

# JUDO



**Judo Club Zwijndrecht vzw**

Dojo : Gemeentelijke Sporthal "Den Draver"

Fortlaan 10, 2070 ZWIJNDRECHT

# INFO

INFO

# BROCHURE

BROCHURE

# JUDO



## Judo Club Zwijndrecht vzw

Dojo : Gemeentelijke Sporthal "Den Draver"

Fortlaan 10, 2070 ZWIJNDRECHT

### Inhoud

Inhoud .....	i
1. Welkom .....	1
2. Trainingen bij Judo Club Zwijndrecht vzw .....	1
2.1. Judo voor iedereen .....	1
2.2. Leeftijdscategorieën.....	1
2.3. Trainingsuren .....	2
2.4. Trainers / Coaches .....	2
3. Lesgeld en judovergunning .....	2
4. Panathlon verklaring over ethiek in de jeugdsport .....	3
5. Houding op de tatami, in de dojo en buiten de dojo .....	4
5.1. Orde en tucht op de mat.....	4
5.2. Lichaamsverzorging.....	5
5.3. Judogi en judokledij .....	5
5.4. Naast de tatami.....	5
6. Clubreglement .....	5
7. Privacy verklaring .....	6
8. Wat te doen bij een ongeval ?.....	6
8.1. De stappen .....	7
8.2. Belangrijk .....	7
8.3. Verzekeringsspolis .....	7
9. Organisatie van Judo Club Zwijndrecht vzw .....	8
10. Transferreglement.....	8
10.1. Transferperiode .....	8
10.2. Aanvraagprocedure binnen de transferperiode .....	9
10.2.1. Minderjarigen.....	9
10.3. Aanvraagprocedure buiten de transferperiode.....	9
11. Verklarende woordenlijst.....	9

## 1. Welkom

Welkom bij Judoclub Zwijndrecht !

In deze infobrochure vind je de belangrijkste informatie over onze judoclub. Zo kan je goed voorbereid beginnen aan je carrière als judoka. Heb je nog vragen ? Spreek dan zeker iemand van de trainers of het bestuur aan.

Zijn er woorden in deze infobrochure die je niet goed verstaat ? Achteraan vind je een woordenlijst. Die zal je al een eind op weg helpen !

Tot op de tatami !.

PS : Vergeet zeker niet onze website te bezoeken : [www.judoclubzwijndrecht.be](http://www.judoclubzwijndrecht.be) !

PPS : Maak je ook vriend van Judoclub Zwijndrecht op Facebook

## 2. Trainingen bij Judo Club Zwijndrecht vzw

### 2.1. Judo voor iedereen

Iedereen kan judo beoefenen bij judo Club Zwijndrecht zowel recreatief als competitief. Jong, oud, man, vrouw... Zowel de recreatieve als de competitieve judoka kan bij ons terecht.

Personen met mentale of lichamelijke beperkingen kunnen we doorverwijzen naar een bevriende nabij gelegen judo club waar judo wordt onderwezen door speciaal daarvoor opgeleide en Sport Vlaanderen (ex-BLOSO) gediplomeerde trainers.

### 2.2. Leeftijdscategorieën

In onze club onderscheiden we volgende leeftijdsgroepen :

- U9 (6, 7 en 8 jaar) : Bij deze groep ligt de klemtoon op "zeer veel bewegen". We leggen de basis voor het judo door onder andere coördinatiespelletjes. Zo oefenen we bepaalde judobewegingen op een speelse manier in. Tijdens de training besteden we aandacht aan een evenwichtige ontwikkeling van alle spiergroepen. Vanaf 9 jaar mag er deelgenomen worden aan toernooien of randori-dagen. Dit is niet verplicht en deze doelstelling is bij deze groep dan ook niet prioritair.
- U11 (9 en 10 jaar) en U13 (11 en 12 jaar) : Hier valt de spelvorm deels weg en wordt die vervangen door het echte judowerk. Met deze groep worden de basistechnieken grondig ingeoefend. De spieren worden intensiever getraind. Ook de typische judo-uthouding krijgt veel aandacht. Vrijblijvend wordt hier dan ook al meegedaan aan competities, soms begeleid door de club, soms door de ouders of op persoonlijk initiatief.
- U15 (13 en 14 jaar) en ouder : In deze groepen oefenen we de volledige waaier van judotechnieken. Ook trainen we de nodige conditie typisch voor het judo. Belangrijk hierbij zijn snelheid, kracht, lenigheid, uthouding en weerstand. Looptrainingen voor het trainen

# JUDO



## Judo Club Zwijndrecht vzw

Dojo : Gemeentelijke Sporthal "Den Draver"  
Fortlaan 10, 2070 ZWIJNDRECHT

van de gewone basisconditie maken geen deel uit van het judo-trainingspakket en kan je individueel doen. De judotechnieken worden ten gronde aangeleerd en ingeoeffend. De klemtoon van de trainingen wordt verschoven naargelang het judoseizoen.

