

Nieuwsbrief 06 -16 november 2020

Beste judoka's, beste ouders van onze judoka's,

- 1) Terugblik lockdown 2.0
- 2) Digitale heropstart trainingen groep 1, 2 & 3.
- 3) Aangepaste uitdeling Sinterklaasfiguren
- 4) Terugblik Judoseizoenen

1) Terugblik lockdown 2.0

Op woensdag 14 oktober ging de sportwereld in **CODE ORANJE** en was het niet meer toegelaten voor groep 3 om te trainen. Later, op donderdag 29 oktober, kwam dit verbod er ook voor groep 1 en groep 2. Ons judohart deed opnieuw pijn maar we weten dit, in de huidige situatie, te relativiseren. Tenslotte zijn er mensen die sterven aan COVID 19... We hopen dan ook dat alle betrokken judoka's en hun familieleden de voorbije periode goed hebben doorgekomen.

Niettegenstaande, wij als club, net als bij de vorige lockdown **goed hebben nagedacht over veilige & toelaatbare alternatieven** om outdoor training te geven zijn de mogelijkheden toch heel wat beperkter dan de eerste lockdown... Door beperkende maatregelen zoals; georganiseerd training geven mag maar in groepjes van 4 (inclusief de trainer & beperkt in leeftijd), op openbare domeinen mag je maar georganiseerd een 30 tal minuten verblijven..., s 'avonds outdoor gaan trainen is moeilijk omwille van weeromstandigheden (donker, koud, regen).. & **steeds veranderende richtlijnen** gemeente, federaal was het niet gemakkelijk om te komen tot een alternatief.

Uiteindelijk hebben we ervoor gekozen om onze **judoka's digitaal te begeleiden**. Ook al is dit natuurlijk niet hetzelfde als een outdoor training of een training op de mat. Maar toch zijn we overtuigd van deze meerwaarde.

2) Digitale heropstart trainingen groep 1,2 & 3

➤ GROEP 1 en GROEP 2.

- Telkens op woensdag op het reguliere trainingsuur van je zoon of dochter zal er op de website van judoclub koolkamp een filmpje verschijnen per kleur van gordel met 2 technieken.

<https://judoclubkoolkamp.wordpress.com>



- Deze 2 technieken kan de judoka oefenen thuis op zijn eigen judovest (of broer, zus, mama, papa...). Leg dus gerust de judovest klaar van je zoon of dochter.
- Er zal gewerkt worden per kleur
 - Witte gordels (filmpje wit)
 - Gele gordels (filmpje geel + ook filmpje witte gordels mogen ze herhalen)
 - Oranje gordels (filmpje oranje + ook filmpje wit, gele gordels mogen ze herhalen)
 - Groene gordels (filmpje groen + wit, geel, oranje mogen ze herhalen)
 - Blauwe gordels (filmpje blauw + wit, geel, oranje, groen mogen ze herhalen)
- Wie wil kan vrijblijvend zichzelf laten filmen en het filmpje doorsturen naar het judoclubkoolskamp@gmail.com of via messenger (Elke Callewaert) dit telkens tegen de vrijdag daaropvolgend.

Hoe kan mijn zoon/dochter toegang krijgen tot de online filmpjes?

- Als ouder dien je een wachtwoord te hebben om te kunnen inloggen voor de online filmpjes.
- Graag éénmalig je mailadres te mailen naar het judoclubkoolskamp@gmail.com
- Ééns we u mailadres ontvangen hebben krijg je een wachtwoord waarmee je kan inloggen en het filmpje kan bekeken worden door zoon of dochter.
- Als ouder kan je zelf kiezen wanneer je kijkt naar het filmpje.

Belang van deze digitale weg en het oefenen, herhalen van technieken en houdgrepen?

Net voor de kerstvakantie vallen de gordels examen voor de judoka's die hun voorbereidingstijd hebben afgewerkt (ook afhankelijk van leeftijd). Daarom willen we onze judoka's maximaal voorbereiden op hun volgend examen. Judoka's die nog geen gordel examens dienen af te leggen hebben eveneens baat bij het herhalen van hun gekende technieken.

➤ GROEP 3

Met judoclub Koolskamp is een **STRAVA** groep opgericht. Je kan kiezen tussen fietsen, lopen of wandelen. We starten met de **uitdaging** vanaf maandag 16 november. We zouden graag zoveel mogelijk **KILOMETERS** verzamelen. Als we elk 2 x per week sporten kunnen we samen heel wat kilometers verzamelen. Er zal een **CLUBKLASSEMENT** bijgehouden worden. Top 3 zal bijgehouden worden.

