaak komt het erop neer om de tekens die de scheidsrechter geeft te volgen. Hieronder wordt voor beide taken een uitleg gegeven.

De taak van de tijdwaarnemer

- Bijhouden wedstrijdtijd met stopwatch
- Bijhouden houdgreep tijd met stopwatch
- Doorgeven houdgreep tijd

Bijhouden wedstrijd tijd:

De wedstrijd tijd staat vermeld op het wedstrijd formulier (2 of 3 min)

Bij de startkreet van de scheidsrechter Hajime gaat de tijd lopen en de tijd wordt onderbroken zolang als de scheidsrechter de wedstrijd onderbreekt met de kreet en het teken Matté. Indien de tijd volgemaakt is gooi je het zakje op de mat.

Bijhouden houdgreeptijd:

De scheidsrechter geeft aan wanneer de houdgreep start met de kreet en het teken osaekomi. De houdgreep stopt op het teken toketa van de scheidsrechter.

Doorgeven houdgreeptijd:

De tijdsduur waarover een houdgreep aangehouden wordt bepaalt de score die de scheidsrechter zal aangeven aan de schrijver.

De scores worden als volgt bepaald:

0 - 14 seconden geeft geen score

15 - 19 seconden geeft Yuko

20 - 24 seconden geeft Waza-ari

25 seconden Ippon

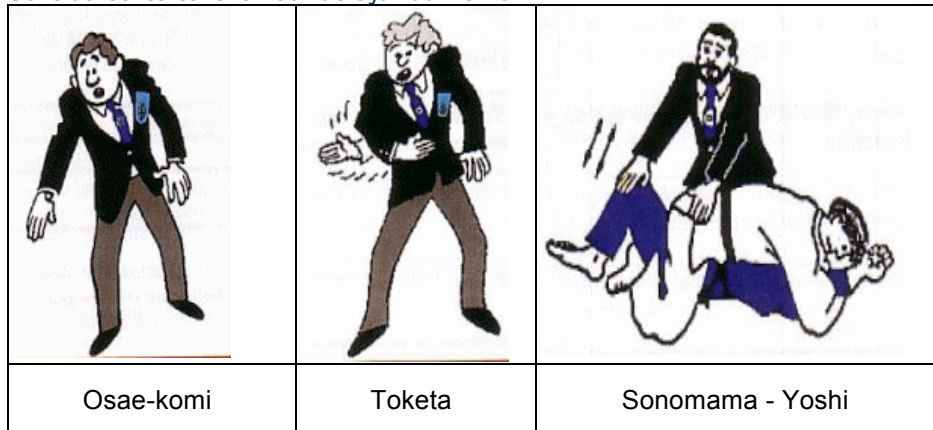
Na het verbreken van de houdgreep (aangegeven met toketa) is het van belang de houdgreepstopwatch na het aflezen snel op 0 te zetten, het kan gebeuren dat er direct weer een houdgreep aangekondigd wordt, de tijd voor deze nieuwe houdgreep moet dan weer op 0 beginnen.

Bij Ippon gooi je ook het zakje op de mat.

Bijzonder geval:

De houdgreeptijd moet stopgezet worden bij het teken sonomama en gaat weer lopen op het teken Yoshi.

Scheidsrechtertekens voor de tijdwaarnemer:



De taak van de schrijver

- Wedstrijdformulier controleren
- Klaarzetten van de judoka's (kan ook door het 3e jurylid gedaan)
- Meerdere poules op één mat laten spelen
- Scores bijhouden op het wedstrijdboard
- Invullen wedstrijdformulier
- Vaantjes in de paspoorten stoppen (kan ook door het 3e jurylid gedaan)
- Finale wedstrijden

Wedstrijdformulier:

De formulieren worden kort voor de aanvangstijd door de wedstrijdorganisatie geprint en uitgedeeld aan de wedstrijdtafels. De judoka's leveren een briefje in waarop een stempel staat dat ze gewogen zijn.

De schrijver controleert of iedereen die op het formulier staat aanwezig is. Soms moeten de namen zelf op betreffende vakjes op de formulieren ingevuld worden. Het wedstrijdformulier geeft aan wie tegen wie moet, je kunt dit zien aan de vakjes waar de scores ingevuld moeten worden.

