Welkomstbrochure

Inhoudstafel

- Judo, voor iedereen? P. 2
- Wat is judo? P. 2
- Je eerste judotraining! P. 3
- De initiatieperiode is voorbij, wat nu? P. 3
- Betalingen P. 4
- Waar en wanneer vinden de trainingen plaats? P. 4
- De judoles P. 5
- Wat bij een kwetsuur? P. 8
- Ontstaan en evolutie van de club P. 8
- Judoka van het Jaar P. 9
- Slotwoord P. 10

Welkom bij Judo Lennik!

U heeft beslist om (terug) judo te beoefenen? Zoon of dochter wil onze Belgische kampioenen Robert Vandewalle, Ulla Werbrouck of Gella Vandecaveye achterna?

Als beginnend of reeds iets verder gevorderde judo-sportieveling heten we u van harte welkom bij Judo Lennik, een club die reeds sinds 1977 in de Lennikse sporthal actief is en zo'n 130 actieve leden telt.

Deze brochure tracht u een zo volledig mogelijk overzicht te geven van het reilen en zeilen in de club. Heeft u toch nog vragen? Aarzel dan niet en spreek gerust de leden van de Raad van Bestuur of één van de trainers aan. We helpen u heel graag verder!

Joeri Tielemans, voorzitter.

Judo, voor iedereen?

Velen zien in judo gewoon een middel om aan lichaamsconditie te doen, de zo noodzakelijke therapie voor het behoud van een gezonde geest in een gezond lichaam.

Maar judo brengt ook lenigheid, kracht, vaardigheid, weerstand en snelheid bij, en het verhoogt de reflexen en de handigheid.

Judo versterkt eveneens de persoonlijkheid door het verdwijnen van vrees voor een harde training of van een eventuele competitiedeelname. Het vormt de beslissingsgeest en brengt aan diegenen die het nodig hebben het minimum aan strijdlust. Overdreven vechtlust wordt daarentegen afgeremd.

Tevens versterkt judo ook het zelfzekerheidgevoel van de beoefenaar door:
- het verbeteren van technieken die soms buiten de judozaal een ongeval voorkomen.
- de mogelijkheid judo als een uitstekend verdedigingsmiddel te gebruiken.

Maar men kan ook een groot judoka worden op technisch vlak. Met andere woorden het judogevecht beleven op een soepele wijze, met in acht name van het Judoprincipe " Seiryoku Zen'Yo " (maximum doeltreffendheid bij een minimum van inspanning).

Wat is judo?

Judo is een zelfverdedigingsport uit Japan die is ontwikkeld door Jigoro Kano. Kano heeft het judo gebaseerd op de eeuwenoude zelfverdedigingskunst jiu jitsu die door de samoerai is ontwikkeld. Hoewel hetgeen wat Kano onderwees verschilde, zowel technisch als de idealen, met het oude jiu jitsu, koos hij de naam kodokan judo uit de jikishin ryu uit respect voor de meesters die hem waren voorgegaan.

Judo bestaat uit verschillende onderdelen, wedstrijden (randori en shiai) en kata.

Bij wedstrijden is het de bedoeling de tegenstander uit balans te brengen, zodat deze geworpen kan worden, terwijl jezelf in balans blijft. Op de grond is het de bedoeling de tegenstander op zijn rug onder controle te houden of tot opgave te dwingen door een klem of een verwurging.

Het tweede onderdeel is kata. Hierbij is het de bedoeling om een aantal vastgestelde oefeningen op een zo perfect mogelijke manier uit te voeren.

Heden ten dage is nog veel uit het land van herkomst te herkennen. Zo bijvoorbeeld de vreemd klinkende benamingen. Jongens en meisjes leren de woorden dikwijls spelenderwijs en vinden het juist leuk om ze te gebruiken in hun sport. Ook de beleefdheid uit "Het land van de Rijzende Zon" is duidelijk herkenbaar bij wat in de dojo (lees judozaal) gebeurd. Het hoort er dan ook helemaal bij en zo moet het ook blijven.

Je eerste judotraining!

Als beginnend judoka kan je genieten van een initiatieperiode. Dit omvat 4 gratis proeflessen, binnen een periode van 4 weken vanaf de eerste les. De judoka is tijdens de proeflessen verzekerd door de VJF (Vlaamse Judo Federatie) .

