

# Judoclub Ippon Huldenberg VZW

## Informatiefiche

### TRAININGSUREN

	6 tot 11 jarigen	11+ jarigen
Donderdag	18.00u tot 19.15u	19.15u tot 20.30u

De training starten steeds stipt op deze uren. Wees dus tijdig aanwezig.

Ieder lid kan vrijblijven meetrainer met Judoclub tervuren. Hun trainingsuren vind je op:

<https://www.judoclubtervuren.be/index.php/praktische-info/trainingen>

### NIEUWE LEDEN

1. Een judoka draagt een judogi, deze kan via de club besteld worden.  
De eerste 4 initiatielessen kan er echter met een eigen trainingspak of met een judogi van de club getraind worden. Na de initiatielessen wordt deze proper gewassen aan de club terug bezorgd.
2. De eerste 4 initiatielessen zijn volledig gratis. De kosten van de verzekering worden gedragen door de Vlaamse Judofederatie. Er moet wel een formulier ingevuld worden om voorlopig in orde te zijn met de verzekering.
3. Na de initiatielessen moet een definitief verzekeringsformulier volledig ingevuld terugbezorgd te worden aan de club. Na enige tijd ontvangt de judoka dan zijn vergunning.
4. Prijzen van lidgeld en verzekering zijn in bijlage te vinden.
5. Leden die in aanmerking komen voor een hogere gordel (op basis van leeftijd en hoe lang al de huidige gordel) zullen in de maanden april en mei apart genomen worden voor hun proef. De proeven verlopen in kleine groepen en volgens gordel. Er wordt rekening gehouden met hoe de leden meewerkten tijdens de trainingen en dus al dan niet klaar lijken. Er is ook steeds een tweede kans voorzien. Deze examenmomenten gaan door tijdens de trainingen op dinsdag en vrijdag.

## REGELS VOOR DE LEDEN

1. Een judoka is steeds goed gewassen, heeft propere handen en voeten, de nagels kort geknipt en lange haren in een staartje.
2. Indien de judoka wratten op zijn/haar voeten heeft, moet hij/zij kousen aanhouden op de tatami (judomat).
3. De judoka dient zijn vergunning steeds bij te hebben op de training.
4. Ringen, armbandjes, uurwerken en oorbellen laat men thuis.
6. Omkleeden kan in kleedkamer 1 voor de jongens en kleedkamer 2 voor de meisjes. De judoka neemt zijn spullen tijdens de training mee in een sportzak en plaatst deze aan de kant in de judozaal.
7. Schoenen worden in de zaal uitgedaan en aan de kant geplaatst. Jassen worden deftig op de kar gelegd en **zeker niet op de grond**.
8. Een judoka is tijdig aanwezig op de training.
9. Een judoka die toch eens te laat is, gaat na het betreden van de tatami de lesgever groeten als teken van respect. Zo weet de lesgever ook dat er iemand is bijgekomen. De extra opwarmingsoefeningen zijn geen straf, maar dienen om blessures te voorkomen.
10. Een judoka die eerder door moet tijdens de training, komt dit aan het begin van de les melden bij de lesgever. Vlak voor het verlaten van de tatami groet de judoka af bij de lesgever als teken van respect.
11. Kauwgom tijdens het sporten is gevaarlijk en wordt dus voor de les in de vuilbak gegooid.
12. Een judoka gaat steeds voor de les naar het toilet. Het stoort de les als er tussendoor naar het toilet moet gegaan worden.
13. Gedurende de training wordt de tatami niet verlaten. Enkel indien de judoka hiervoor toestemming heeft gekregen van de lesgever.
14. Tijdens de training mag er uitsluitend **water** gedronken worden. Zet daarom voor het begin van de les je drinkbus aan rand van de tatami. **Er wordt ENKEL gedronken wanneer de lesgever pauzeert, NIET tijdens een oefening of uitleg van de volgende oefening!** Heb je toch eerder dorst, kan je dit steeds beleefd aan de lesgever vragen.

15. Judo wordt enkel beoefend tijdens de lessen. Daarbuiten mag het enkel toegepast worden in uiterste zelfverdediging.
16. De les storen of gedrag dat niet past binnen de geest van het judo kan bestraft worden door de lesgever. De sanctie wordt bepaald door de lesgever evenredig met het ongepaste gedrag. In uitzonderlijke gevallen kan de judoka ook voor één of meerdere lessen geschorst worden.
17. Tijdens de lessen en wedstrijden kunnen door het bestuur of de lesgevers foto's genomen worden. Deze kunnen eventueel gebruikt worden voor promotionele doeleinden door en voor de club op bijvoorbeeld affiches, eigen website, facebookpagina,.... Beeldmateriaal zal nooit tegen betaling worden doorverkocht.  
Gelet op de privacy van de leden, kunnen **leden of ouders van leden aangeven dat zij of hun kind niet mag gefotografeerd worden**. Dit dient via mail ([info@judohuldenberg.be](mailto:info@judohuldenberg.be)) te worden doorgegeven aan het bestuur bij inschrijving.
18. Door inschrijving en betaling van het lidgeld aan de club wordt akkoord gegaan met deze regels.

Met sportieve groeten,

JUDOCLUB IPPON HULDENBERG VZW  
LEUVENSEBAAN 94  
3040 OTTENBURG  
TEL. 0472/89 83 49  
MAIL. [info@judohuldenberg.be](mailto:info@judohuldenberg.be)

Website

[www.judohuldenberg.be](http://www.judohuldenberg.be)

Facebook

<https://www.facebook.com/JudoclubIpponHuldenberg>