



OUDERS/VERZORGERS, JULLIE MAKEN HET VERSCHIL!

Ouders/verzorgers spelen een grote rol in de beleving en ontwikkeling van hun kind, zowel tijdens judolessen als bij wedstrijden. De juiste ondersteuning helpt bij groei en zelfvertrouwen, terwijl onbedoelde druk het tegenovergestelde effect kan hebben.

Vijf veelgemaakte fouten die de ontwikkeling kunnen remmen:

1. Te veel focus op resultaat – Gericht zijn op winnen of snel een nieuwe techniek beheersen, kan spanning en onzekerheid veroorzaken. Geef complimenten voor inzet en doorzettingsvermogen.
2. Vergelijken met anderen – Ieder kind leert op zijn eigen tempo. Vergelijken kan demotiveren en onzekerheid versterken. Moedig vooruitgang aan, groot of klein.
3. Inmenging in coaching – Tijdens de training of wedstrijd eigen aanwijzingen geven kan verwarring veroorzaken. Laat de judoleraar het leerproces begeleiden.
4. Onrealistische verwachtingen – Judo is een proces. Leg geen druk op het behalen van een band of winnen van een wedstrijd, maar stimuleer plezier en ontwikkeling.
5. Gebrek aan emotionele steun – Winnen of verliezen, een worp beheersen of nog niet... Het belangrijkste is dat je kind weet dat je trots bent op de inzet en het leerproces.

Ondersteun de inspanning, niet alleen het resultaat. Judo is een sport waarin kinderen leren vallen en weer opstaan, fysiek én mentaal. Geef ze de ruimte om zelfvertrouwen op te bouwen, stap voor stap.

Thijs Holtermann

CARNAVALSVAKANTIE

Van 3 t/m 9 maart is de carnavalsvakantie. Tijdens de vakantie komen de lessen te vervallen.



NATIONALE BUDODAG 13 APRIL 2025

Elk jaar organiseert de Judo Bond Nederland de Nationale budodag. Dit is een dag voor jong en oud waar je in Papendal les krijgt van de Nederlandse wereldtop. Recreant of ervaren; dit is voor iedereen leuk. In 2024 was JINDO met 30 judoka's aanwezig. Ben jij er dit keer ook bij? Meld je aan via info@jindodoetinchem.nl zodat meester Thijs een groepsinschrijving kan doen.

Grote Club Actie

Een aantal judoka hadden meer dan 35 loten verkocht. Zij hebben hiermee een ticket voor de Nationale Budodag verdient. Wil je deze verzilveren? Geef dit dan aan via de mail. Deze ticket is persoonlijk en kan je niet doorgeven aan een ander.

[Nationale Budodag 2024.](#)



Judo voor iedereen



Bieslookveld 34
7006 TH Doetinchem
06-26854252
info@jindodoetinchem.nl
www.jindodoetinchem.nl



RANDORI COMPETITIE – LEER, GROEI EN DAAG JEZELF UIT!

Onder leiding van juf Luna organiseert JINDO bijna elke maand een randori competitie. Dit is een geweldige kans om jouw technieken en tactieken in de praktijk te brengen en te leren in een veilige en begeleide omgeving. Of je nu net begint of al ervaring hebt, deze competitie helpt je om sterker en zelfverzekerder te worden op de mat.

Voor judoka's vanaf 5 jaar en ouder, inclusief volwassenen. Wil jij meedoen? Schrijf je in via [de website](#).

BLAUWE PAKKEN

Misschien heb je ze al gezien. De nieuwe JINDO blauwe judopakken zijn binnen. Ze zijn zo hard gegaan dat er al een nieuwe bestelling is uit gegaan.

Waarom een blauw pak?

- Perfect trainingspak
- Geschikt voor wedstrijden naast je witte pak
- Topkwaliteit: krimpt nauwelijks

Er zijn nog enkele maten beschikbaar. Wil je er ook één? Geef dit aan bij meester Thijs of juf Luna.

GEZOCHT: KLEDINGSPONSOR VOOR DE JINDO WEDSTRIJDSELECTIE!

De wedstrijdselectie van JINDO groeit en reist het hele land door om zich te meten met de beste judoka's. Een sterk team verdient een sterk uniform, maar na jaren van intensief gebruik zijn onze trainingspakken toe aan vervanging.

Twee geweldige sponsors, [AVTosh Dream](#) en [Hartemink Optiek](#), hebben zich opnieuw aangesloten als kleding-sponsor. Dankzij hun steun is de helft van de kosten gedekt. Wie helpt ons met de andere helft en zorgt ervoor dat onze judoka's in een professioneel uniform kunnen blijven presteren?



Judo voor iedereen



Bieslookveld 34
7006 TH Doetinchem
06-26854252
info@jindodoetinchem.nl
www.jindodoetinchem.nl



SPORTVERKIEZINGEN GEMEENTE DOETINCHEM

Nominatie beste sportvrijwilligster van 2024—Elise Helmink

Onze bijna 14-jarige judoka is genomineerd voor Sportvrijwilligster van het Jaar 2024 in de Gemeente Doetinchem!

Waarom Elise deze nominatie verdient? Ze:

- Ondersteunt regelmatig haar slechtziende vriendin tijdens haar trainingen op Papendal op weg naar de Paralympische Spelen.
- Is de favoriet van onze jongste judoka's en geeft al jaren les (super juf in de dop)
- Helpt bij vrijwel elk evenement dat we organiseren.

En dit alles naast haar eigen intensieve trainingsschema, toernooien en school!

Nominatie beste sport ID van 2024—Judo Encyclopedie

We zijn trots om te delen dat de Judo Encyclopedie is genomineerd voor Beste Sport-ID 2024 van de gemeente Doetinchem! Deze nominatie is te danken aan de geweldige inzet van onze community van meer dan 100 judoleraren, die samen methodieken, kennis en technieken delen om judo sterker te maken. Dit is een prestatie van ons allemaal!

Een platform voor iedereen:

Op onze website en ons [YouTube-kanaal](#) delen we lesmethoden, technieken en inspiratie. Samen bouwen we aan een unieke kennisbank voor de judosport.

Wil jij als leraar bijdragen? Meld je aan via info@judo-encyclopedie.nl en word onderdeel van onze groeiende community! Dank aan iedereen die dit mogelijk maakt. Samen bouwen we aan de toekomst van judo!

ACHTERHOEKS VERBOND – WEDSTRIJDJUDO

Na veel inspanningen is het ons gelukt! JINDO, Nippon Judo Achterhoek, Budocentrum Winterswijk en Judoschool Pot slaan de handen ineen om 4 trainingstages per jaar te organiseren.

Lesgroepen:

5 t/m 12 jaar

13 jaar en ouder

Opzet per stage:

1 uur techniek van de gastheer/gastvrouw

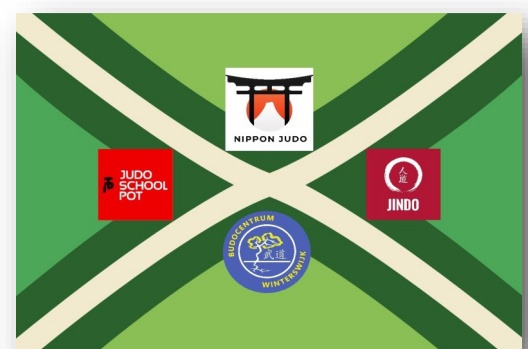
1 uur randori

We bouwen zo een sterke, verbonden judogemeenschap waar wedstrijdjudoka's elkaar beter leren kennen en van elkaar leren.

Stage data:

06 september 2025, 25 oktober 2025, 04 januari 2026, 04 april 2026

Locaties worden nog bekend gemaakt.



