



Bestaat reeds méér dan 50 jaar !

DE LEDEN

Op dit moment zijn er ongeveer 70 leden aangesloten bij onze judoclub.

De beginnelingen starten met een witte gordel. Na voldoende trainingen en bij positief resultaat op het examen kan opgeklommen worden in rangorde waarbij de kleur van de gordel de vooruitgang weer geeft : wit, geel, oranje, groen, blauw, bruin. Voor de kleinsten werken we tevens met tussentijdse proeven tussen twee gordels. Deze verhogingen kunnen behaald worden in de club.

Een examenprogramma, afhankelijk van de verhoging, dient gekend te zijn.

De zwarte gordel dient men evenwel te behalen door een examen af te leggen voor de examencommissie van de Vlaamse Judofederatie.

Iedereen kan, ongeacht de leeftijd, het judo beoefenen. De oefeningen tijdens de trainingen zijn aangepast in functie van de mogelijkheden en kunnen van de judoka's. De oefeningen zijn zo gevarieerd in techniek en toepassing dat het volledig spierstelsel wordt aangesproken om zich op een harmonieuze wijze te ontwikkelen.

Voor de trainingen worden de judoka's opgesplitst volgens de leeftijd en de verschillende trainingen worden steeds geleid door ervaren judoka's (zwarte gordels).



De eerste technieken welke aangeleerd worden zijn deze welke betrekking hebben op het vallen zonder zich pijn te doen, wat soms zeer nuttig is in het dagelijks leven.

DE VERSCHILLENDE COMPETITIES

De competitie situeert zich op twee verschillende vlakken. Eerst is er de individuele competitie waarbij de judoka's opgesplitst worden naar geslacht, leeftijd en gewichtsklasse.

Een tweede competitie omvat een competitie per ploeg, bestaande uit 5 deelnemers bij de jongens en 5 deelnemers bij de meisjes, en die is samengesteld uit één deelnemer per gewichtscategorie.

Op de Olympische Spelen (Tokyo 2020) was er tevens voor de eerste maal een 'gemengd team' competitie voorzien.

ONZE ACCOMODATIE

- Een judozaal van ongeveer 120 m²
- Kleedkamers met douches (groep 2)
- Cafetaria met zicht op de dojo
- Judotrainers van hoog niveau.

De dojo is niet enkel een trainingzaal, het is ook een studieoord waar iedereen zich tracht te verbeteren, zowel lichamelijk als geestelijk. Daarom zal de judoka altijd eerbied voor die gedachte betonen door te groeten bij het betreden en verlaten van de mat.

Leden die regelmatig te laat komen zonder geldige reden kunnen door de leraars de toegang tot de trainingen ontzegd worden.

De judoka's die zich niet houden aan dit reglement of aan de regels van de Vlaamse Judofederatie kunnen definitief van de ledenlijst geschrapt worden.



KOSTPRIJS

De verplichte vergunning-verzekering bedraagt 46 euro. Ieder aangesloten lid ontvangt online het tijdschrift 'Judocontact' van de Vlaamse Judofederatie. Elkeen is verzekerd via de Vlaamse Judofederatie (maatschappij Ethias). De verzekering dient betaald te worden bij aansluiting en loopt over een periode van 12 maand. Judoka's zonder geldige vergunning zijn niet verzekerd en worden de toegang tot de tatami geweigerd. In geval zij toch zouden deelnemen aan de training, is dit op eigen risico.

Zoals elke door de Vlaamse Gemeenschap erkende sportfederatie heeft de Vlaamse Judofederatie vzw ter bescherming van haar leden enerzijds en niet-leden die deelnemen aan sportpromotionele activiteiten anderzijds een verzekering afgesloten overeenkomstig het decreet van 13 juli 2001. De Vlaamse Judofederatie vzw wenst haar leden er attent op te maken dat judoka's die deelnemen aan trainingen gegeven door niet gediplomeerde personen zonder begeleiding van een gediplomeerde lesgever en/of deelnemen aan privé-trainingen die doorgaan in niet door de Vlaamse Judofederatie en haar overkoepelende organen (KBJB en hieronder ook de resorterende FFBJ; EJU en IJF-aangesloten federaties en clubs) erkende dojo's niet kunnen genieten van de verzekering van de Vlaamse Judofederatie vzw.