Voor deelname aan de initiatielessen is geen kimono verplicht. De judoka kan meetrainen in sportkledij. (bv. T-shirt met lange mouwen en een lange trainingsbroek)

Bij de eerste judoles vult de beginnende judoka of de verantwoordelijke (indien minderjarig) een initiatieformulier in. Het formulier vindt je als bijlage bij deze bundel.

Na de eerste training wordt het ingevulde formulier aan de trainer overhandigd. De gegevens worden vervolgens aangegeven bij de federatie waardoor de judoka kan genieten van de gratis verzekering tijdens de initiatielessen.

Een nieuw lid kan slechts éénmaal genieten van de initiatieperiode.

De initiatie-periode is voorbij! Wat nu?

Je hebt de judomicrobe te pakken en wenst verder deel te nemen aan de trainingen?

Na het verstrijken van de initiatieperiode zal je een officieel vergunningsaanvraag van de VJF dienen in te vullen om verzekerd te zijn. Voor deze vergunning betaalt de judoka 60 €. Ze is 1 jaar geldig vanaf de datum van aanvraag. Voor 5 tot 6 jarigen (kleuterjudo) bedraagt dit 35 €.

Daarnaast betaal je lidgeld om aan de clubtrainingen deel te nemen.

Dit kan per:
- 6 maanden: 110€
- jaar (10maanden): 165€

2 leden van hetzelfde gezin :

- 6 maanden: 105€
- jaar (10maanden): 160€

Vanaf 3 leden of meer van hetzelfde gezin :

- 6 maanden: 100€
- jaar (10maanden): 155€

Na de proeflessen vragen we de judoka's de trainingen bij te wonen in kimono. Er is mogelijkheid een kimono aan te kopen via de club tegen aankoopprijs. Voor een standaard kimono varieert de kostprijs tussen 30 € (kindermaat) en 100 € (volwassenen).

Na ontvangst van betaling zorgt de club voor je inschrijving bij de VJF, die de club een vergunningskaart toestuurt en die we de judoka of de verantwoordelijke (indien minderjarige) overhandigen. Op de vergunningskaart staat de geldigheid vermeld. Naar het einde van de geldigheidsperiode, zullen we je vragen je vergunning (tevens verzekering) te vernieuwen.

"Judo kan worden omschreven als zachte weg. Ju betekent zacht, meegevend of weerstandsloos. Do staat voor een weg die moet worden afgelegd om een doel te bereiken."

Betalingen

Alle betalingen worden liefst uitgevoerd via overschrijving op het rekeningnummer **IBAN: BE09 0682 4942 8857 BIC: GKCC BE BB**
op naam van Judoclub Lennik vzw.

Graag vermelding reden tot betaling: naam van de judoka + bv vergunning / kimono / lidgeld (+periode) / etc…

Waar en wanneer vinden de trainingen plaats?

Iedere dinsdag en zondag

De judotraining gaat door in drie groepen in Sporthal Jo Baetens te Lennik, Alfred Algoetstraat 77.

Uurregeling:

Dinsdag :

19:00 – 19:45: geboren in 2021-2020-2019-2018 (tenzij oranje gordel of anders meegedeeld door de hoofdtrainer) → **groep 1**
19:45 – 20:30: geboren in 2015-2016-2017-2018 (vanaf oranje gordel, anders groep 1) → **groep 2**
20:30 – 22:00: geboren in 2014 of vroeger → **groep 3**

Zondag:

09:00 – 09:45: geboren in 2021-2020-2019-2018 (tenzij oranje gordel of anders meegedeeld door de hoofdtrainer) → **groep 1**
09:45 – 10:30: geboren in 2015-2016-2017-2018 (vanaf oranje gordel, anders groep 1) → **groep 2**
10:30 – 12:00: geboren in 2014 of vroeger → **groep 3**

Wanneer een training niet doorgaat (bv. door een tornooi, feestdag, zaal bezet,…) zal dit steeds vermeld worden op onze website www.judolennik.be alsook wordt dit mondeling medegedeeld tijdens de trainingen voorafgaand aan desbetreffende dag.

Belangrijk

De jeugdjudoka's uit groep 1 en 2 dienen steeds, voor de training, hun naam door te geven aan de trainer of een daartoe aangesteld persoon. De judoka zijn naam zal op een aanwezigheidslijst worden genoteerd .

Wanneer een judoka te laat opdaagt voor de training, dient hij of zij vooreerst de trainer te groeten alvorens de trainingsmat te betreden. Aangezien stiptheid een onderdeel van discipline is, zal een laattijdige deelname niet worden meegeteld bij het aantal trainingen voor een gordelverhoging. Daarom raden wij aan steeds een tiental minuten voor de trainingen starten aanwezig te zijn.

OM TE ONTHOUDEN

Er wordt van de judoka's verwacht dat hun lichaams-verzorging optimaal hygiënisch is, met bijzondere aandacht voor propere voeten en kortgeknipte voet- en vingernagels. De judoka's worden verplicht zich te ontdoen van juwelen, uurwerken of andere voorwerpen wanneer zij de tatami betreden. De kimono is netjes en vrouwelijke judoka's dragen van een wit T-shirt onder de kimono.

De judoles

De eerste kennismaking

De jongens en meisjes komen in witte pakken (kimono) uit de kleedkamers. Met blote voeten stappen ze op de zachte judomat (tatami), want er mag niet met schoenen op worden gelopen. Ze gaan dan in een lange rij voor hun meester zitten. Bij de judogroet ‘ rei ‘ buigen ze op een oosterse manier diep naar voren.

Aan het begin van de les worden oefeningen gedaan om zich op te warmen. De leraar laat er in spelvorm al enkele judobewegingen in uitvoeren. Bij het judogedeelte zelf is het leren vallen erg belangrijk. Bij elke val (ukemi) is een harde klap te horen. Dit is het ‘afslaan’, daar wordt de val voor een groot gedeelte mee gebroken.

De eerste trainingsjaren zijn gebaseerd op:

- het beheersen van lichaam en geest
- de basisbewegingen en -grepen op een speelse manier aanleren (-14 J)
- het respecteren van ceremonieel gebeuren, zoals het groeten bij het betreden of verlaten van de mat
- het respect voor partner of tegenstander

Judotechnieken - Rechtstaand en op de grond

Als judoka’s rechtstaand gaan werpen, ‘ tachi waza ‘ pakken ze elkaar aan de kimono ‘judogi’ stevig vast. Om beurten worden ze op de mat geworpen. Ze oefenen op schoudertechnieken ‘kata waza’, heuptechnieken ‘koshi waza’ , beentechnieken ‘ashi waza’ en armtechnieken ‘te waza’ . Tussendoor wordt er steeds gewisseld. Je traint nooit voortdurend met dezelfde partner. Offerworpen ‘sutemi waza’ zijn voorbehouden voor oudere judoka’s, het zijn prachtige worpen, maar het vraagt een goede technische kennis bij de uitvoering en zelfbeheersing.

Het judo op de grond ‘ne waza’ bestaat uit houdgrepen ‘osae waza', armklemmen ‘kansetsu waza’ en verwurgingtechnieken ‘chime waza’. Aan de jongeren worden uitsluitend houdgreeptechnieken aangeleerd. De controle van de partner op de grond ‘in houdgreep’ is heel belangrijk. De trainer geeft dan ook regelmatig aanwijzingen.

Gordels

Aan de kleur van de gordel van de judoka kan je precies zien hoe ver hij of zij gevorderd is. De kimono of ‘judogi‘ wordt dicht gehouden door een gekleurde omgeknoopte gordel ‘obi’.

Op weg naar de zwarte kan je in volgorde een gele, oranje, groene, blauwe en bruine gordel behalen. Aan de hand van gemaakte vorderingen wordt door de judo-trainer een dag bepaald waarop je examen, de graduatie, doorgaat waarop je kan laten zien wat je allemaal geleerd hebt.

OM TE ONTHOUDEN

Elke aangesloten judoka is verplicht de door de club vereiste vergunning en verzekering te bezitten. Bezoekende judoka’s zijn welkom maar verplicht deze vergunning en verzekering voor te leggen op vraag van het bestuur en/of trainers.

Een verhoging van de ene gordel naar de andere kan soms lang duren. Daarom, ter motivatie, zijn er voor de jeugd nog tussenexamens. Bij die gelegenheid kan een 'wimpel' behaald worden.

Dit komt in het kort op het volgende neer: de kleuren van de gordels geven de verschillende gevorderdheids-klassen weer. Dit loopt van 6e Kyu (witte gordel), 5e Kyu (gele gordel),... tot 1e Kyu (bruine gordel). Voor de jeugd is het dan mogelijk om met examens, als tussenstap, tussen twee banden een wimpel te halen. Deze wordt dan aan de uiteinden van de gordel genaaid en geeft hun bevorderding aan.

Bv. De judoka is drager van een witte gordel. Aangezien de eerstvolgende gordel geel is, zal de judoka bij het eerste tussenexamen een gele wimpel kunnen behalen.

Voor het behalen van de zwarte gordel moet je minstens 15 jaar oud zijn. Bij het uitreiken van de zwarte gordel ben je 1e Dan. Daarna gaan er nog een paar klassen tellen, allemaal Dan-graden. De hoogste graad in België is 8e Dan.

Vanaf 6e Dan kan een rood-wit geblokte judogordel gedragen worden. Deze bijzondere uitrusting volgt na de zwarte gordel 5e Dan. In Japan zijn er ook enkele judoka's met rode gordel. Zij behoren tot de 9e en 10e Dan.

Examens – gordelverhoging

Wanneer de trainer je klaar acht tot een verhoging van de gordel zal jou dit ruimschoots op voorhand worden medegedeeld. Een lijst met namen van leden die aan een examen zullen deelnemen, zal samen met de voorop vastgelegde data worden opgehangen aan het infobord in de oefenzaal.

Een verhoging van de gordel wordt bepaald aan de hand van het aantal trainingen, leeftijd, gedrag in de les en de kennis. Meer uitleg hierover vind je terug op onze site www.judolennik.be/tatami/technieken.

Tot en met bruine gordel wordt het examen afgenomen door de trainer. De trainer test de kennis van de verschillende oefeningen voor de te behalen gordel.

Op de website vind je ook een bundeltje terug waar iedere judobeweging per gordelgraad door een afbeelding stap voor stap wordt uitgelegd. Een handig hulpmiddel dat je kan inkijken (en uitprinten indien je dat wenst) om goed voorbereid op het examen te verschijnen.

Wedstrijden

Hoewel de meeste mensen die judo beoefenen het doen om recreatief bezig te zijn, zijn er ook jongens en meisjes die graag aan wedstrijden deelnemen. Om te winnen, een medaille te krijgen of misschien wel een beker.

Er wordt gekampt op de wedstrijdmat waarop aangegeven staat binnen welke oppervlakte het allemaal moet gebeuren. Op de mat staat een scheidsrechter die nauwkeurig toeziet of alles volgens de regels gebeurt. De jeugd U11-U13 gebruikt op wedstrijden een beperkt aantal judoworpen en grondtechnieken. De judoka wordt hierop tijdens de trainingen voorbereid.

OM TE ONTHOUDEN

Elke judoka dient bij het betreden of verlaten van de tatami te groeten. Te laat aangekomen en de training is al bezig? Eerst groeten naar de trainer voor je de mat op komt.

Bij belangrijke wedstrijden zitten twee hulpscheidsrechters tegenover elkaar op de hoeken van de mat, zij ondersteunen of betwisten de beslissingen van de scheidsrechter.

Aan de kant van de mat zijn er nog de tijdopnemers. Zij schrijven alle punten op, zeggen wie er aan de beurt is, houden de tijd bij en geven op een scorebord aan hoe de stand in de wedstrijd is. Een jeugdwedstrijd kan variëren van 2 tot 4 minuten, bij senioren 5 minuten.

Je kan scoren met 'waza ari' (bijna punt) en 'ippon' (vol punt). Wie een ippon scoort heeft gewonnen en de wedstrijd is dan ook meteen afgelopen. Bij een gelijk eindigen kan onbeslist 'hikiwaki' gegeven worden, of een golden score toegevoegd worden, waarbij de kamp verder gaat tot een van beide judoka's een punt of een technisch voordeel behaald heeft.

Een fout wordt bestraft met een 'Shido'.

Sinds 1april 2013 zijn er ook een aantal nieuwe regels van toepassing, die kan je vinden op onze site www.judolennik.be/wedstrijden/wedstrijdreglement

Ik loop een kwetsuur op tijdens een training of tornooi

Indien je tijdens een training of tornooi gekwetst raakt, stel dan zo spoedig mogelijk de trainer of clubverantwoordelijke hiervan in kennis. De judoka dient een formulier voor de verzekering door de behandelende arts te laten invullen. De trainer of clubverantwoordelijke zal vervolgens het formulier vervolledigen en overmaken aan de verzekering. Het formulier kan je vinden op onze site: www.judolennik.be/tatami/formulieren/ongevalaangifte.

Het ontstaan en evolutie van Judoclub Lennik

Augustus 1977, de maand waarin de bouw van de Lennikse Gemeentelijke Sporthal werd voltooid, was een unieke periode om een judoclub te starten. Het toenmalige bestuur, onder leiding van Jeannine Vaeremans, nam een bescheiden start met een 20-tal leden. Een ledenaantal dat in de loop van de jaren gestadig zou groeien. Felix Van Hoef, toenmalig judotrainer te Dworp, Lembeek en Lot, begon op dinsdag en zondag judoles te geven te Lennik. De club kreeg de naam Budo Lennik en was aangesloten bij Eurobudo. Na een 5-tal jaar begon de Vlaamse Judofederatie te groeien en werd de club daar lid van. Er was toen nog geen sprake van sponsoring en de huur van de zaal werd betaald door de opbrengst van een jaarlijkse fuif.

In die beginperiode maakte men geen onderscheid in leeftijdsgroepen. In 1979 begon de club met een indeling in twee groepen. Pas in 1988 verdeelde men de leden in drie groepen zoals dat nu nog het geval is.

Na een vijfjarig bestaan kon Budoclub Lennik reeds de honderdste judoka in de bloemen zetten!

OM TE ONTHOUDEN

De trainingen dienen ordelijk en rustig te verlopen. Het is verboden luidruchtig te praten op de tatami.

Op 4/12/1987 werd er een nieuw bestuur verkozen met (inmiddels betreurde) Willy Appelmans als kersverse voorzitter. Jan Van Holder werd ondervoorzitter. Hoofdtrainer was Felix Van Hoef, bijgestaan door trainers Guido Van Hoef en Jan Van Holder.

Onder impuls van voorzitter Willy Appelmans en ondervoorzitter Jan Van Holder, samen met de andere bestuursleden en de trainers, groeide de club uit tot een groep van 130 leden.

In 1987 werd een heuse judoploeg opgezet. Op die maner konden de hogere banden punten scoren om hun zwarte gordel of dan-graad te behalen. Jan Van Holder hield zich persoonlijk bezig met de samenstelling van de ploeg.

Na het ontslag van Guido Van Hoef in juni 1990 nam Jan Van Holder de taak als hoofdtrainer over. In augustus 1991 kwam trainer Marco Wobben de rangen vervoegen.

In 1993 werd de naam van de club gewijzigd . Om meer publiciteit te maken veranderde de club de naam 'budo' in 'judo', een naam die meer voor de hand lag. De club ontving ook veel judoka's uit Roosdaal en toen daar een sporthal werd opgericht, was de club kandidaat om ook daar les te geven. Judoclub Lennik–Roosdaal was een feit.

In 1994 werd de eerste trofee 'Judoka van het jaar' uitgereikt. De trofee had en heeft nog steeds tot doel de judoka's te belonen die zich inspannen om de club te vertegenwoordigen op de verschillende tornooien en kampioenschappen, alsook diegenen die regelmatig de lessen bijwonen.

In september 1995 telde de club 187 leden in zijn rangen.

Vroeger was de club een feitelijke vereniging en werd er vergaderd als het nodig was. Nu heeft de club een dagelijks bestuur en een beheerraad. Jan Van Holder is de verbindingspersoon tussen het bestuur en de trainers. Het bestuur ontfermt zich over hetgeen buiten de mat gebeurt, de trainers ontfermen zich over hetgeen op de mat gebeurt. De gezonde wisselwerking tussen beide partijen verzekert een goede sfeer zowel op de mat als daarbuiten.

Echter in 2009 vonden er verbouwingswerken plaats in de sporthal te Roosdaal. Daar er geen ruimte meer voorzien was voor onze club, vinden de trainingen sindsdien uitsluitend nog in de sporthal te Lennik plaats. In 2010 is de clubnaam Lennik-Roosdaal dan ook gewijzigd in judoclub Lennik.

.

OM TE ONTHOUDEN

Het is verboden te roken in de kleedkamers en in de oefenzaal. Aan de bezoekers wordt gevraagd dat zij de trainingen volgen in stilte van op de voorbehouden vrije ruimte in de oefenzaal.

Anno 2010 werd de fakkel van het voorzitterschap door Willy Appelmans overgedragen aan Dirk Lanckmans. 25 jaar lang heeft Willy Appelmans zich als één van de stuwende krachten ingezet voor de club. Als bedanking voor zijn jarenlange inzet was (inmiddels betreurde) Willy Appelmans verkozen tot ere-voorzitter.

Sinds 2015 heeft Dirk de fakkel overgedragen aan Joeri Tielemans, onze huidige voorzitter.

Heden worden de trainingen gegeven door hoofdtrainer Jan Van Holder. Tevens beschikt de club over meerdere bekwame hulptrainers, die zich allen ten volle inzetten om de judoka's te begeleiden.

De laatste jaren hebben wij enkele nieuwe bestuursleden mogen verwelkomen in de club. Een nieuwe, jeugdige visie wordt aan het bestuur toegevoegd, wat zeker een meerwaarde zal betekenen voor de huidige 130 actieve leden.

Dankzij de wedstrijduitslagen van de voorbije jaren en het aanstormende jeugdig talent ziet de club de toekomst alvast rooskleurig.

OM TE ONTHOUDEN

Enkel de hoofdtrainer of bij zijn afwezigheid de hoogste in graad geeft de nodige instructies en opmerkingen op de tatami .

OM TE ONTHOUDEN

De trainer of plaats-vervanger, aangeduid door de hoofdtrainer, bepaalt wie toegelaten wordt op de tatami tijdens de trainingen. Hij behoudt het recht een lid te weigeren om deel te nemen aan een training of een tornooi. Dit (bezoekend) lid kan recht tot verantwoor-ding vragen , door een schriftelijk verzoek in te dienen om gehoord te worden door de raad van bestuur inzake zijn weigering tot deelname . Deze zal zich uitspreken bij gewone meerderheid van stemmen over het verzoek dat het betreffende lid heeft ingediend en hierover een uitspraak doen. Het lid wordt schriftelijk of per mail van de beslissing op de hoogte gebracht.

OM TE ONTHOUDEN

Het uitlokken van ruzie, twist of gevecht wordt met onmiddellijke wegzending van de tatami bestraft. Elke zware overtreding kan leiden tot onvoorwaardelijke uitsluiting.

OM TE ONTHOUDEN

Het is verboden blootsvoets van de oefenzaal naar de kleedkamers en vice-versa te gaan.

OM TE ONTHOUDEN

Het bestuur kan nooit aansprakelijk worden gesteld voor diefstal, verlies, breuk of enig ander toegebrachte schade van en aan voorwerpen toebehorend aan clubleden, bezoekende judoka's en toeschouwers. Naast de judomat ligt de verantwoordelijkheid bij de ouders.

Judoka van het jaar

Het meest belangrijke voor de club? Onze judoka's! Elk jaar, op het einde van het seizoen maken we de judoka's van het jaar bekend. Voor elke judoka wordt aan de hand van een uitgewerkt puntensysteem, de score bijgehouden. Onze judoka's zijn onderverdeeld volgens leeftijd namelijk -9, -11 en -13,-15+.

Slotwoord

Communicatie is één van de vele aspecten die in een sportclub als de onze niet onmisbaar mag zijn. Judoclub Lennik doet haar uiterste best om zowel op korte termijn als op lange termijn zoveel mogelijk mensen tijdig in te lichten.

www.judolennik.be

Op onze website vind je alle nodige praktische informatie. We laten ook niet na van alle nieuwtjes, resultaten en toekomstige activiteiten al dan niet in clubverband aan te kondigen. Ook de nodige documenten en formulieren kan je hierop vinden.

JudoLennik Facebook fanpage

Sinds kort is Judoclub Lennik ook terug te vinden op Facebook. Surf er heen, druk op de knop 'like/vind ik leuk' en blijf op die manier op de hoogte van het nieuws heet van de naald.

Op en naast de mat

Net voor of na de training worden ook vaak aankondigingen gedaan of herhaald. Je vindt tevens een infobord terug in de oefenzaal met diverse aankondigingen.

Heb je ideeën, opmerkingen of klachten? Laat het ons weten! Heb je vragen? Stel ze gerust! Wij, Judoclub Lennik, heten je nu alvast van harte welkom in onze judoclub en verzekeren je dat je vele aangename momenten zult beleven, zowel op als naast de mat.

Met sportieve judogroeten,

JC Lennik

OM TE ONTHOUDEN

De Club blijft verantwoordelijk voor haar leden binnen de door haar gehuurde ruimte, noodzakelijk tot beoefening van de judosport, zoals kleedkamers, oefenzaal en bezoekersruimte. Hierbuiten valt verantwoordelijkheid terug op de ouders (voogden voor minderjarigen) en op de leden zelf (indien meerderjarig).