Judo voor iedereen



Bieslookveld 34
7006 TH Doetinchem
06-26854252
info@jindodoetinchem.nl
www.jindodoetinchem.nl



NIEUWS DOJO ASSISTENTEN BIJ JINDO

Van september tot december hebben een aantal judoka's een intensief traject doorlopen: de officiële opleiding tot dojo-assistent van de **Judo Bond Nederland**. Dit traject was geen eenvoudige opgave; met verslagen, opdrachten en praktijkbegeleiding tijdens de lessen.

Met trots kunnen we zeggen dat dit niet zonder succes is geweest. JINDO heeft er een aantal gediplomeerde dojo-assistenten bij!

Gefeliciteerd Dani Dekkers, Elise Helmink, Jack Berends, Marc Vinkenborg en Roxeanne Ligtlee
Jullie inzet en doorzettingsvermogen verdient een groot applaus.

DAN EXAMEN TRAINING – 22 KANDIDATEN IN 2025

Elke zondagavond van 20:00u tot 22:00u organiseert de DGCI-ON, in samenwerking met JINDO, een dan-examentraining in Doetinchem. Wij begeleiden en ondersteunen judoka's in hun traject naar het dan-examen. Dit jaar is extra bijzonder, aangezien maar liefst 22 judoka's zich een doel hebben gesteld om examen te gaan doen. Het stellen van doelen is belangrijk om ergens naartoe te werken, maar om daadwerkelijk examen te doen en de benodigde handtekening van meester Thijs (5e dan) te krijgen, wordt er serieus naar je vooruitgang gekeken.

Wat kun je verwachten in dit traject?

- Er wordt zorgvuldig gezocht naar een passende uke die zowel qua lichaamsbouw als motivatie goed bij je past.
- Er wordt een persoonlijk plan opgesteld waarin duidelijk wordt aangegeven waar je je naast de training op zondagavond op moet richten.
- Er worden meetbare doelen gesteld, die gedurende het traject worden getoetst.
- Voordat je examen mag afleggen, moet er eerst een proefexamen plaatsvinden.

Dit alles kan ik niet alleen en ik ben ontzettend dankbaar voor meester Jori Florissen (4e dan), die ons elke week bijstaat in de les.

Voor alle kandidaten: veel succes met jullie voorbereiding!



Judo voor iedereen



Bieslookveld 34
7006 TH Doetinchem
06-26854252
info@jindodoetinchem.nl
www.jindodoetinchem.nl



OLIEBOLLENACTIE

Wat een gesmul. In samenwerking met bakkerij Lurvink organiseerde JINDO de oliebolactie. Vele zakken werden bezorgd door onze fantastische vrijwilligers. Ook is er een mooi bedrag opgehaald om de judo bij JINDO te helpen. Bedankt allemaal voor jullie hulp!



IPPON PLONS

Het is wit, nat en vliegt. Een judoka in het water!!

Wat een feest om met het judopak het zwembad in te gaan. Gespetter, gestoei en alles wat maar met judo te maken heeft. Dit evenement werd o.a. georganiseerd door de succesvolle grote clubactie. Ik zeg... volgend jaar weer! Tegen die tijd zijn de judopakken wel weer opgedroogd.



7E VERJAARDAG VAN JINDO EEN GROOT SUCCES

Bijna 200 judoka's vierden de 7e verjaardag van JINDO. Gasttrainer Mark Swanborn uit Veenendaal maakte er een waar feest van. Met zijn bijzondere, en laten we zeggen, "serieuze maar grappige" manier van lesgeven wist hij de judoka's te laten lachen én aan het denken te zetten. Ook juf Luna verzorgde een ontzettend leuke les voor de allerjongste judoka's. Uiteraard mocht een stukje taart en een ballon niet ontbreken. Het feest werd afgesloten met lekkers voor alle vrijwilligers die ervoor zorgen dat elk evenement bij JINDO tot een succes wordt. Bedankt voor jullie komst en op naar de 8e verjaardag!



KAGAMI BIRAKI

Op zaterdagavond 1 februari kwamen 20 judoka's bijeen om het nieuwe jaar op bijzondere wijze in te luiden. Na een gastles van Rob Boonman en Rolf Arnts werden er inspirerende woorden gesproken. Tijdens de ceremonie werd Brenda Sweeren ingewijd in het danhoudersgilde van JINDO en er werden verschillende kata's gedemonstreerd. Al met al was het een fantastische avond!



JINDO

Judo voor iedereen



Bieslookveld 34
7006 TH Doetinchem
06-26854252
info@jindodoetinchem.nl
www.jindodoetinchem.nl



WEDSTRIJDSELECTIE – GROEI, ERVARING EN RESULTATEN

Onze wedstrijdjudoka's hebben de afgelopen weken hard gestreden en mooie resultaten behaald op diverse toernooien. De stap naar grotere evenementen, met deelnemers uit meerdere landen, laat zien hoe ze blijven groeien en zich aanpassen aan een hoger niveau.

Medailles zijn geweldig, maar de waarde van een verloren wedstrijd is minstens zo groot. Elke ervaring op de mat en tijdens de training, draagt bij aan hun ontwikkeling. We zijn trots op hun inzet en vooruitgang en kijken uit naar de volgende uitdagingen!

Medaille overzicht

1^e prijs: 9 x
2^e prijs: 15 x
3^e prijs: 12 x

10 november 2024 – 22^e IJsselsteinstoernooi

1^e prijs: Elise Helmink
3^e prijs: Quint Koster

23 november 2024 – 6^e Kloosterveste toernooi

3^e prijs: Galettee Akrosie

30 november 2024 – Opstaptoernooi Markelo

2^e prijs: Florian Helmink, Hugo Pubben, Daniel Alijev
3^e prijs: Quint Koster

14 & 15 december 2024 – Open Twents Kampioenschap

2^e prijs: Galettee Akrosie

18 januari 2025 – 16^e Goederaadtoernooi

1^e prijs: Maksym Obukov, Elise Helmink, Daniel Alijev
2^e prijs: Galettee Akrosie
3^e prijs: James Fallows

18 januari 2025 – Opstaptoernooi Markelo

2^e prijs: Imre Juhasz, Pim Wassink
3^e prijs: Naomi van t'Hof, Pelle Rademakers, Bruno Loesink

26 januari 2025 – 37^e Internationaal Groesbeek

2^e prijs: Pim Wassink, Daniel Alijev

8 februari 2025 – 25^e Noord Oost judotoernooi Slagharen

3^e prijs: Elise Helmink, James Fallows

22 februari 2025 – Districtskampioenschap -12 jaar

2^e prijs: Daniel Alijev

AGENDA

01-03-2025 – Kings only
03-03-2025 – Carnavalsvakantie t/m 9-3-2025
15-03-2025 – 5^e ronde randori competitie
12-04-2025 – NK kata
13-04-2025 – Nationale Budodag Papendal
28-04-2025 – Meivakantie t/m 11-05-2025
10-05-2025 – Meester Thijs gaat trouwen
17-05-2025 – Zwarte band examens
31-05-2025 – Budo Marathon
07-06-2025 – 6^e ronde randori competitie
15-06-2025 – 11^e Regionaal Clubkampioenschap van JINDO
28-06-2025 – Budodag Oost-Nederland Markelo
30-06-2025 – Start judo examens t/m 06-07-2025
14-07-2025 – Mini-maxi week t/m 19-07-2025
21-07-2025 – Zomervakantie t/m 31-08-2025

Iedereen van JINDO zonder inschrijving

Iedereen van JINDO met inschrijving

Bijzonder evenement voor een selectieve groep

PROEFDRAAIEN WEDSTRIJDTEAM

Wil jij je ook verder ontwikkelen en wedstrijdjudo uitproberen? Kom dan een proefmaand meedraaien. De wedstrijdgroep traint op maandag van 17:45 - 19:15 uur en donderdag 18:15 - 19:15 uur.