Verzekeringsdekking verworven door lidmaatschap :

1. **Clubs en leden : 45.138.404**
2. **Sportpromotionele activiteiten (niet-leden) : 45.138.408**
3. **Vrijwilligers (niet-leden) : 45.138.582**
4. **Vrijwilligers zijn tijdens de uitvoering van hun vrijwilligerswerk in clubverband eveneens automatisch en zonder bijkomende formaliteiten verzekerd voor de waarborgen "burgerlijke aansprakelijkheid" en "lichamelijke ongevallen" (polis nr. 45.154.582 voor niet-leden; polis 45.154.404 voor leden-vergunninghouders)**



Het lidgeld (inclusief verzekering) bedraagt 125,- euro per jaar en wordt bij aansluiting (of na de eventuele proefperiode) vereffend. De meeste mutualiteiten betalen echter een gedeelte van het lidgeld terug doch dat bedrag hangt af van de desbetreffende mutualiteit waar men is aangesloten.

Vanaf januari 2020 werd de Lebbeekse vrijetijdspas vervangen door de UiTPAS. Personen met een beperkt inkomen hebben recht op een UiTPAS met kansentarief. Je kan de UiTPAS met kansentarief aanvragen bij het OCMW. Er wordt een sociaal onderzoek gevoerd om te bekijken of je recht hebt op een UiTPAS met kansentarief.

Het inschrijvingsgeld voor deelname aan toernooien wordt betaald door de club zelf. De judoka's die zich laten inschrijven voor deelname en die niet opdagen zonder geldige reden, zijn verplicht het inschrijvingsgeld aan de club terug te betalen.

Bruine of zwarte gordels die aan Shiai deelnemen dienen zelf een shiaikaart en een aanwezigheidskaart aan te kopen bij de verantwoordelijke van de organisatie. Wie wenst toegelaten te worden tot een graadverhoging (minimum zwarte gordel) via technische trainingen en kata trainingen dient hiervoor eveneens een 'technische kaart' aan te kopen bij de respectievelijke verantwoordelijke.

Nieuwe geïnteresseerden die een paar lessen willen testen, kunnen dit voor een periode van één maand. Mits betaling van een waarborg kunnen ze een judopak in bruikleen gebruiken. Indien men na de testmaand besluit om te stoppen, krijgt men de waarborg terug bij het inleveren van het (gewassen en gestreken) judopak.



REGELS EN RICHTLIJNEN TE VOLGEN DOOR ONZE JUDOKA'S

Judoka's zonder geldige vergunning zijn niet verzekerd en worden de toegang tot de tatami geweigerd. In geval zij toch zouden deelnemen aan de training, is dit op eigen risico.

Het is aanbevolen om de training ten vroegste twee uur na de laatste maaltijd te beginnen. Om zich op de mat te begeven moet de judoka kort geknipte nagels hebben, men dient net te zijn en men mag geen metalen voorwerp of iets dergelijks dragen dat andere judoka's zou kunnen kwetsen. Bovendien dient gepast schoeisel gedragen te worden tussen de kleedkamers en de tatami (judomat). Meisjes dragen een wit T-shirt onder de judogi.

Elke judoka dient nauwgezet de regels van het judo na te leven : groet, goed geknoopte gordel, geen luidruchtig gepraat, correcte houding tijdens de rustperiode's. In zijn gedrag moet de judoka een voorbeeld zijn voor de anderen.

Vanaf groene gordel (3^e kyu) wordt van iedere judoka verwacht dat hij/zij zou deelnemen aan de wedstrijden waaraan de club deelneemt. Dit is evenwel (zeker) niet verplicht.

Op de tatami zal er bij het begin en het einde van de les gezamenlijk in zittende houding gegroet worden met de leraar vooraan.

Bij het te laat komen van de lessen zal de judoka zich verontschuldigen bij de leraar en hem rechtstaande groeten.

Wat betreft de dekking van de polis sportongevallen verwijzen wij naar de polis van de Vlaamse Judofederatie vzw (polis 45.138.404 - Ethias).

De ouders zijn verantwoordelijk voor hun kinderen tot ze op de mat komen en vanaf het moment dat ze de mat verlaten hebben. Dit wil ook zeggen dat de club, de medewerkers of het bestuur op geen enkele manier verantwoordelijk gesteld kan worden voor ongevallen die zich buiten de normale judo-activiteit voordoen.

De club is niet verantwoordelijk voor gestolen, verloren of beschadigde voorwerpen.



BIJZONDERE BIJKOMENDE MAATREGELEN INGEVOLGE DE 'CORONA SITUATIE'.

In afwijking van de normale geldende regels en instructies is het Covid-plan van toepassing en dit prioritair aan de normaal geldende regels en instructies. Het spreekt vanzelf dat onderstaande maatregelen kunnen aangepast worden al naargelang de situatie of de evolutie van de corona-pandemie.

Covid Plan :

1. Covid contactpersoon : Claes Geert, Kapittelstraat 50,
9310 Moorsel-Aalst – 0495/27 60 99
Via mail : judolebbeke@telenet.be

2. Specifieke preventieve maatregelen :

2.1 ALGEMEEN

- We trainen nog steeds in twee groepen – de 'kleinere' van 19.00 H-19.55 H en de 'grotere' van 20.00 H-21.15 H. Dit zowel op woensdag als op vrijdag. De kleine pauze tussen de trainingen zal gebruikt worden om de tatami te ontsmetten.
- Alvorens de judoka de zaal kan betreden, zal, met behulp van een digitale thermometer, de lichaamstemperatuur bepaald worden. Een normale lichaamstemperatuur ligt tussen 35,8° C en 37,5° C. Wie 37,5° of meer heeft, zal de toegang tot de training ontzegd worden.
- Bij het betreden van de judozaal voorzien wij ontsmettingsalcohol. Iedereen is verplicht zijn handen te ontsmetten (instructiefilmpje daarover kan U terugvinden op onze website www.judolebbeke.be)
- Indien uw zoon/dochter zich niet goed voelt, ziektesymptomen of koorts heeft, gelieve deze judoka dan niet te laten deelnemen aan de training.
- Op regelmatige basis worden de judomatten preventief ontsmet
- **INDIEN EEN KIND POSITIEF ZOU TESTEN OP COVID BINNEN DE 14 DAGEN NA DEELNAME AAN EEN TRAINING, LICHT DAN ONVERWIJLD DE COVID-CONTACTPERSOON (Geert Claes, 0495 27 60 99 of via judolebbeke@telenet.be) IN.**

2.2 GEDRAGSCODE VOOR JUDOKA'S

- Kom niet eerder dan 10 minuten voor het sporten aan. Niet enkel de matten moeten gelegd worden maar ook moeten deze



ontsmet worden voor de training (en bij de switch van de twee groepen). Zolang deze ontsmetting niet is gebeurd kan U niet op de tatami.

- Geef mekaar geen knuffel, hand, schouderklopje, high five of dergelijke.
- Gebruik alleen je eigen handdoek en drinkbus.
- Indien je moet hoesten of niezen, doe dat dan in je elleboogplooï of gebruik een papieren zakdoekje.
- Na het sporten terug de handen desinfecteren.
- Vertrek na de training, dus blijf niet nodeloos 'hangen' in de omgeving van de dojo.

2.3 GEDRAGSCODE VOOR DE (GROOT) OUDERS

- Ontsmetting van handen van de judoka's gebeurt bij het betreden van de judozaal (dus daar moet U thuis géén tijd insteken)
- Laat de kids thuis nog naar het toilet gaan
- Informeer de kinderen over de te volgen veiligheids -en hygiëneregels
- Vertrek na afloop van de training en blijf niet nodeloos hangen in de sportinfrastructuur om te socializen.

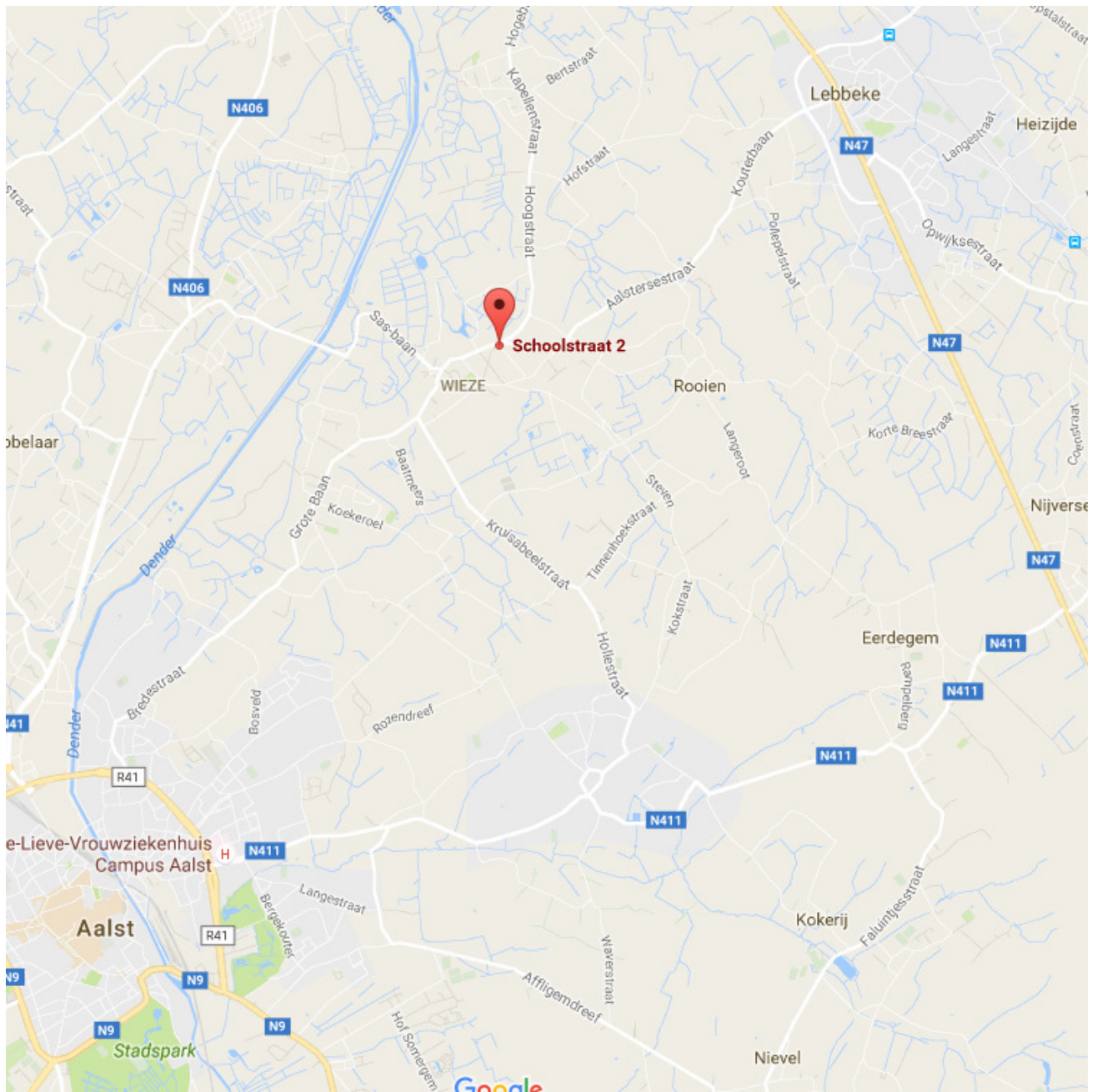
PRAKTISCHE REGELING - TRAININGEN

Dojo (trainingszaal) : Ontmoetingscentrum, Schoolstraat 2 te 9280 Wieze

Woensdag en vrijdag :

19.00 - 20.00	Groep 1 jongeren van 6 tot 12 jaar
20.00 - 21.15	Groep 2 vanaf 12 jaar





Bijna iedereen kan judo volgen, zowel jongens als meisjes en dit vanaf de leeftijd van zes jaar (er kan in principe gestart worden in het jaar dat men de leeftijd van 6 jaar gaat hebben). Tot 12-jarige leeftijd wordt er jeugdjudo gegeven. Hierbij worden de minder geschikte technieken voor deze leeftijdsgroep weggelaten. Naast het aanleren van een aantal worpen en grepen maakt de judoleraar de jeugd op een specifieke wijze vertrouwd met vallen en zaken als incasseren, accepteren van verlies en rekening houden met anderen.



Voor een aantal kinderen vindt de dokter het soms noodzakelijk dat ze speciaal judo volgen om goed te bewegen en lekker te stoeien onder een bijzondere discipline.

Wat het onderricht in Shime Waza (wurgingen) en Kansetsu Waza (klemmen) betreft, is de minimumleeftijd van 14 jaar en een groene gordel vereist.

MINIMUMVEREISTEN VOOR GRAADVERHOGING

Kleur gordel

Wit

Geel

Oranje

Groen

Blauw (*)

Paars (**)

Bruin

(*) Judoka's ouder dan 14 dienen bij deze verhogingen eveneens klemmen en wurgingen en variaties hierop te kennen.

(**) judoka's die de leeftijd van 14 jaar nog niet bereikt hebben, doen een examen voor paarse gordel; dit wil zeggen hetzelfde programma als dat voor bruine gordel maar zonder de klemmen en de wurgingen. Kwestie van het veilig te houden maar toch vooruitgang te kunnen boeken.



JEUGD-JUDO OPVOEDKUNDIGE SPORT N° 1

- ✓ **Leer respect te tonen naar je meester, juf en medeleerlingen;**
- ✓ **Leer vallen, rollen en werptechnieken;**
- ✓ **Leer te genieten van sporten;**
- ✓ **Leer grondtechnieken, houdgrepen en kanteltechnieken;**
- ✓ **Leer wedstrijdjjes met spelregels;**
- ✓ **Leer om te gaan met winnen en verliezen;**
- ✓ **Leer jezelf kennen en op te komen voor jezelf;**
- ✓ **Leer agressie om te zetten in positieve sportenergie;**
- ✓ **Leer motorisch beter bewegen;**
- ✓ **Ontdek je persoonlijke kwaliteiten in een groep.**



AANSPREEKPUNT INTEGRITEIT API

Binnen Judo Vlaanderen zetelt de ethische commissie die regelmatig samenkomt in het kader van ethische kwesties met sporters, ouders, trainers, coaches of het clubbestuur. Dit is een adviesorgaan dat alles in het werk stelt om binnen de judosport ieders integriteit (fysieke, psychische, seksuele en sociale) te waarborgen.

Aangezien dat een federatie API vaak nog te veraf staat van het club gebeuren, vindt Judo Vlaanderen onder impuls van Sport Vlaanderen het absoluut belangrijk dat binnen elke club ook iemand aangeduid wordt waar men op een laagdrempelige manier terecht kan met allerlei vragen of met een vermoeden of klacht over (seksueel) grensoverschrijdend gedrag. Daarom dat een club-API een zeer belangrijke functie binnen de clubwerking uitoefent. Dit is een persoon die deze zaken op een discrete manier opneemt en de melder in de juiste richting stuurt.

Meer nog : judo is een contactsport met als gevolg dat dan ook extra aandacht dient geschonken te worden aan de (sexuele) integriteit van de judoka.

- De begeleider moet zorgen voor een omgeving en sfeer waarbinnen de judoka zich veilig voelt.
- De begeleider onthoudt zich ervan de judoka te bejegenen op een wijze die de judoka in zijn/haar waardigheid aantast én verder in het privéleven van de judoka door te dringen dan nodig is voor het gezamenlijke gestelde doel.
- De begeleider onthoudt zich van elke vorm van seksueel (macht)misbruik of seksuele intimidatie tegenover de sporter.
- Seksuele handelingen en relaties tussen begeleider en jeugdige sporter tot 16 jaar zijn niet acceptabel en worden beschouwd als seksueel misbruik.
- De begeleider mag de judoka niet op zodanige wijze aanraken dat de judoka en/of begeleider deze aanraking als seksueel of erotisch zal ervaren.
- Hou rekening met wat de judoka als seksueel intimiderend ervaart; bijvoorbeeld iemand naar je toe trekken om te kussen bij



begroeting en afscheid; je tegen de sporter aandrukken en andere ongewenste aanrakingen.

- Functionele aanrakingen zijn natuurlijk toegestaan. De begeleider zorgt ervoor dat daar waar lichamelijk contact noodzakelijk en functioneel is voor de sportbeoefening, dit contact (aanrakingen) nooit verkeerd – in de zin van seksueel – kan worden geïnterpreteerd.
- De begeleider onthoudt zich van seksueel getinte verbale intimiteiten.
- De begeleider zal tijdens de trainingen, stages en wedstrijden gereserveerd en met respect omgaan met de judoka en met de ruimten waarin de judoka zich bevindt zoals kleedkamers. Je betreedt niet zonder aankondiging en noodzaak de kleedkamer.
- De begeleider heeft de plicht de judoka te beschermen tegen schade en (macht)misbruik als gevolg van seksuele intimidatie.

Wat zijn de taken van een club – API?

De club – API luistert naar de vraag of het verhaal van een melder en verwijst hem door wanneer nodig of verleent advies bij de mogelijk te ondernemen vervolgstappen, zonder zich inhoudelijk in de zaak te verdiepen of aan waarheidsvinding te doen. Verder formuleert de club – APO adviezen over preventieactiviteiten binnen de judoclub en helpt het clubbestuur met het realiseren van deze initiatieven.

- **Aanspreekpunt en eerste opvang**

De Club – API luistert naar het verhaal van de melder of vraagsteller zonderde rol van hulpverlener op te nemen.

