



# Infoboekje (nieuwe) leden en hun ouders

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

22 augustus 2018

# Inhoudsopgave

HOOFDSTUK 1: Even voorstellen .....	3
1.1. Stella Duce .....	3
1.2. Judovereniging Stella Duce .....	3
HOOFDSTUK 2: Het bestuur .....	4
2.1. Bestuursamenstelling .....	4
2.2. Werkgroepen .....	4
2.3. Jaarvergadering .....	4
HOOFDSTUK 3: Lidmaatschap .....	5
3.1. Proeflessen .....	5
3.2. Contributie .....	5
3.3. Beëindiging lidmaatschap .....	5
HOOFDSTUK 4: Trainingen .....	7
De doelstelling van judoclub Stella Duce .....	7
4.1. Trainingsgroepen .....	7
4.2. Trainingsavonden .....	7
4.3. Examens .....	7
HOOFDSTUK 5: Wedstrijden .....	8
5.1. Clubkampioenschappen .....	8
5.2. Interne Competitie .....	8
5.3. Jeugd Judo Competitie Limburg (J.J.C.L.) .....	8
5.4. Toernooien .....	9
HOOFDSTUK 6: Afmelden voor een judoles door ziekte o.i.d. ....	9
HOOFDSTUK 7: Judopak .....	10
7.1. Judogi .....	10

## HOOFDSTUK 1: Even voorstellen

### 1.1. Stella Duce

Stella Duce is op 19 april 1949 opgericht als misdienaars- en acolietenclub van de Parochie O.L. Vrouw in Venlo-Zuid. Binnen deze club ontstonden geleidelijk aan andere activiteiten zoals wandelen, voetballen, gymnastiek, volleyballen, dansen, ballet, tafeltennis, koorzang, hobbyen en knutselen, instuif, toneel, marjoretten-, drum- en brassband, carnaval enz. Er werden ook grote reizen ondernomen, zoals naar Lourdes en Rome.

Met Stella Duce wordt de omni-vereniging Stella Duce bedoeld.

Doordat sommige activiteiten een vooraanstaande plaats gingen innemen naast het dienen van de H. Missen, werden ze 'verheven' tot groepen met een eigen leiding. Ook werd de band met de kerk veel en veel losser. Zo ontstond de 'Jongerengemeenschap Stella Duce'.

Diverse groepen maakten zich los (de Kwas, de volleybalclub) of splitsten zich af.

Stella Duce bestond ook niet meer alleen uit jongeren. Nu de groepen en afdelingen een grotere zelfstandigheid hebben gekregen en de Band "Valuas" zelfs een volledig zelfstandig onderdeel binnen de Stella Duce -familie vormt, is de vereniging van nu bijna niet meer te vergelijken met die van zestig jaar geleden.

Omdat de vereniging er tegenwoordig heel anders uitziet dan in het verleden is besloten om met ingang van 1 januari 2010 de omni-vereniging Stella Duce om te vormen tot Stichting Stella Duce.

De judoafdeling van Stella Duce is met ingang van 1 januari 2010 een zelfstandige vereniging die een vertegenwoordiger heeft in het stichtingsbestuur.

Andere verenigingsonderdelen zoals Valuas en de musicalgroep zijn ook zelfstandige afdelingen geworden die een vertegenwoordiger hebben in het stichtingsbestuur.

De verschillende verenigingen kunnen namens het stichtingsbestuur activiteiten organiseren waaraan alle leden van Stella Duce kunnen deelnemen. Een voorbeeld hiervan is de jaarlijkse Sinterklaasmiddag die door de activiteitencommissie van de judovereniging wordt georganiseerd.

### 1.2. Judovereniging Stella Duce

In 1966 ontstond er binnen de voormalige wandelclub Stella Duce behoefte aan een activiteit voor in de winter. Dat werd judo. Vooral dankzij de inzet van de train(st)ers en niet te vergeten die van de hoofdleder de heer Piet Verberkt (die de eretitel Judo Piet verwierf) kreeg deze club bestaansrecht. Na zijn overlijden, op 5 april 1990, zette een nieuw gevormd bestuur hun werk voort en op dit moment kunnen en mogen we spreken van een bloeiende club met ongeveer 130 leden, verdeeld over negen groepen.