### 2.3. Trainingsuren

Raadpleeg onze website [www.judoclubzwijndrecht.be](http://www.judoclubzwijndrecht.be) voor een overzicht van de exacte dagen en uren waarop wij trainen.

De vermelde leeftijden zijn indicatief. De trainers zullen voor iedere judoka apart bekijken in welke groep hij/zij het beste past.

Geen training in juli en de eerste weken van augustus.  
Aangepaste trainingsuren tijdens de schoolvakanties.

### 2.4. Trainers / Coaches

- Hoofdtrainers :
  - Geelen Bart Sport Vlaanderen Trainer A 3e Dan
  - Martens Peter Sport Vlaanderen Trainer B 2e Dan
- Trainers :
  - De Bruyn Eddy Sport Vlaanderen Trainer B 3e Dan
  - Maes Steven Sport Vlaanderen Initiator 2e Dan
  - Van Haecht Inge Sport Vlaanderen Initiator 2e Dan
  - Neyt Danny Sport Vlaanderen Aspirant Initiator 3e Dan
  - Stuer Tjorven Sport Vlaanderen Aspirant Initiator 1e Dan
  - Geerts Romy Sport Vlaanderen Aspirant Initiator 1e Dan
  - Geerts Sander Sport Vlaanderen Aspirant Initiator 1e Dan
- Assistenten :
  - Van Roeyen Theo 2e Dan
  - Cleys Dirk 1e Dan
  - Alijev Arbi 1e Kyu
  - Van Vlierberghe Bart 1e Kyu

## 3. Lesgeld en judovergunning

We bieden de mogelijkheid om gedurende 1 maand en volledig gratis aan volwaardige judo trainingen deel te nemen. Zo kan je je een beeld vormen van het judo en de onze judotrainingen. Tijdens deze initiatieperiode ben je gratis verzekerd tegen ongevallen. De lessen kunnen gevolgd worden in jogging of speelkledij. Je kan aan deze gratis lessen deelnemen indien je :

- nog nooit bent aangesloten geweest bij een club van Judo Vlaanderen, of
- reeds meer dan 1 jaar gestopt bent en maximaal 2<sup>de</sup> Kyu hebt.

Na deze maand kan je beslissen om lid te worden van onze club (en daaraan gekoppeld van Judo Vlaanderen)

# JUDO



## Judo Club Zwijndrecht vzw

Dojo : Gemeentelijke Sporthal "Den Draver"  
Fortlaan 10, 2070 ZWIJNDRECHT

Het lesgeld is afhankelijk van de leeftijdsgroep. Voor judoka's jonger dan 12 jaar bedraagt dit € **140,00** per jaar en voor de andere groepen bedraagt dit € **165,00** per jaar. Vanaf het derde aangesloten gezinslid bedraagt het lesgeld respectievelijk € **93,00** en € **107,00**.

In deze bedragen is telkens een verplichte aansluiting bij Judo Vlaanderen en verzekering tegen judo ongevallen inbegrepen.

Houders van een Reynaert UIT-Pas met kansentarifief betalen slechts 20% van de bovenvermelde bedragen.

De nodige formaliteiten en doorstorting van de Judo Vlaanderen aansluitings- en verzekeringsgelden wordt geregeld door Judo Club Zwijndrecht vzw.

Alle betalingen gebeuren uitsluitend via overschrijving :

- Rekeningnummer : IBAN BE58 7895 4986 0379 op naam van Judo Club Zwijndrecht vzw.
- Referentie : de naam en voornaam van het lid en het lidnummer.
- Houders van de Reynaert UIT-Pas dienen tevens hun pasnummer te vermelden. Bij het ontbreken van het Reynaert UIT-Pas nummer kan voor de pashouders met een kansentarifief de korting NIET worden verrekend.

