



Krokusstage 2017

Wat

Stageweek gericht op het verfijnen van de judotechnieken voor gele, oranje en groene gordel. Voorbereiding voor het gordelexamen.

Wie

Alle judoka's tot de leeftijd van ongeveer 12 à 13 jaar.

Waar en wanneer

In de dojo, in het sportcentrum, Heilig Hartstraat 17 Izegem, van 27 februari tem 3 maart 2017.

Stage van 8u30 tot 12u en van 13u tot 16u.

Opvang van 8u tot 17u (behalve op vrijdag: tot 16u, afhaken aan bowling naast Delhaize)

Wat heb je nodig

- Judopak
- Trainingspak (= sportieve kledij) en sportschoenen voor buiten en binnen
- Slippers voor verplaatsingen binnen het gebouw
- Handdoek
- Voldoende water (geen frisdrank) voor een hele dag
- Lunchpakket (met een drankje)
- Op woensdag: zwemgerief
- Op vrijdag: warme jas voor de wandeling naar bowling (bij koud weer)

Vermijd frisdrank, snoep, geld, gsm,... en alle andere dingen die je niet nodig hebt op judostage.

Prijs

De prijs voor een volledige week bedraagt 75 euro.

Dit is inclusief opvang, zwemmen op woensdag en bowling (met pannenkoek en drankje) op vrijdag.

Wie slechts enkele dagen kan komen, betaalt 15 euro per dag, met 5 euro extra op woensdag voor het zwemmen en 10 euro extra op vrijdag voor de bowling.

Inschrijven kan tot zondag 12 februari.



Gordelexamen 2017

Wat

Technisch examen voor overgang van witte naar gele gordel of van gele naar oranje gordel.

Wie

Alle judoka's met witte of gele gordel die voldoen aan de reglementen ivm graadpromotie.

In het kort:

- bijzondere voorwaarden examen gele gordel:
 - * minstens de leeftijd van 6 jaar bereiken in het kalenderjaar waarin examen wordt afgelegd
 - * minstens 3 maand les gevolgd met tenminste 2 lesuren per week (bij minder uren moet de voorbereidingstijd gelijkwaardig verlengd worden)
- bijzondere voorwaarden examen oranje gordel:
 - * minstens de leeftijd van 8 jaar bereiken in het kalenderjaar waarin examen wordt afgelegd
 - * minstens 3 maanden les gevolgd sinds het behalen van de gele gordel met tenminste 2 lesuren per week (bij minder uren moet de voorbereidingstijd gelijkwaardig verlengd worden)
- deelnemen aan de herhalingslessen op zondagmorgen van 10u30 tot 12u op 5, 12, 19 en 26 maart 2017

Waar en wanneer

In de dojo, in het sportcentrum, Heilig Hartstraat 17 Izegem, op 1 april 2017.

Examen loopt van 13u tot 17u. Een examensessie (voor 2 personen) duurt ongeveer 20 minuten.

Op basis van de inschrijvingen wordt dan een planning opgesteld.

Wat heb je nodig

- Judopak
- Slippers voor verplaatsingen binnen het gebouw

Hoe gaat het in zijn werk

Om examen af te leggen heb je een partner nodig.

Je overlegt zelf met een andere judoka om samen te werken en je laat ons dit weten na de inschrijving zodat we de planning hieraan kunnen aanpassen.

Een judoka mag voor meerdere examens partner zijn (slechts 1 keer telt als eigen examen).

Tijdens het examen wordt de judoka beoordeeld zowel op partner zijn als op uitvoerder zijn.

Er zijn geen bezoekers toegelaten tijdens het examen.

Prijs

Het gordelexamen is gratis.

Wie slaagt krijgt een gordel 'van de rol' vanwege de club. Een stevige gordel kost 5 euro.



Inschrijvingsformulier

Krokusstage 2017 Gordelexamen 2017

Judoka

Naam: _____
Voornaam: _____
Adres: _____

Leeftijd in 2017: _____ (leeftijd die men wordt in 2017)
Huidige gordel: _____

Verantwoordelijke (ouder / voogd)

Naam: _____
Voornaam: _____
GSM (overdag): _____
Tweede nummer: _____
& naam: _____
Email: _____

Ik verklaar met deze inschrijving dat bovengenoemd kind onder mijn hoede staat en mag deelnemen aan vermelde krokusstage bij Judo Izegem VZW. Ik betaal hiervoor vooraf het bedrag van _____ euro op rekening BE70 7755 8369 7925 op naam van Judo Izegem VZW met vermelding Krokusstage 2017 + naam van de judoka.

Krokusstage 27 februari tem 3 maart 2017

De judoka zal op volgende dagen aanwezig zijn:

- De volledige week (75 euro)
- maandag (15 euro)
- dinsdag (15 euro)
- woensdag (20 euro) – incl zwemmen
- donderdag (15 euro)
- vrijdag (25 euro) – incl bowling met vieruurtje
- zal niet deelnemen aan de krokusstage

Examen 1 april 2017

De judoka zal deelnemen aan het examen:

- gele gordel (inclusief de 4 herhalingslessen)
- oranje gordel (inclusief de 4 herhalingslessen)
- zal niet deelnemen aan het examen

Handtekening: