



# Nieuwsbrief 8- '24

## Van de voorzitter

23 april 2024

Beste allemaal,

De meivakantie gaat zaterdag 27 april beginnen en eindigt op zondag 12 mei. Omdat zaterdag 27 april Koningsdag is wordt er deze keer op zaterdag geen les gegeven! De laatste lessen voor de meivakantie zijn dus op vrijdag 26 april. De eerste lessen worden weer gegeven op dinsdag 14 mei in de Kraal en op woensdag 15 mei in de dojo.

Toch zijn er nog wel activiteiten in de Mei vakantie: het budokamp in Baarn van 1 t/m 3 mei; op 4 mei de EHBO cursus en op 5 mei is er weer een techniek en kata stage verzorgd door Peter Vleerbos van 10.30 – 12.30 uur.

Op woensdag 1 en 8 mei gaat het ZekerBewegen gewoon door evenals het Parkinson boksen op donderdag 2 en 10 mei.

In de tweede week van de meivakantie staat ook nog een wedstrijdtraining voor de judoka's gepland. Juiste datum en tijd zal nog doorgegeven worden.

Met sportieve groet  
Thijs van Bussel

### Contact:

Bestuur:	<a href="mailto:bestuur@svkodokan.nl">bestuur@svkodokan.nl</a>	
Voorzitter:	Thijs van Bussel	<a href="mailto:voorzitter@svkodokan.nl">voorzitter@svkodokan.nl</a> , contact judo
Secretaris:	Cedric Dundas	<a href="mailto:secretaris@svkodokan.nl">secretaris@svkodokan.nl</a> ,
Financiën:	Patrick Bolte	<a href="mailto:penningmeester@svkodokan.nl">penningmeester@svkodokan.nl</a> , bestuur BCW
Leden:	Ruud Rol	contact aikido, bestuur BCW
	Barry van Uiter	<a href="mailto:wedstrijdsecretariaat@svkodokan.nl">wedstrijdsecretariaat@svkodokan.nl</a>
	Harald den Blaauwen	<a href="mailto:wedstrijdsecretariaat@svkodokan.nl">wedstrijdsecretariaat@svkodokan.nl</a>
Ledenadministratie:	Vanessa den Blaauwen	<a href="mailto:ledenadministratie@svkodokan.nl">ledenadministratie@svkodokan.nl</a>
Vrijwilligerscoördinator:	Nikki Beekman	<a href="mailto:vrijwilligerscoördinatie@svkodokan.nl">vrijwilligerscoördinatie@svkodokan.nl</a>
Social media:	Mirella van Gelder	
Contactpersoon ouders	– bestuur: Mirella van Gelder	
Vertrouwenspersoon:	Vanessa den Blaauwen	<a href="mailto:ycp@svkodokan.nl">ycp@svkodokan.nl</a>
Website:	<a href="http://www.svkodokan.nl">www.svkodokan.nl</a>	



Dojo  
SV Kodokan Purmerend  
Mercuriusweg 29  
1443 VA Purmerend

Dependance  
Zambeziilaan 278  
1448 PN Purmerend

FAAS  
CATERING  
&  
EVENTS  
FAASCATERING.NL



[www.svkodokan.nl](http://www.svkodokan.nl)



# Kodokaniers



## Nederlands kampioenschap Kata

Op zaterdag 6 april zijn in Ede de NK kata gehouden. Gestreden is er in het Nage-no-kata (Quinten met Enrique), katame-no-kata, ju-no-kata (Peter), kime-no-kata (Peter), goshin jutsu. Peter is met zijn maat 4<sup>e</sup> geworden bij het ju-no-kata en derde bij het kime-no-kata; Quinten is met zijn maatje tweede geworden bij het nage-no-kata. Voor beiden een mooie prestatie.



## Wijks Open

Op zaterdag 6 april is in Wijk bij Duurstede het Wijks Open georganiseerd. Ook hier waren een aantal judoka's van Kodokan (Jan, Sofie, Rowan en Benjamin) aanwezig.



## Trainers SV Kodokan

### Aikido:

Dennis Pleune  
Petrie Rijswijk  
Ruud Rol

### Judo:

Hendrik Koppe  
Mark de Haan  
Peter Vleerbos

### Ninjutsu:

Rogier Plaatzer

### ZekerBewegen

Peter Vleerbos  
Ruud Rol

### Conditie:

Mark de Haan

### Parkinson Boksen:

Ruud Rol  
Mark de Haan



# Kodokaners



## Judo toernooi Geldrop

Op zondag 14 april is er in Geldrop om de medailles gestreden. Sofie werd daar derde, Jan eerste en Rowan tweede.



## Tony Wagenaar toernooi

Op zondag 14 april is in Zaandam bij sportschool Salomons gejudood. De volgende judoka's kwamen hier in actie: Jaël, Floris, Merel, Isabella, Nino, Quin, Tygo en Marijn. Helaas heb ik niet van iedereen (eigenlijk alleen van Isabella en Merel) een foto!