Je rekeninguittreksel of stortingsbewijs dient als bewijs van betaling.

Als je wil kan je via onze club ook judogi's en gordels bestellen.

#### 4. Panathlon verklaring over ethiek in de jeugdsport

Reeds vele jaren onderschrijft Judo Club Zwijndrecht vzw de Panathlon verklaring over ethiek in de jeugdsport.



### 5. Houding op de tatami, in de dojo en buiten de dojo.

Judo is zowel lichamelijk als geestelijk vormend. Judo is ook een contactsport. Voor ieders veiligheid is het belangrijk dat we ons steeds aan volgende regels houden:

#### 5.1. Orde en tucht op de mat

- Bij het betreden van de judomat (tatami), groeten we staande om de plaats, de leraar en de leerlingen te groeten (ritsu-rei). Bij het verlaten van de tatami groeten we eveneens. Het groeten gebeurt steeds met het aangezicht naar de tatami gericht.
- We zijn steeds op tijd voor de training. Ben je minder dan 15 minuten te laat, dan wacht je aan de zijkant tot de trainer toelating geeft om de mat te betreden. Daarna begroet je de trainer met een staande groet (ritsu-rei).  
Ben je meer dan 15 minuten te laat dan train je helaas niet meer mee.
- De geknielde groet (za-rei) gebruiken we om de leraar te groeten aan het begin en het einde van de les.
- Aan het begin en einde van een oefening groet je je partner op een correcte (za-rei/ritsu-rei) manier.
- Op de mat heerst orde. We vermijden onnodig spreken. We trainen gedisciplineerd en luisteren naar de trainer.
- We eten niet op de mat.
- Oefen je niet, om bijvoorbeeld naar de uitleg van de trainer te luisteren, dan zit je neer (geknield of in kleermakerszit). Je mag ook rechtstaan maar je leunt nergens tegen aan.
- Leggen de leraar en/of hogere graden iets uit of demonstreren zij een techniek, dan let je op en ben je aandachtig.
- Gedurende de oefeningen respecteren we steeds de technische basis van het judo.
- Je mag gebruik maken van de verbandkist. Hiervoor roep je de hulp in van de trainer of een door de trainer aangewezen persoon.
- Vermijd wedstrijdjudo tijdens de trainingen, tenzij dit expliciet wordt gevraagd, en respecteer steeds je partner.
- We spelen niet op de tatami.
- We verlaten de tatami niet zonder toestemming van de trainer.
- We behandelen iedereen gelijk. Dit wil zeggen iedereen traint met elkaar los van gender, religie, afkomst, geaardheid, ...
- **RESPECT** voor trainers, mede-judoka's en materiaal is van zeer groot belang. Gebrek aan **RESPECT** en **wangedrag** geeft aanleiding tot sancties. Deze sancties gaan van een verwittiging, tijdelijke schorsing tot definitieve uitsluiting uit de club. Herhaaldelijke incidenten en de ernst van het incident bepalen de zwaarte van de sanctie. Deze sanctie wordt bepaald door een tuchtcommissie. **DIEFSTAL resulteert in een onmiddellijke en onherroepelijke uitsluiting uit de club.**  
Uitsluitingen uit de club zullen tevens worden gemeld aan Judo Vlaanderen vzw.  
De hierboven vermelde incidenten beperken zich niet tot de tatami en binnen de muren

van de dojo. Ook daarbuiten gedragen we ons een judoka waardig. Incidenten buiten de eigen dojo zullen eveneens worden gesanctioneerd.

## 5.2. Lichaamsverzorging

- Nagels van je handen en voeten zijn steeds kort en zuiver.
- Je verzorgt je lichaam.
- Je draagt geen juwelen of scherpe voorwerpen : oorbellen, piercings en andere lichaamssieraden doe je steeds uit.
- Dames en heren dragen lang haar samengebonden.
- Verwondingen verzorg je onmiddellijk. Oudere verwondingen moeten op voorhand (= thuis) verzorgd en verbonden zijn. Bij grote wonden met een grote kans op bloeden train je om hygiënische redenen niet mee. Zo laat je de wonde ook voldoende genezen.
- Na de training neem je een douche.

