



Oktober 2017

Slinge 19 - 3084 EA Rotterdam
Telefoon: 010 - 4811530
E-mail: info@svhagendoornr-z.nl
Website: www.svhagendoornr-z.nl
KvK: Rotterdam 40341454
JBN: D25L92F
Iban: NL92 INGB 0003102752
BIC: INGBNL2A

Judo - Fitness - Conditie training - Extreme Conditie training - Powergym - Do-In Yoga - Fysio Fitness

Heeft u een leuk bericht of nieuwtje geef het dan door en wellicht kunnen we het plaatsen.

Herfstvakantie voor de jeugd

De najaarsvakantie is van



14 t/m 22 oktober 2017

Van de voorzitter

We zijn alweer een paar weken na de zomervakantie en zitten al aardig in het stramien van school, werk en sporten. Wedstrijden worden weer bezocht; er wordt goed gejudood. Zaterdag 30 september is er weer een ledenvergadering geweest waar jammer genoeg niet veel leden zijn aangeschoven. Wel hebben we goede punten behandeld en zijn we positief gestemd huiswaarts gekeerd. Ik vraag iedereen zijn schouders er weer onder te zetten en ons cluppie te blijven steunen.

Karen Groen

Niet vergeten - verzoek van de trainers



Drinken tijdens de judolessen kan natuurlijk. Graag alleen water!

Zorg dat je de fles bij je hebt als je de les ingaat. Neem je fles mee na afloop.

Flessen en bidons die achterblijven worden weggegooid.



Mis je jouw favoriete sportshirt, handdoek of jack al een tijdje? Kijk eens in de rode wasbox boven in de kantine.

Na de herfstvakantie wordt de achtergebleven kledingstukken afgevoerd.



WEDSTRIJDEN

Onderlinge wedstrijden 21 oktober van 10.00 - 11.00 uur; kosten € 1,50

De eerste ronde van onze onderlinge wedstrijden; negentig seconden TOERNOOI.

De meesten van jullie zullen bekend zijn met de onderlinge toernooitjes die wij tot nu op de club organiseerde. Deze toernooitjes, bedoeld om leerlingen de kans te geven om wedstrijdervaring op te doen, zullen dit seizoen terugkeren in een **nieuw jasje**.

In plaats van de algemene wedstrijdregels van het judo zullen wij een nieuw systeem gaan hanteren: het 90-seconds systeem. Het 90-seconds systeem werkt als volgt: Iedere partij duurt 90 seconden. Tijdens een partij moeten beide judoka's proberen zoveel mogelijk waza-ari's of ippons te scoren!

In tegenstelling tot de algemene wedstrijdregels zal bij het 90-seconds systeem de wedstrijd niet afgelopen zijn als er een ippon wordt gescoord. In plaats daarvan wordt het aantal scores dat een judoka in de wedstrijd maakt, bijgehouden en opgeschreven. De judoka die uiteindelijk in al zijn wedstrijden bij elkaar de meeste scores heeft gemaakt, wint!

Het voordeel van dit systeem is dat iedereen veel wedstrijdtijd krijgt, kan leren scoren en het echte wedstrijdgevoel meemaakt. Bovendien kunnen de leraren goed kijken op welke punten de leerlingen kunnen verbeteren en in de les daarop inspelen. Om deze toernooitjes te kunnen verwezenlijken, kunnen wij als club natuurlijk altijd wat hulp gebruiken!

Papa's, mama's, broers, zussen of opa en oma zijn allemaal welkom om te komen helpen achter de tafel met het bijhouden van de tijd en de scores of met het klaarmaken van de tatami.

De toernooitjes zullen vijf keer per jaar georganiseerd worden. Deelname kost slechts € 1,50; te betalen op de dag van het toernooi.

Inschrijven hoeft niet, gewoon naar de club komen en lekker judoën.



Laten we er met zijn allen een gezellig, spannend en succesvol seizoen van maken.

Tot gauw op de club!

Betalingen

Soms weet je iets, dat je niet hoort te weten. En zo iets laat je vaak niet los. Zo is het ook bij mij. Ik weet iets dat ik niet moest weten, maar nu ik het weet laat het me niet meer los. Maakt je dit ook zo nieuwsgierig? Lees dan zeker verder, want het is voor ons allen belangrijk dat we dit weten!

Ik ben erachter gekomen dat het in de afgelopen maanden niet altijd mogelijk is geweest om de salarissen van de medewerkers van ons mooie 'cluppie' te kunnen betalen uit de inkomsten van de vereniging. Laat ik het wat makkelijker zeggen; er kwam te weinig geld binnen om de salarissen te kunnen betalen! U zult zich nu wellicht afvragen of er dan wel voldoende leden zijn om deze kosten te kunnen dekken, maar dat is niet het probleem. Het probleem ligt wellicht bij u, als u dit leest...

Er blijken meerdere mensen te zijn met een betalingsachterstand van hun contributie. Dit is soms een betalingsachterstand van meerdere maanden! Ik kan u alleen maar oproepen om deze betalingen te doen, voordat het met de vereniging een kant op dreigt te gaan waar wij allemaal de dupe van zijn. U kunt uw maandelijkse betalingen met gemak plannen als automatische betaling bij uw bank, u kunt elke maand een herinnering op uw telefoon instellen of deze in uw papieren agenda schrijven.

Het kan natuurlijk zijn dat u moeite heeft om aan het nodige geld te komen voor de sport van uw kind, dat snap ik. Heeft u echter al eens navraag gedaan naar voorzieningen bij de gemeente die u financieel ondersteunen bij het betalen van de sportclub van uw kind? Doe dat dan!