## Friese masters

Op zaterdag 20 april is door een grote delegatie van Kodokan gejudood in Stiens. Verspreid over de hele dag kwamen de volgende judoka's in actie: Charlie, Zakhar, Stijn, Noah, Kai, Sofie, Lee-Ja, Duke, Rowan, Ostap, Lev, Benjamin, Gijs, Jan, Armin, Quincy, Johan en Milan. Het is een relatief zwaar toernooi, waar je dan ook nog eens bij twee verloren wedstrijden eruit ligt. Met een wisselend resultaat is deze groep dan ook naar huis gegaan. Iedereen in ieder geval weer veel opgestoken en waarschijnlijk gemerkt, dat er nog heel wat technieken aangeleerd kunnen en moeten worden. Zie voor een foto collage de volgende bladzijde.

## Foto's van wedstrijden en andere activiteiten

Het is altijd leuk om foto's van de diverse leden van SV Kodokan in de nieuwsbrief te zetten. Nog leuker is het om niet alleen maar podium foto's te krijgen, maar ook van de daaraan voorafgaande verrichtingen. Dat maakt de nieuwsbrief nog interessanter!





# Kodokanjanjers



## Berlicum Open

Op zondag 21 april is er in St.-Michielsgestel door Jan, Sofie en Zachar gejudood op de Berlicums Open. Jan is hier eerste geworden. Foto rechts



# Zeker Bewegen

## Waarom juist ouderen moeten blijven sporten!!

Als we ouder worden, lijkt het misschien verleidelijk om het op een lager pitje te zetten wat betreft lichaamsbeweging. Echter, het tegenovergestelde is waar. Juist ouderen hebben veel te winnen bij regelmatige lichaamsbeweging. 3 x per week geef ik ZekerBewegen voor ouderen naast krachttraining leren de ouderen ook veilig vallen, opstaan en doorgaan.

Voordelen van lichaamsbeweging voor ouderen:

1. Hartgezondheid en bloedcirculatie: Regelmatig sporten heeft een positieve invloed op de hartgezondheid. Het verlaagt de bloeddruk en verbetert de bloedcirculatie, evenals de maximale zuurstofopname. Deze effecten dragen bij aan een algemene verbetering van je conditie. Je voelt je fitter en energiever, wat op zich al een goede reden is om in beweging te blijven.
2. Bescherming tegen Diabetes Type 2: Bewegen stimuleert de spiermassa, wat weer bijdraagt aan een efficiëntere suikerstofwisseling. Dit mechanisme kan beschermen tegen diabetes type 2, een ziekte die vaker voorkomt op oudere leeftijd maar goed te beïnvloeden is door een actieve levensstijl.
3. Botdichtheid en Osteoporose: Naarmate je ouder wordt, neemt de botdichtheid af, wat kan leiden tot osteoporose en een verhoogd risico op botbreuken. Regelmatige beweging, vooral gewicht dragende oefeningen zoals wandelen, joggen of dansen, stimuleert de botdichtheid en helpt dus het risico op osteoporose te verminderen.
4. Behoud van spiermassa: Het verlies van spiermassa (sarkopenie) is een veelvoorkomend verschijnsel bij het ouder worden. Dit kan leiden tot verminderde mobiliteit en zelfstandigheid. Lichaamsbeweging, vooral krachttraining, vertraagt dit proces aanzienlijk. Sterke spieren betekenen meer dan alleen kracht; ze zijn cruciaal voor het behouden van je balans, mobiliteit en dagelijkse functies.
5. Cognitieve Functies en Dementie: Er is groeiende evidentie dat regelmatige lichaamsbeweging het risico op dementie kan verlagen. Door te sporten, verbetert niet alleen de fysieke gezondheid, maar ook de mentale. Het stimuleert de doorbloeding van de hersenen en kan positieve effecten hebben op de cognitieve functies.

Hoe Begin Je? de vraag is niet óf je moet beginnen met sporten, maar hÓe.

Hier zijn enkele tips:

- Zoek Activiteiten die Je Leuk Vindt: Plezier hebben in wat je doet, maakt het veel makkelijker om het vol te houden.
- Begin Rustig: Bouw langzaam op om blessures te voorkomen.
- Zoek een Sportmaatje: Samen sporten kan motiverender zijn en houdt je verantwoordelijk.

**Daarom ZekerBewegen!!**

**Elke woensdagochtend van 9:30-10:30 en van 10:30-11:30 uur.**



# Activiteiten tot en met juli



## Wat staat er op de kalender?

### Activiteiten in de dojo

zondag 5 mei en zondag 16 juni:

Stage judo techniek en kata van 10.30 – 12.30 uur.

Woensdag 1 t/m vrijdag 3 mei: Budokamp in Baarn voor iedereen van 8 jaar en ouder

Zaterdag 4 mei: EHBO cursus sport voor diegenen die zich aangemeld hebben

Vrijdag 10 mei: Algemene Ledenvergadering verplaatst naar vrijdag 14 juni

Zaterdag 25 mei t/m zaterdag 1 juni: Sport'in = inlooplessen en sportbeurs

Zondag 26 mei: MEI dentoernooi; **Inschrijven kan tot 1 mei**

Dinsdag 18 t/m zaterdag 22 juni: Slipexamens judo

Woensdag 19 juni: Trainersoverleg judo

Zondag 30 juni: Bandexamens judo

Zondag 7 juli: Clubkampioenschappen en BBQ

Woensdag 10 juli: Overleg alle trainers (afspraken voor het nieuwe seizoen 2024-2025)

### Activiteiten elders

Zaterdag 11 en zondag 12 mei:

Internationaal Houvast judotoernooi in

Mierlo. **Inschrijving gesloten**

Zaterdag 18 en zondag 19 mei:

Kaizen toernooi in Echt-Susteren.

**Inschrijven niet meer mogelijk**

Zaterdag 1 en zondag 2 juni:

Internationaal judo tournament in Venray

**Inschrijven niet meer mogelijk**

Zondag 2 juni:

West-Fries Open Judo in de Goorn

**Inschrijven tot 1 april**

Zaterdag 8 juni:

Ijsselmond cup in Kampen,

**Inschrijving gesloten.**

DK teams -12 en -15 in Beverwijk op uitnodiging

### Vervolg activiteiten elders

Zondag 9 juni:

Open Beverwijkse **Inschrijven niet mogelijk**

Zondag 16 juni:

Tot en met oranje banden toernooi in Heiloo

**Inschrijven mogelijk tot 1 mei**

Zaterdag 22 juni:

Heide judo toernooi te Ede

**Inschrijven niet meer mogelijk**

Zondag 23 juni:

Westland judo toernooi in 's Gravenzande

**Inschrijven tot 1 mei**





# Vacature afdelingsleider

## Vacature

Naar aanleiding van het voorwoord in de vorige nieuwsbrief en omdat ik begrijp dat niet alle even duidelijk was, wat meer uitleg!

Binnen het JBN district Noord-Holland zijn drie afdelingen.

Noord, zuidwest en zuidoost. De indeling van scholen en verenigingen is van oudsher zo bepaald, waarbij Kodokan ingedeeld is in zuidwest.

In deze afdelingen worden de kampioenschappen voor A- en B-pupillen georganiseerd. Dit zijn de voorronden voor de districtskampioenschappen in deze categorieën.

Deze wedstrijden worden voor de afdeling noord gehouden in Anna Paulowna (de Uitkomst), voor zuidoost in Zaandam (Hikari) en voor zuidwest in Nieuw Venneep (Judo Yushi). De districtskampioenschappen zijn dan in Beverwijk.

In deze afdelingen wordt ook driemaal per jaar een ontwikkelingstoernooi gehouden.

De ontwikkelingstoernooien worden voor noord gehouden in Anna Paulowna, voor zuidoost in Amsterdam (Pleizier) en voor zuidwest in Purmerend (Kodokan).

Voor de afdeling zuidwest en het organiseren van de ontwikkelingstoernooien komt mijn persoon om de hoek kijken als afdelingsleider organisatie ontwikkelingstoernooien.

De taak van de afdelingsleider is het organiseren van de ontwikkelingstoernooien op de door het districtsbestuur vastgelegde data. Voor het seizoen 2024 – 2025 staan in de planning zondag 27 oktober, zondag 9 februari en zondag 30 maart.

Voor deze organisatie komt het volgende kijken:

Vorbereiding:

1. Het versturen van een reminder naar de bij de afdeling zuidwest horende scholen en verenigingen met een uiterste datum voor de inschrijvingen.
2. Het verzamelen van de inschrijvingen van de diverse scholen en verenigingen.
3. Het voor de wedstrijddag maken van de poules rekening houdend met geboortjaar, kleur band en gewicht.
4. Met de vrijwilligerscoördinator overleggen over het aantal benodigde vrijwilligers.
5. Een week tevoren bekendmaken welke tijden gehanteerd worden. Dit ook melden aan de scheidsrechters, die zich aangemeld hebben.

Wedstrijddag:

1. Gereedmaken van de dojo: wedstrijdruimte inrichten, toeschouwers plaatsen, weegplek etc. Uiteraard met de beschikbare vrijwilligers.
2. Na de weging eventueel herschrijven van de diverse poules.
3. De wedstrijddag in goede banen leiden.

Overleg met districtsbestuur en andere afdelingsleiders:

1. Eenmaal per jaar in Beverwijk (De Walvis)

Zoals aangegeven wil ik een stapje terug doen. Het komende seizoen 2024-2025 gebruiken om mijn opvolger op een juiste wijze in te werken, zodat hij/zij het seizoen 2025-2026 zelfstandig kan draaien.

Enthousiast en geïnteresseerd neem dan gerust contact met mij op via telefoon, app of email.

Thijs van Bussel