## 5.3. Judogi en judokledij

- De judogi (judokledij) hou je proper. Dit wil zeggen : na de training steeds verluchten en regelmatig wassen.
- De judogi moet steeds de correcte afmetingen hebben :
  - mouwen tot aan de polsen
  - broek tot aan de enkels
  - vest moet 15 à 20 cm onder de gordel uitsteken
- De judogordel wordt behoorlijk geknoopt. Kan je dit als startende judoka niet, dan vraag je dit aan een trainer.
- Vrouwelijke judoka's dragen steeds een witte T-shirt onder de judogi. Jongens dragen geen T-shirt.

## 5.4. Naast de tatami

- Naast de tatami draag je steeds pantoffels.
- Sieraden, horloges, GSM, (computer)spelletjes of andere (dure) gadgets laat je thuis zodat je ze niet kan vergeten na de training of ze niet kunnen "verdwijnen". De club en trainers zijn niet verantwoordelijk voor eventuele beschadigingen of verlies. Tevens staan zij niet in voor tijdelijke bewaring ervan.
- Na de training kleeft je je zo snel mogelijk aan en verlaat je de kleedkamer. De kleedkamers zijn geen speelplaats !
- Tijdens de trainingen is er ten allen tijde stilte **op en naast** de mat.

## 6. Clubreglement

Om lid te worden en te blijven van Judo Club Zwijndrecht vzw moet je aan bepaalde voorwaarden voldoen nl :

- Ten minste 6 jaar oud zijn.

- Zich houden aan de reglementen voorgeschreven door Judo Vlaanderen en aan het huishoudelijk reglement van Judo Club Zwijndrecht vzw<sup>1</sup>.
- De verzekering (vergunning) moet jaarlijks **vóór** de vervaldag betaald worden. De vervaldag van deze verzekering moet steeds zelf in het oog gehouden worden. Hiervoor scan je de QR-code op de lidkaart. Bij de getoonde informatie staat de geldigheid van uw judo vergunning vermeld.

### **Geen geldige vergunning = Geen verzekering = Niet trainen**

Elke training breng je de Judo Vlaanderen lidkaart mee. Dit geldt enerzijds als bewijs dat je over een geldige vergunning en verzekering beschikt in geval van een externe controle, anderzijds wordt de barcode ge-scant voor het registreren van aanwezigheid.

- Het lesgeld moet steeds vooraf en tijdig betaald worden.
- Elk lid mag steeds oefenen in andere judoverenigingen aangesloten bij Judo Vlaanderen.
- Elk lid is in de club aangesloten voor een volledig sportjaar.
- Een lid kan slechts van club veranderen van 1 tot 30 JUNI. De aanvraag moet vooraf schriftelijk worden ingediend bij het secretariaat<sup>2</sup>.
- De judoverzekering (ziekteverzekering) dekt enkel de netto onkosten boven de € 7,50. Loonverlies is niet in deze verzekering inbegrepen.
- Ongevallen buiten de regelmatige trainingen of tijdens demonstraties worden nooit vergoed, noch kan Judo Club Zwijndrecht vzw hiervoor aansprakelijk gesteld worden.
- Het is de leden verboden zelf judo les te geven, zowel in het eigen judolokaal als ergens anders, zonder toelating van het bestuur.
- Leden die de trainingen niet regelmatig bijwonen of zelfs enige maanden niet aanwezig zijn moeten steeds het volledige lidgeld betalen. Het lidgeld is een jaarlijks forfaitair bedrag.
- Het bestuur en / of de lesgevers zijn niet verantwoordelijk voor gestolen of verdwenen voorwerpen.
- Een lid kan tijdelijk, of zelfs permanent geweigerd worden tot het bijwonen van en het meedoen aan de trainingen.
- De onwetendheid van deze reglementen zal nooit als verontschuldiging aanvaard worden.

## 7. Privacy verklaring

Judo Club Zwijndrecht vzw respecteert je privacy en de bescherming van je persoonsgegevens en volgt nauwgezet de richtlijnen volgens Europese AVG (Algemene Verordening Gegevensbescherming, ook gekend als GDPR). De volledige privacy verklaring vind je in PDF formaat op onze website.

## 8. Wat te doen bij een ongeval ?

Deze toelichting geldt voor de persoonlijke verzekering tegen lichamelijke ongevallen.