Denk bij mijn verhaal alstublieft na over uw eigen gedrag en vraagt u zichzelf dan af "hoe zou ik het vinden als mijn loon, pensioen, AOW of uitkering niet gestort zou kunnen worden door toedoen van anderen?" Ik denk dat niemand van u dit prettig zou vinden.

En hoe zit het dan met die salarissen vraagt u zich misschien af? Die zijn betaald en de werknemers hebben er geen last van gehad. Waar het geld vandaan komt zal voor u de vraag blijven, maar het kwam in elk geval niet daarvandaan waar het vandaan zou moeten komen: uw contributie.

Erika van Overbeek
Senior-judoka.



Inventarisatie van gesponsorde trainingspakken en tassen

Beste Leden,

Sinds enige tijd worden de trainingspakken en tassen die de wedstrijdjudoka's van onze club gebruiken gesponsord

door *Saskia Geeve-Donker*
DONKERFUEL
fuellines • heat exchangers
made in Holland

Een voorwaarde voor deze sponsordeal is dat er een duidelijk overzicht is van de judoka's die een pak en tas hebben gekregen. Helaas is in de loop der tijd onduidelijk geworden hoeveel pakken en tassen er in gebruik zijn en door wie deze dan precies gebruikt worden.

Daarom roep ik hierbij alle ouders van kinderen die in het bezit zijn van een gesponsord trainingspak en/of tas oproepen op om zich te melden. Wilt u een e-mail te sturen naar het wedstrijdsecretariaat (wedstrijdenhagendoorn@hotmail.nl) en daarin vermelden of uw kind een pak, tas of allebei heeft.

Graag ook even aangeven of uw kind nog mee doet aan wedstrijden en de sponsorartikelen dus nog gebruikt.

Als iedereen zich meldt, kunnen we weer een duidelijke inventarisatie maken.

Bij voorbaat dank voor uw medewerking.

Met vriendelijke groet,

Tijs ter Haar

Wedstrijdsecretaris

wedstrijdenhagendoorn@hotmail.nl

Opsteker van de Lidl

We hebben een lot uit de Lidl loterij, een mooie opsteker van € 1000,- Marja en Wim Dronkers hebben een formulier ingevuld voor ondersteuning voor een lokaal project in Rotterdam Zuid.



Juist omdat onze club JONG EN OUD laat sporten zijn we uitgekozen. Heeft u een idee voor de besteding...? Laat het ons weten, meldt het bij je leraar of <mailto:info@svhagendoornr-z.nl>



Wilt u ook een mooie prijs winnen? Koop snel loten van de grote clubactie. Hiermee geeft u de club dat nodige steuntje in de rug.



Zoals jullie vast aan de flyers gezien hebben, komt de Halloween 🎃 viering er weer aan. Schrijf je snel in bij juf Nel in de kantine.

De toegang is gratis en verkleed is leuk.

Mochten er kinderen twijfelen of bang zijn, geef dit even aan bij het inschrijven, dan mag de ouder/verzorger in dit groepje meelopen

...Wie durft er mee de ruimte in?...

Wanneer: vrijdag 27 oktober 2017

Verzamelen om 18:30 uur bij de ingang van de Volkstuinvereniging.

We gaan een speurtocht houden door de volkstuinten, waarbij je bepaalde opdrachten moet uitvoeren...Maar let op.... je loopt daar niet alleen....

Leeftijd is 6 t/m 12 jaar.

Voor drinken en snoep wordt gezorgd.

Ouders/verzorgers kunnen onder het genot van een kopje koffie wachten in de kantine van de Volkstuin vereniging. Hier is ook het einde van de speurtocht waar de kinderen ook opgehaald kunnen worden.

Met vriendelijke groet,

Isabella Bart
lid van de AC

Om trots op te zijn.....

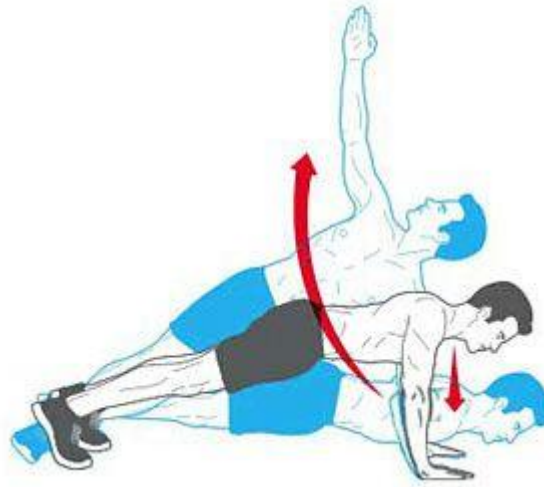


De door sv Hagendoorn Rotterdam-Zuid opgeleide judoka Martin Schildmeijer heeft sinds 1 oktober 2017 alle mogelijke Nederlandse titels binnengehaald. Martin was vanaf zijn 6^e jaar bij ons op judo en heeft in alle leeftijdsklassen de Nederlandse titel gehaald en was zelfs bronzen medaille-winnaar bij de jeugd olympische spelen.

In de seniorentijd besloten wij te stoppen met de personal coaching en is Martin naar een andere judoclub gegaan. Hij was vele malen derde van Nederland, maar nog niet eerder kampioen bij de senioren.

Wie gaat hem opvolgen...

Oefening van de maand



T-PUSH UP

Probeer zo veel mogelijk, dat is het startpunt.

De eerste week 2 x per dag herhalen

2e week: 2 series per keer per dag

3e week: 3 series en zo verder opbouwen.