Judoka's klaarzetten:

Zorg ervoor dat je telkens twee judoka's klaar hebt staan voor de volgende wedstrijd.

Bij een wedstrijd krijgt de eerstgenoteerde judoka naast zijn eigen band een rode wedstrijdband, vanaf 12 jaar en ouder moet de tegenstander naast zijn eigen band ook een witte band dragen.

De rode band is aanwezig op de tafel. Voor de witte band moet de judoka zelf zorgen.

Meerdere poules op één mat:

Bij gelijk aantal wedstrijden per poule, de poules om en om laten spelen.

Bij ongelijk aantal wedstrijden dient men zelf een indeling te maken afhankelijk van het aantal wedstrijden zodanig dat beide poules ongeveer tegelijk klaar zijn.

Scores bijhouden op het wedstrijdbord:

De scheidsrechter geeft de score aan en wijst aan welke kleur (rood/wit) de score gemaakt heeft. Het aantal scores wordt op het wedstrijdbord aangegeven door een cijfer. Voor de scheidsrechttekens is een apart blad aanwezig.

Invullen wedstrijdformulier:

De scores van het bord worden overgenomen op het wedstrijdformulier.

Bij winst met één of meer Yuko's 5 punten, bij een Waza-ari 7 punten, Ippon 10 punten.

Eén Waza-ari telt meer dan een aantal Yuko's en een Ippon telt meer dan een Waza-ari.

Bij een scheidsrechter beslissing krijgt de winnaar 1 punt. De verliezer krijgt nooit punten

Als de poule klaar is kunnen het aantal gewonnen wedstrijden en de behaalde punten opgeteld worden. Indien 1 en 2 gelijk zijn telt het onderling resultaat voor de einduitslag.

Laat de uitslag controleren door de hoofdjury.

Finale wedstrijden:

U krijgt weer een ingevuld wedstrijdformulier. Op het formulier staat vermeld of de resultaten uit de voorrondes mee tellen, zo ja dan moeten die overgenomen worden van de poulewedstrijden.

Zo nee, dan begint iedereen weer op 0. Als iedereen klaar is kunnen de finales beginnen

c. Clubkampioenschap

Eén keer per jaar (mei/juni) worden er clubkampioenschappen georganiseerd. Op deze dag wordt er vaak voor het eerst kennis gemaakt met het wedstrijdjudo. De judoka's worden ingedeeld naar leeftijd, geslacht, gewicht en vaardigheid (voor zover dit mogelijk is). Het winnen van een prijs is eigenlijk niet belangrijk, het deelnemen aan deze kampioenschappen wel. Bij de clubkampioenschappen is er altijd voor iedereen een prijs.

d. Kersttoernooi

De Budovereniging organiseert één keer per jaar (2e zaterdag in december) een groot toernooi waar veel deelnemers uit het hele land aan mee doen (ca. 550). De deelnemers worden net als bij de clubkampioenschappen ingedeeld naar leeftijd, gewicht, geslacht en vaardigheid. Er wordt altijd hard gestreden om het eremetaal. Voor de leden van de Budovereniging is het een uitdaging om mee te doen en eigenlijk mag geen judoka dit eigen toernooi missen. Het is echter geen toernooi voor beginners. De organisatie van dit toernooi vergt een grote inzet van de vereniging, daarom wordt er ook regelmatig een beroep gedaan op de leden en hun ouders/verzorgers om een helpende hand uit te steken en het toernooi te laten slagen.

- e. G-toernooi
Tot de datum dat we het G-toernooi weer kunnen samenvoegen met ons Kersttoernooi zullen we een separaat toernooi voor G-judoka's organiseren. Het streven is dit toernooi te houden op de zondag na het Kersttoernooi. In december 2010 is hiermee gestart.