De Stella Duce Dojo maakt deel uit van sporthal Ruben Kogeldans (voorheen sporthal Hagerhof bij College Den Hulster) gelegen aan de Hagerhofweg 21 in Venlo Zuid.

## HOOFDSTUK 2: Het bestuur

### 2.1. Bestuurssamenstelling

1. De voorzitter: Peter van Santen
2. De secretaris: Luc Wijnhoven
3. Penningmeester: Loes Cuppen
4. Algemene bestuursleden.

Bestuursvergaderingen vinden 1 keer per maand plaats.

### 2.2. Werkgroepen.

Het bestuur bestaat uit 4 verschillende werkgroepen:

1. Werkgroep Ledenadministratie  
Aanspreekpunt: Daisy Westheim  
Email: ledenadministratie@judostelladuce.nl
2. Werkgroep PR, Communicatie en Website  
Aanspreekpunt: L. Wijnhoven  
Email: secretaris@judostelladuce.nl
3. Werkgroep Wedstrijden  
Aanspreekpunt: Erik de Kievit  
Aangevuld met een aantal actieve ouders (max. 3)  
Email: wedstrijd@judostelladuce.nl
4. Werkgroep Activiteiten  
Aanspreekpunt: Claudia Gubbels  
Aangevuld met een aantal actieve vrijwilligers  
Email: activiteiten@judostelladuce.nl

### 2.3. Jaarvergadering.

Eenmaal per jaar vindt er een **jaarvergadering** plaats. De uitnodiging voor deze vergadering wordt via de website en een mailing aan de leden bekend gemaakt.

## HOOFDSTUK 3: Lidmaatschap

### 3.1. Proefflessen

Aspirant judoka's mogen drie keer gratis mee trainen. Ouders van toekomstige leden mogen de eerste twee keer (tijdens de proefflessen) meekijken, om te ervaren hoe wij de trainingen verzorgen.

Tijdens deze proefflessen moeten de kinderen een T-shirt met lange mouwen en een lange broek dragen. Na de proefflessen is het gewenst om met een judopak te trainen. Dit kan een nieuw judopak zijn maar er zijn ook regelmatig gebruikte judopakken aanwezig. Een judopak kan gekocht worden bij een sportzaak of via onze vereniging. De trainers hebben hier aanvraagformulieren voor.

Na de 3 proefflessen beslis je of je lid wilt worden van Judovereniging Stella Duce.

Als je na de proefflessen blijft doortrainen gaan we ervan uit dat je lid wilt worden van onze vereniging en ben je contributie verschuldigd. Je persoonlijke gegevens worden via een inschrijfformulier geregistreerd bij de ledenadministratie.

Zodra er voor de kinderen contributie betaald wordt, mag men aan alle activiteiten deelnemen die door Stella Duce georganiseerd worden.

De eerste lesweek van een nieuw kwartaal mogen ouders/verzorgers komen kijken naar de vorderingen van de judoka's. Zie hiervoor de kalender die per mail enkele keren per jaar wordt verstrekt. Er worden geen aparte uitnodigingen verstuurd voor deze kijkdagen.

Heb je vragen, blijf er niet mee lopen, maar bespreek ze met een van de bestuursleden of mail met: [info@judostelladuce.nl](mailto:info@judostelladuce.nl)

Specifieke judovragen mogen ook aan de trainer gesteld worden. Doe dit dan uitsluitend na afloop van de les.

### 3.2. Contributie

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor ten minste 3 maanden en eindigt uitsluitend indien men de vereniging **schriftelijk** mededeelt het lidmaatschap te willen beëindigen.

Er dient echter wel een opzegtermijn van 1 maand in acht te worden genomen.

Let op! Deze prijzen zijn van augustus 2018.