<sup>1</sup> Op aanvraag te verkrijgen

<sup>2</sup> Cf. het deel transferreglement



## 8.1. De stappen

- Je laat het Ethias ongeval aangifteformulier onmiddellijk invullen door de clubverantwoordelijke.
- Je gaat naar de arts voor onderzoek en je laat de arts het geneeskundig getuigschrift invullen, afstempelen en handtekenen.
- Je maakt zelf een kopie van deze documenten en bewaart deze zorgvuldig. Dit doe je trouwens met elk document (d.w.z. doktersbriefjes, facturen, ...).
- Je bezorgt het volledige aangifteformulier binnen de 48 uur aan een clubmedewerker tijdens de training of je stuurt een mail met pdf document van het ingevulde formulier naar [jczwijndrechtbeheer@](mailto:jczwijndrechtbeheer@). Wij bezorgen het dossier aan de verzekeringsmaatschappij Ethias.
- Ethias bezorgt de gekwetste een dossiernummer en verdere informatie over welke kosten verrekend kunnen worden. Stuur deze bevestiging van Ethias door naar onze medewerkers via mail : [jczwijndrechtbeheer@outlook.com](mailto:jczwijndrechtbeheer@outlook.com) **EN** [secretariaat@judoclubzwijndrecht.be](mailto:secretariaat@judoclubzwijndrecht.be)
- Vermeld het dossiernummer op elke correspondentie.
- Ethias regelt alles rechtstreeks met de gekwetste judoka.
- Bij afsluiting van het dossier stuur je eveneens een mail naar de beide mail adressen hierboven vermeld.

De verzekeraar zal betalen als :

- de verzorging ten einde is. Hiervoor bezorg je een medisch attest van genezing aan je verzekeraar.
- hij het attest van je ziekenfonds heeft ontvangen.

In principe vergoedt de verzekeraar pas alle kosten als je genezen bent en hij alle bewijsstukken in handen heeft. In uitzonderlijk gevallen en op aanvraag kan er een voorschot gegeven worden.

## 8.2. Belangrijk

- Vul steeds het ongeval formulier volledig in.
- Zorg er voor dat op elke briefwisseling steeds het referentienummer of kenmerk van de verzekeraar vermeldt is. Zo vermijdt je onnodig zoekwerk en zorg je voor een snellere verwerking van je dossier.
- Het deel over de omstandigheden van het ongeval wordt op het ongeval formulier wordt steeds in de club ingevuld.
- Het correct ingevuld formulier moet aan Ethias bezorgd worden binnen de 48 uur na het incident. Het is dus van belang dat het invullen meteen na het incident gebeurt. Achteraf kan geen formulier meer worden ingevuld !

## 8.3. Verzekeringpolis

Judo Vlaanderen heeft sedert 1 september 2006 een contract afgesloten bij de verzekeringsmaatschappij Ethias, polis 45.138.404.

# JUDO



## Judo Club Zwijndrecht vzw

Dojo : Gemeentelijke Sporthal "Den Draver"  
Fortlaan 10, 2070 ZWIJNDRECHT

Alle leden die in het bezit zijn van een geldige niet-vervallen vergunning vallen automatisch onder voormelde polis. Een kopie van deze polis is steeds te raadplegen op eerste verzoek.

Een uitbreiding van deze polis bestaat erin dat een speciale verzekering kan afgesloten worden voor :

- verzekering groeps polis dagvergoeding
- verzekering groeps polis voor vrijwillige helpers bij cluborganisaties

Deze verzekeringen moeten steeds op voorhand aangevraagd worden en zijn enkel geldig bij activiteiten georganiseerd door het bestuur van de Judo Club Zwijndrecht.

## 9. Organisatie van Judo Club Zwijndrecht vzw

Hieronder vindt u de organisatiestructuur van Judoclub Zwijndrecht:

- De Raad van Bestuur staat in voor het dagdagelijkse bestuur van de club.
- De werkgroep 'Algemene Administratie' staat in voor de dagdagelijkse administratieve taken zoals het opvolgen van vergunningen en verzekeringen, boekhouding en algemene communicatie naar de leden.
- De werkgroep 'Judo Activiteiten' organiseert judo specifieke activiteiten die plaats vinden buiten de gewone trainingsmomenten. Deze activiteiten zijn enkel voor judo vergunninghouders.
- De werkgroep 'Nevenactiviteiten' staat in voor activiteiten die niet judo specifiek zijn en waaraan ook niet-judoka's kunnen deelnemen (bijvoorbeeld broers en zussen van leden).
- De werkgroep 'PR, Media en Ledenwerving' zorgt voor gerichte communicatie via de sociale media naar specifieke doelgroepen ter promotie van een geplande activiteit, sfeerbeelden van voorbije activiteiten en publicaties en acties ten behoeve van het werven van nieuwe leden.
- De werkgroep 'Technische Cel' is verantwoordelijk voor het judo technische aspect van de clubwerking zoals het opmaken van trainingsschema's, plannen van examens, begeleiden (coaching) van de judoka's tijdens toernooien.
- Jaarlijks komt de Algemene Vergadering samen om het voorbije en toekomstige werk- en sportjaar te bespreken. In de Algemene vergadering zitten de leden van de Raad van Bestuur en twee leden van het sportcomité.

## 10. Transferreglement

Een judoka heeft het recht te oefenen en zich aan te sluiten in de club van zijn of haar keuze. Hij of zij wordt voor een volledig jaar ingeschreven, voor zover hij of zij een geldige vergunning heeft.

### 10.1. Transferperiode

De judoka heeft het recht de overeenkomst tussen hem en zijn sportvereniging (club) jaarlijks te beëindigen. Dit kan tussen 1 en 30 juni. Met een aangetekend schrijven (transferformulier) aan de opgezegde sportvereniging en aan Judo Vlaanderen (zie ook aanvraagprocedure hieronder). De

poststempel van de aangetekende zending geldt als bewijs van verzending. De transfer gaat dan in op 1 juli daaropvolgend. Bij het beëindigen van een overeenkomst is geen vergoeding, in welke vorm of benaming dan ook, verschuldigd.

## 10.2. Aanvraagprocedure binnen de transferperiode

- Je vraagt de (gratis) transferformulieren aan bij Judo Vlaanderen. Die zijn verplicht te gebruiken.
- Je bezorgt samen met een volledig ingevuld transferformulier een volledig ingevuld vergunningsaanvraagformulier naar Judo Vlaanderen.
- Is je vergunning vervallen en je wil bij een andere club aansluiten, dan regelt je nieuwe club dit.

### 10.2.1. Minderjarigen

De overeenkomst van een minderjarige sportbeoefenaar met een club moet - om geldig te zijn - mee ondertekend zijn door zijn wettige vertegenwoordiger.

## 10.3. Aanvraagprocedure buiten de transferperiode

Transferaanvragen buiten de transferperiode gebeuren op dezelfde manier als hierboven beschreven, maar wordt enkel aanvaard in volgende gevallen :

- A. Judoka's jonger dan 12 jaar of ouder dan 35 jaar.
- B. Als de club minder dan 10 vergunningshouders telt.
- C. Bij fusie of sluiting van de club.
- D. Bij ontslag van de hoofdtrainer, aangesloten in de club, na onenigheid met het clubbestuur.
- E. Als beide clubs zich akkoord verklaren.

Nota : Indien de hoofdtrainer in algemeen overleg wordt vervangen door een erkend lesgever, lid van de club, vervalt de bepaling D. De leden zijn dus niet vrij om te transfereren. In de gevallen C en D dient de aanvraag binnen de 2 maanden na de fusie of het ontslag van de hoofdtrainer op het bondsbureau toe te komen (poststempel telt).

Niemand van de zoals onder A, B, C, D of E omschreven getransfereerden mag voor 1 juli (volgend op het transfer) opgesteld worden in de ploeg van de nieuwe club. Dit geldt voor ploegencompetities in België en het Vlaamse landsgedeelte.

## 11. Verklarende woordenlijst

- Dojo: Judozaal
- Judo: De zachte weg
- Judogi: judokledij (vest + broek)
- Obi: gordel
- Ritsu-rei: staande groet
- Tatami: judomat

# JUDO



ZWIJNDRECHT

## Judo Club Zwijndrecht vzw

Dojo : Gemeentelijke Sporthal "Den Draver"

Fortlaan 10, 2070 ZWIJNDRECHT

- Judo Vlaanderen. : Vlaamse Judofederatie (overkoepelend orgaan van alle judoclubs in Vlaanderen). Alle informatie en contactgegevens over Judo Vlaanderen op [www.judovlaanderen.be](http://www.judovlaanderen.be))
- Za-rei: geknielde groet