8. Overige activiteiten

- a. Pakkenverkoop
Bij het beoefenen van judo draagt men een judopak. Het dragen van een judopak is binnen de Judobond Nederland en de Budovereniging Hoogeveen zelfs verplicht. Daarom biedt de Budovereniging judopakken in verschillende kwaliteiten aan. Deze zijn altijd voordeliger dan bij de reguliere sportzaken. Op het judopak hoort een embleem van onze vereniging. Deze moet op de linkermouw worden bevestigd.
Op de infopagina van het clubblad en op de site staat de verantwoordelijke persoon binnen de vereniging met wie u telefonisch contact kunt opnemen om een pak aan te schaffen
- b. Website
De vereniging heeft een eigen website, deze is te vinden op <http://www.budovereniginghoogeveen.nl/>
- c. Clubblad
Zo'n 4 keer per jaar wordt er een clubblad gemaakt. Daarin vindt u naast alle telefoonnummers van bestuurs- en commissieleden, de toernooiagenda, wedstrijduitslagen en -verslagen en allerlei andere informatie. Het clubblad is voor en door de leden, dus iedereen wordt van harte uitgenodigd om reacties in welke vorm dan ook te sturen naar de redactie.
- d. Judokamp
Ons jaarlijkse judokamp met judoka's vanaf 9 jaar is altijd een groot succes met gegarandeerd weinig slaap en staat bol van leuke activiteiten.
- e. Activiteit voor de kleineren
Voor de jongeren judoka's bezoeken we meestal Zippa Zebra.
- f. Barbecue
Na de zomervakantie organiseert de vereniging een barbecue waar alle leden aan kunnen deelnemen.
- g. Verenigingsactie
Wij houden slechts één maal per jaar een verenigingsactie met als doel extra inkomsten te genereren voor de clubkas. Wij verwachten van alle leden dat zij hun medewerking aan deze actie verlenen.

9. Bijzonderheden

- a. Advies over het volgen van trainingen bij andere verenigingen
In het voorkomende geval, dat judoka's in de leeftijdscategorie -12 jaar, bij andere verenigingen dan de Budovereniging Hoogeveen wedstrijdtrainingen willen volgen, raden wij de judoka en zijn/haar ouders ten zeerste aan deze beslissing altijd pas na overleg met de eigen wedstrijdtrainer te nemen.
- b. Aansprakelijkheid
Judo, Jiu-jitsu en Aikido zijn zogenaamde contactsporten. Als een judoka traint of een wedstrijd speelt, staat hij/zij voor eigen risico (risicoaanvaarding) op de mat. Dat wil zeggen: hij/zij kan zijn/haar tegenstander of de vereniging waarvan die persoon lid is niet aansprakelijk stellen voor het ontstaan van letsel- of gevolgschade.

Ook kan het bestuur niet aansprakelijk gesteld worden voor schade aan persoonlijke eigendommen (fietsen bij de sportzalen) en vermissing als gevolg van diefstal (uit de kleedkamers).

- c. **Individuele sponsoring**
 Individuele sponsoring/reclame van een sporter/lid van de Budovereniging is alleen toegestaan met toestemming van het bestuur. Elke individuele sporter/lid c.q. groep zal hiertoe een verzoek dienen te doen aan het bestuur van de vereniging, waarbij het bestuur de voorschriften van de JBN artikel 8 inzake individuele sponsoring in acht neemt. Toestemming van het bestuur inzake het dragen van sponsoring/reclame beperkt zich tot de judo-, jiu jitsu-en trainingspakken, truien en bodywarmers. Aangeschafte sport en of kleding voorzien van een merklogo worden niet als zodanig aangemerkt.
- d. **Protocol rouw en trouw**
 Als vereniging/bestuur kunnen we met plezierige en droevige gebeurtenissen geconfronteerd worden. Het kunnen zowel eigen leden, trainers, bestuurs- en commissieleden, vrijwilligers als personen in de zeer directe omgeving van de vereniging betreffen. Het bestuur heeft gemeend hiervoor een protocol op te nemen in de "Budo-info". Het bestuur hoopt hiermee voor een ieder, lid of nauw verbonden aan de vereniging, inzicht te geven hoe de vereniging dient te handelen. Uitnodigingen voor een trouwerij worden vanuit het bestuur beantwoord met een kaart. Individuele invulling van een trouwerij door een bestuurslid blijft voor haar of zijn rekening. In geval van geboorte geldt dezelfde regel.
 Het slagen van trainers voor vakgerichte diploma's t.b.v. de vereniging wordt vanuit het bestuur beantwoord met bloemen en een kadobon. Voor niet vakgerichte diploma's volgt een bloemetje.
Procedure rouw:
 In geval van overlijden dient de voorzitter van het bestuur zo spoedig mogelijk op de hoogte te worden gesteld.
 De voorzitter zal de bestuursleden, trainers en leden van de commissies per omgaande op de hoogte brengen van het overlijden, waarbij de noodzaak tot het beleggen van een extra bestuursvergadering door de voorzitter wordt bepaald.
 Door de voorzitter wordt (indien nodig) een contactpersoon aangewezen ter ondersteuning. Namens het bestuur wordt een bericht van medeleven verstuurd of een advertentie opgesteld, waarbij zij haar medeleven betuigt; te plaatsen in een regionale krant.
 Het bezoeken van een begrafenis/crematie gebeurt op eigen titel, tenzij anders door het bestuur is bepaald.
 Het bestuur van de Budovereniging Hoogeveen behoudt zich alle rechten voor en kan zonodig hiervan afwijken teneinde een meer passende invulling te geven aan de situatie "rouw en trouw"
- e. **Ziekte**
 In geval van (ernstige) ziekte dient het bestuur op de hoogte te worden gebracht. In eerste instantie zal een kaart worden verstuurd. Eén en ander hangt af van de aard en ernst.
- f. **Nonactief**
 Bij een langdurig ziekte of blessure kan het lid op non-actief gezet worden, dit betekent dat de contributiebetaling stopt gedurende de afwezigheid. Nonactief stelling moet aan en afgemeld worden bij de ledenadministratie.
- g. **Voorkomen blessures en hygiëne, gedragsregels**
 Bij judoworpen is het belangrijk dat degene die geworpen wordt op zijn zij of rug terecht komt. Een eerste reactie van een beginnend judoka zal daarbij zijn om de val op te vangen of tegen te werken. Maar doordat er vanaf het begin veel aandacht wordt besteed aan het leren valbreken komen bij judowedstrijden relatief weinig blessures voor. Wel is het belangrijk dat er aandacht wordt geschonken aan hygiëne. Het klinkt misschien overdreven, maar schone handen, voeten en kortgeknipte nagels zijn noodzakelijk om verwondingen en infecties te voorkomen. Het is ook vanzelfsprekend dat er geen sieraden worden gedragen tijdens het judoën. Ook het dragen van piercings is ten strengste verboden tijdens het sporten. Iedereen wordt geacht zich te houden aan enkele algemene regels die als normaal kunnen worden beschouwd. Orde in de kleedkamers, geen vernielingen aanrichten, niet roken in de kleedkamers, niet op schoenen de zaal betreden, etc.

h. Judotechnieken

Bij judo worden technieken gebruikt die ingedeeld zijn naar het lichaamsdeel dat als spil fungeert, waar de tegenstander overheen draait. Voetvegen en beenworpen (asji waza), heupworpen (kosji waza), armworpen en schouderworpen (te waza) en offerworpen (sutemi's). Het is de bedoeling om de tegenstander te werpen. Dit is echter alleen maar mogelijk als de ander uit evenwicht wordt gebracht. Je kunt proberen je tegenstander uit balans te krijgen door te duwen of te trekken. Ook een aanval van de tegenstander uitlokken en deze dan "overnemen" behoort tot de mogelijkheden. Of eerst een schijnaanval uitvoeren. Het leren aanvoelen van "het uit balans zijn" van de tegenstander en de beïnvloeding hiervan is zeer belangrijk bij het leren judoën.

Judo wordt beoefend op judomatten die officieel Tatami heten. De judoka is gekleed in voorgeschreven judokleding (judogi), bestaande uit een eenvoudig gesneden, zeer stevig jasje (kimono) en een broek. Het jasje wordt gesloten gehouden door een band (obi). Bij het werpen is het belangrijk dat diegene die geworpen wordt op zijn zij of rug terecht komt. Dit is volkomen ongevaarlijk. Een eerste reactie van een beginnend judoka is om de val op te vangen of juist tegen te werken. Hierdoor kunnen blessures ontstaan. Het is daarom van belang, dat in het begin veel aandacht wordt gegeven aan het leren valbreken. Wanneer je op de mat ligt kan je met andere technieken je tegenstander onder controle houden. Allereerst zijn er de houdgrepen (osae waza), die, voor de jeugdigen tot 12 jaar, de enige manier vormen om iemand onder controle te houden. Voor de ouderen komen er nog bij: verwurgingen (sjime waza) en de armklemmen (kanetsu waza). Deze laatste technieken lijken gevaarlijker dan ze zijn. Zelfs bij wedstrijden komen in het grondgevecht weinig blessures voor.

Scheidsrechttekens










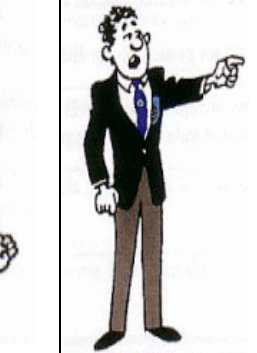
De volgende bladzijde geeft de informatie weer die we ook op de wedstrijdtafel neerleggen ter ondersteuning van de tafelbezetting en geeft uitleg over de scheidsrechttekens en enkele regels

i.

Informatie voor de juryleden:

De wedstrijdijd staat op het wedstrijdformulier of wordt aangegeven door de scheidsrechter.

De scheidsrechter bepaalt de score en geeft dat aan met de onderstaande tekens

				
Yuko	Waza-ari	Ippon	Waza-ari Awasete Ippon	Winnaar
				
Osae-komi	Toketa	Matte	Sonomama - Yoshi	Shido

Houdgreeptijden:

15 t/m 19 sec is Yuko

20 t/m 24 is Waza-ari

25 sec is Ippon

Bij Waza-ari nog maar 20 sec houdgreep dan Ippon

Wedstrijdbenamingen:

Hajime

= begin wedstrijd

Matte

= breek, loslaten

Osae-komi

= houdgreep

Toketa

= houdgreep verbroken

Sono-mama

= niet bewegen

Yoshi

= doorgaan

Sore-made

= einde wedstrijd

Straf met de daarbij behorende puntenwaardering:

Shido 1 = Waarschuwing

Shido 2 = Yuko

Shido 3 = Waza-ari

Hansoku-make = Ippon

Punten:

Ippon = 10 punten

Waza-ari Awasete Ippon = 10 punten

Waza-ari = 7 punten

Yuko = 5 punten

Kinsa = 1 punt (beslissing scheidsrechter)

- j. Ereliden
Bij een bijzondere prestatie van een lid kan het bestuur besluiten dit lid te benoemen tot erelid. Het lid zal tot nader datum betrokken blijven bij het reilen en zeilen van de vereniging. Momenteel kennen wij een aantal ereliden te weten;
1. Wil Willems oud secretaris
 2. Jan en Herma Kok, diverse taken
 3. Albert de Boer, oud voorzitter en huidig trainer
 4. † Geert Wieringa, diverse taken
10. Matsponsoring, advertenties
Matsponsoring
Om extra inkomsten te genereren biedt de Budovereniging Hoogeveen zg. sponsorpakketten aan, hierbij spreken we af dat een bedrijf voor een bepaalde tijd:
- Een mat mag sponsoren op ons Kersttoernooi.
 - Een link krijgt op de website van de vereniging
 - Een advertentie mag plaatsen in het clubblad
- Advertenties
Om het clubblad betaalbaar te houden zoekt de vereniging adverteerders. Jaarlijks betaalt de adverteerder een vaste bijdrage in ruil voor het plaatsen van een advertentie. Deze advertentie zal in 4 clubbladen en een toernooieditie geplaatst worden.
- Mocht u vragen hebben of willen sponsoren of adverteren neem dan contact op met de PR/Sponsorcommissie, zie de website voor adressen/telefoonnummers.
11. Klachten
Mocht u een klacht hebben dan kunt u deze melden bij de voorzitter of één van de leden van het bestuur. Wij verzoeken u dit schriftelijk te doen.
12. Vertrouwenspersoon van de Budovereniging.
Mocht u om welke reden dan ook, uiteraard wel gerelateerd aan onze vereniging, iets willen bespreken met onze vertrouwenspersoon dan kunt u contact opnemen met Nicole Janmaat. U kunt haar bellen op 0528-268584.
Nicole heeft zich beschikbaar gesteld voor 2012.
13. Slotwoord
De vereniging behoudt zich het recht voor om zonder kennisgeving vooraf de tekst in dit infoboekje aan te passen, het boekje zal aan alle nieuwe leden uitgereikt worden.