Contributie	lesduur	per maand
Jeugd t/m groep 4B	1 uur per week	€ 12,00 per maand
Groep 3/4, 5, 6 en 7	1,5 uur per week	€ 15,00 per maand
Senioren	1,5 uur per week	€ 15,00 per maand
2 of meer trainingen	2 uur of meer per week	€ 20,00 per maand
65+ lid	12 lessen/jaar	€25,00 per maand

Het inschrijfgeld van Judovereniging Stella Duce bedraagt eenmalig: € 10,00 per lid.

Verplicht lidmaatschap van de judobond (JBN). JBN contributie is afhankelijk van de leeftijd.

Kijk hiervoor op [www.jbn.nl](http://www.jbn.nl) onder "ledenservice" en "Lid worden JBN" voor de juiste tarieven.

Voor het betalen van de JBN contributie ontvangt U van de judobond een acceptgiro.

De ouders krijgen voor het inschrijfgeld en de Stella Duce contributie voor het eerste kwartaal bericht van de contributieadministratie. De contributiebetaling na het eerste kwartaal vindt bij voorkeur plaats via maandelijkse automatische betaling.

Judovereniging Stella Duce geeft een extra korting aan het 3<sup>e</sup> lid van één gezin dat komt judoën! Het derde lid hoeft geen contributie te betalen aan de vereniging.

Andere kosten zoals het lidmaatschap van het JBN en Interne Competitie vallen niet onder deze korting.

### 3.3. Beëindiging lidmaatschap

Als er, om wat voor reden dan ook, geen belangstelling meer is om judolessen te volgen dan kan het lidmaatschap uitsluitend schriftelijk beëindigd worden d.m.v. een mail

(ledenadministratie@judostelladuce.nl). Er dient echter wel een opzegtermijn van 1 maand in acht te worden genomen. Dit houdt in dat vanaf het moment dat je het lidmaatschap opzegt, de maand erop ook nog in rekening gebracht wordt.

## HOOFDSTUK 4: Trainingen

### De doelstelling van judoclub Stella Duce

Onze judoclub heeft als streven om iedere judoka op zijn eigen manier met de judosport bezig te laten zijn. Het gros van onze judoka's wil puur recreatief met de judosport bezig zijn. Sommigen die al wat verder zijn hebben zichzelf het doel gesteld de zwarte band te halen, of zelfs nog hoger.

#### 4.1. Trainingsgroepen

Er zijn 3 trainingsavonden. De jongere judoka's hebben een training van een uur. De oudere judoka's hebben een training die anderhalf uur duurt.

De jongste judoka's komen binnen in groep 1 vanaf het moment dat ze de basisschool bezoeken. Voor deze jonge kinderen is het van groot belang dat zij zich motorisch goed ontwikkelen. Zo leren zij om samen met elkaar te spelen, te judoën en deel te nemen aan activiteiten in een groep kinderen. De nadruk tijdens deze lessen ligt dan ook op het "samen bewegen" waarbij ze vaak al ongemerkt met een aantal valtechnieken, worpen en houdgrepen te maken krijgen. Ondanks de jonge leeftijd zullen deze kinderen net als de ouderen gewoon aan het jaarlijkse examen deelnemen.

In de vervolggroepen is nog altijd in bepaalde mate een spelelement aanwezig. Toch wordt hier ook heel gestructureerd judo onderwezen. Kinderen leren de technieken met de Japanse namen en maken kennis met beginnend wedstrijdjudo. Ieder jaar zullen ze op examen gaan en een hogere slip of band halen.

Het doorschuiven van judoka's naar andere groepen wordt aangegeven door de trainer. Hierbij wordt rekening gehouden met judovaardigheden, leeftijd, gewicht, motoriek etc.

Voor de judoka's die ouder zijn dan 15 jaar hebben we een tweetal groepen gevormd. Hier bestaat de mogelijkheid om zich voor te bereiden op bruine band en zwarte band examen.