• STAP 1:

Download STRAVA op je smartphone. Met STRAVA kunnen we onze beweegmomenten vastleggen en vergelijken over bepaalde periodes. Ook kunnen we statistieken opvragen zoals de afgelegde afstand, tempo, snelheid, het hoogteverschil en aantal verbrande calorieën. Het is een gratis app. Via google/facebook of e-mail kun je gemakkelijk registreren. Belangrijk als je dit installeert: **kies voor de gratis versie** en niet



voor een proefabonnement! Wanneer ze dus vragen om te klikken op GRATIS PROEFABONNEMENT STARTEN, klik je op **OVERSLAAN**.

- STAP2:

Als het gelukt is om de app te downloaden, dan klik je onderaan op 'ontdekken', vervolgens bovenaan op 'clubs' en via het vergrootglas in de rechterbovenhoek typ je in de zoekbalk: **JUDOCLUB KOOLSKAMP**. Je vraagt om lid te worden en wij voegen je toe. Lid worden van de club kan ook via de pc: je gaat naar strava.com, bovenaan via ontdekken kan je dan de club '**JUDOCLUB KOOLSKAMP**' vinden. Let wel: bij sporten moet 'alle' aangevinkt staan.

- STAP 3:

Om een activiteit op te nemen, ga je naar de app en kies je onderaan voor '**opnemen**'. Onder de kaart (bij het voetje of fietsje) kan je jouw activiteit kiezen (wielrennen, wandelen of hardlooptraining). Op het einde van je sessie kan je dan stoppen en opslaan. Je hoeft geen mobiele data aan te leggen hiervoor (al kan dat wel), de activiteit kan je opslaan als je thuiskomt en terug internetverbinding hebt.

→ Ervaar je problemen of moeilijkheden met de STRAVA app? Neem contact op met Robin Bourgeois (robinbourgeois@hotmail.com) of via messenger facebook).

➤ **LIVE JUDO LESSEN GROEP 3**

Terug van weggeweest! JV-Coach Mark van der Ham bracht tijdens de eerste lockdown straffe judotraining naar de huiskamer van menig judoka. Gezien de huidige toestand, start Mark opnieuw de Online Stay Fit judotraining, **elke dinsdag om 19h00**.

Ga naar **youtube** en vul in **JUDO DE KORTE**



3) Aangepaste uitdeling bestelde Sinterklaasfiguren

Omwille van de **verstrengde maatregelen** mogen wij geen Sinterklaasfiguren deur-aan-deur brengen. Daarom zijn wij op zoek gegaan naar een andere mogelijkheid. De federale maatregelen zeggen dat de officiële verkoper verplicht bij de afhaling van de producten moet bij zijn. Daarom zal het **afhaalpunt van jullie chocolade bij de chocolatier zelf zijn, in de Heirweg 120, 8800 Roeselare.**

We hadden jullie nochtans een deur-aan-deur levering beloofd. Daarom willen we jullie de kans geven om jullie bestelling van de chocolade figuren te annuleren, indien jullie dit wensen. Het bedrag wordt dan terug op jullie rekening gestort.

Iedereen die een **bestelling geplaatst heeft**, zal een **mail** krijgen met het adres, datum en uur van ophaling. **Gelieve deze te beantwoorden** met het accepteren van het afhaalmoment of met het bericht van annulatie.

Bij vragen of opmerkingen kunt u ons steeds contacteren; christinedebeck@hotmail.com, judoclubkoolskamp@gmail.com , elkecallewaert@hotmail.com.

4) Terugblik Judoseizoenen

Wekelijks zal er op de facebook pagina een terugblik per jaar weergegeven worden. Volg dus zeker onze facebookgroep goed de komende weken. We blikken terug op de verschillende prestaties en bijzondere momenten van de voorbije jaren van Judoclub Koolskamp. Benieuwd wat we allemaal al beleefd hebben?

Deze keer zal **uw hulp als ouder** vast en zeker nodig zijn wanneer wij **onze judoka's digitaal willen bereiken**. Daarom een WARME oproep om nog **voor woensdag 18 november een mail te sturen met jullie mailadres**.

Judoclub Koolskamp

Dit document is onderhevig aan verandering op basis van eventuele veranderende adviezen van de overheid. Van zodra wijzigingen nodig zijn, zal dit aangepast worden.