Deze toont genoeg empathie, geeft de melder het gevoel dat er geluisterd wordt en stelt het verhaal niet in vraag. Iedereen in de club moet weten wie deze club – API is, hoe deze te bereiken is en met welke vragen of boodschappen ze bij deze persoon kunnen aankloppen.

- **Coördinatie van het handelingsprotocol en doorverwijzing**

De Club – API neemt de melding of vraag serieus en start het handelingsprotocol op en zorgt dat deze procedure gevolgd wordt, vormt zich een beeld van de situatie, schat de ernst in, en verleent de melder vervolgens informatie en advies of verwijst door. Bij vermoedens van ernstig grensoverschrijdend gedrag (rood of zwart) is het niet de taak van



de club – API om zelf hulp te verlenen of op onderzoek uit te gaan, maar verwijst door naar de Federatie – API en/of deskundigen (hulpverlening, politie en justitie, ...).

- **Preventie en ondersteuning clubbestuur**

In samenwerking met het clubbestuur zorgt de club – API voor het bekendmaken van het bestaan en de rol van de club – API, alsook voor bewustmaking ivm gedragscodes. De club – API blijft op de hoogte van en geeft informatie en advies door aan het clubbestuur over (seksueel) grensoverschrijdend gedrag.

Wat is een club – API niet?

een hulpverlener : start geen hulpverleningsproces en heeft geen beroepsgeheim

een onderzoeksrechter : moet niet achter de feiten aangaan

een journalist : moet niet iedereen informeren die nieuwsgierig is

een bestuurder : heeft geen verantwoordelijkheid maar enkel een adviserende rol

API KJC KOHORO KWAI LEBBEKE

Geert Claes werd door de club aangeduid als aanspreekpersoon – hij kan gecontacteerd worden via de volgende manieren :

Telefoon : 0495 / 27 60 99

E-mail (privé) : geert.claes@pandora.be

VERDERE INFO KAN U TERUGVINDEN OP DE WEBSITE :

www.judolebbeke.be



[HOME](#)[CLUB](#) ▾[DOCUMENTEN](#)[CONTACT](#)

Koninklijke Judoclub Kohoro Kwai

Lebbeke - Wieze

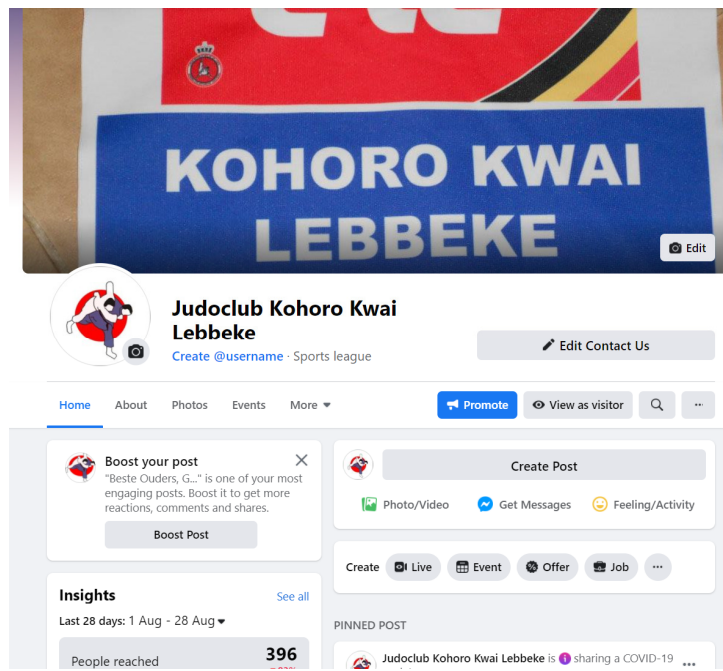
[Nieuws](#)

[Sponsors](#)

JUDO INITIATIE

Pedicure Ingrid

U KAN ONS OOK TERUGVINDEN OP FACEBOOK :



Op onze website kan U ook meer informatie vinden omtrent Ethisch verantwoord sporten (gedragcodes)

www.judolebbeke.be

- 15 -

Juni 2022





Documenten

CLUB DOCUMENTEN

Onthaalbrochure

Examenprogramma kyu graden

Algemeen reglement

FOLDERS VJF

Ethisch verantwoord sporten gedragscodes

Ethisch verantwoord sporten boekje

TUSSENKOMST ZIEKENFONDS VOOR HET INSCHRIJVINGSGELD

Vlaams & Neutraal Ziekenfonds