#### 4.2. Trainingsavonden

De actuele trainingstijden zijn te vinden op onze website: <http://judostelladuce.nl/algemene-informatie/>

#### 4.3. Examens

*Judoka's die een bepaalde tijd lid zijn van de judoclub en aan minimaal 3 wedstrijden hebben deelgenomen mogen op examen gaan (ter beoordeling van de trainer). Hiervoor telt deelname aan het eigen clubkampioenschap, de interne competitie, JJCL en toernooien in de regio ook mee.*

Eenmaal per jaar, vinden er bij onze club examens plaats.

De judoka's krijgen na een ruime tijd voorbereiding de kans om hun kunnen te tonen aan de trainer die bevoegd is om examens af te mogen nemen.

Judoka's t/m bruine band kunnen binnen de club geëxamineerd worden. Het opleiden voor zwarte band en hoger is mogelijk binnen Stella Duce. Voor zwarte band en hoger moeten de judoka's deelnemen aan een districtsexamen dat twee maal per jaar in Limburg gehouden wordt.

## HOOFDSTUK 5: Wedstrijden

De wedstrijdcommissie zal een aantal toernooien selecteren waaraan de judoka's kunnen deelnemen. Hierbij wordt door de trainer gekeken welke toernooien geschikt zijn voor de judoka's. Het mag niet gebeuren dat een beginnende judoka tijdens een internationaal toernooi letterlijk "van de mat geworpen wordt".  
Inschrijven en betalen voor wedstrijden op onze website <https://inschrijven.judostelladuce.nl/>. Bij aanmelden dient een mobiel telefoonnummer opgegeven te worden. Dit nummer wordt enkel gebruikt om toe te voegen aan een Whats-App groep. Via deze groep wordt korte tijd voor het toernooi en tijdens het toernooi doorgegeven om hoe laat dat men aanwezig dient te zijn voor de weging.

***Vergeet nooit het judopaspoort met de nationale sportpas mee te nemen naar een toernooi!***

### 5.1. Clubkampioenschappen

De clubkampioenschappen worden een maal per jaar gehouden. Deelname is voor alle leden verplicht. In kleine poules judoën de judoka's in eerste instantie om een leuke pouleprijs. Daarnaast wordt er bij de jongeren een aspirant-clubkampioen uitgeroepen, en bij de oudere judoka's een clubkampioen en een stijlprijs (voor de judoka die op deze dag het mooiste judo heeft laten zien). Dit is meestal een gezellige dag waar ook veel papa's, mama's, oma's, opa's en andere bekenden onder het genot van een kopje koffie hun pupil komen aanmoedigen.

### 5.2. Interne Competitie

De interne competitie wordt georganiseerd door een aantal judoclubs uit Venlo en omgeving. Iedere judoka krijgt aan het begin van het seizoen een wedstrijdkaart voor deze competitie. Op deze kaart staan ook alle data weergegeven. De data en locaties zijn ook terug te vinden op de inschrijvingswebsite: <https://inschrijven.judostelladuce.nl/>

De wedstrijden worden altijd op zaterdagmiddag georganiseerd vanaf 12.00 uur. Het tijdstip waarop de judoka zich moet melden is afhankelijk van zijn/haar gewicht en staat op de kaart vermeld.

Dit zijn hele leuke wedstrijden voor beginners om ervaring op te doen. Helaas kan het wel eens voorkomen dat er bij deze wedstrijden een niveau verschil is (voorbeeld: iemand met een gele band moet de mat op tegen een oranje band). De organiserende verenigingen proberen zoveel mogelijk rekening te houden met deze verschillen (ervaring, gewicht, jongen of meisje, leeftijd enz.) maar zijn toch ook afhankelijk van het aantal deelnemers aan de wedstrijden. Omdat dit een competitie is voor beginnende judoka's worden 'ervaren' wedstrijdjudoka's hiervan uitgesloten.

### 5.3. Jeugd Judo Competitie Limburg (J.J.C.L.)



Dit zijn 5 teamwedstrijden die maandelijks gehouden worden op een zaterdag en een zondag in sporthal "De Hamar" in Belfeld. Deze teamwedstrijden worden georganiseerd voor judoka's in de leeftijdsklasse tot 12 jaar en judoka's in de leeftijd tussen 12 en 14 jaar. Elk team bestaat uit 5 judoka's in verschillende gewichtsklassen.

Omdat wij binnen Stella Duce niet altijd judoka's hebben in alle gewichtsklassen werken we regelmatig samen met andere judoverenigingen waar we judoka's "lenen".

Per team zorgt Stella Duce voor een trainer en begeleider.

Ouders zijn welkom als supporters wat door de deelnemers erg gewaardeerd wordt.



#### 5.4. Toernooien

Omdat er vele toernooien georganiseerd worden kunnen wij niet garanderen dat er altijd een trainer en begeleiders aanwezig zijn bij alle toernooien. Wel zal tijdig bekend worden gemaakt tijdens welke wedstrijden begeleiding aanwezig is.

Na afloop van het toernooi wordt aan enkele deelnemers gevraagd om een kort verslagje te maken dat dan in op Facebook opgenomen wordt en eventueel op de website.



Ouders die kinderen begeleiden naar wedstrijden kunnen door de trainer geïnformeerd worden over wedstrijdjudo, regels, betekenis gebaren van scheidsrechters etc.

U kunt hierover contact opnemen met de trainer of een van de bestuursleden.

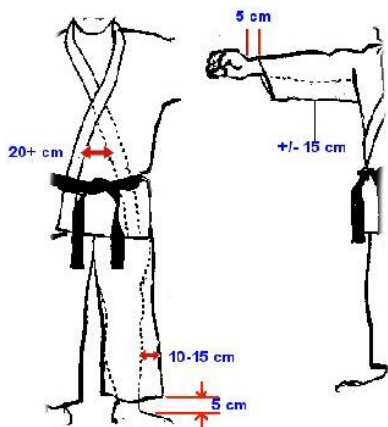
### HOOFDSTUK 6: Afmelden voor een judoles door ziekte o.i.d.

Als een judoka, om welke reden dan ook, een of meerdere lessen niet kan komen worden wij hiervan graag op de hoogte gesteld.

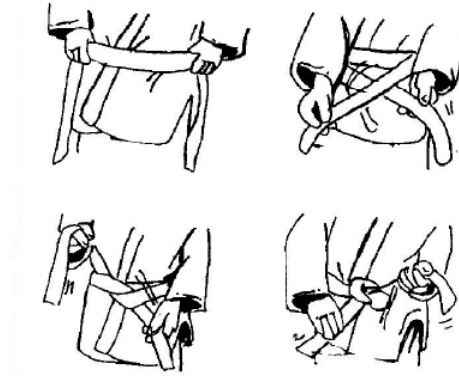
Het is voor U een kleine moeite en voor ons een grote geruststelling.

*Afmelden voor een judoles kan telefonisch (06-13405920) worden doorgegeven.*

## HOOFDSTUK 7: Judopak



De maten waaraan een judopak moet voldoen



De juiste manier van knopen van de band

### 7.1. Judogi

*Judogi* (柔道着 of 柔道衣) is de Japanse naam voor het judopak.

Het judopak is gemaakt van katoen dat speciaal is geweven en erg sterk is. Er wordt tijdens een partijje judo flink aan het pak getrokken.

Het pak is het "handvat" voor de judoka, hiermee kan hij zijn tegenstander vastpakken, sturen (controleren), om dan uiteindelijk een techniek (worp, houdgreep, armklem of verwurging) te maken.

Een judogi bestaat uit twee delen;

- een stevige jas (Kimono) met een dikke kraag die in een stuk overgaat in de revers;
- een broek (Zubon) met verstevigingen op de knieën.

De jas wordt over elkaar geslagen en bij elkaar gehouden door een band (Obi). Aan de kleur van de band kan men zien hoe ver de judoka gevorderd is.

#### Opmerking:

Het judopak moet goed passen en mag niet stuk zijn i.v.m. de veiligheid van jezelf en je partner. Bovendien wordt er vanuit de JBN (scheidsrechters) extra aandacht gegeven aan een passend pak. Indien een pak te groot of te klein is dan kan dit een reden zijn dat je niet mee mag doen aan een toernooi of wedstrijd.