



Informatiebrief Judo Tomoda

• Welkom

Judo is een prachtige en veelzijdige sport. Judo is een leuke en gezonde manier van bewegen voor zowel jongens als meisjes. Ook volwassenen staan met veel plezier op de mat. Judo ontwikkelt zelfdiscipline en respect voor jezelf en anderen. Judo zorgt voor zelfvertrouwen, concentratie, maar ook lichamelijke coördinatie, kracht en flexibiliteit. Als een sport die ontwikkeld is vanuit een krijgskunst zorgt het voor een complete controle over je lichaam, goede balans en snelle reflexbewegingen. Maar boven alles ontwikkelt judo een scherpe reagerende gedachte die goed gecoördineerd samengaat met het lichaam. Judo training geeft een persoon een effectief zelfverdediging systeem waardoor men weerbaarder wordt. De lessen bij Judo Tomoda worden gegeven door rijks erkende judoleraren.

• Activiteiten

Buiten de lessen worden er verschillende activiteiten georganiseerd.

Kagami Biraki (Nieuwjaarstraining), clubkampioenschappen, sport- en spel dag, examens, vrijwilligers- en senioren borrel, judo kamp, (instap)toernooien, wedstrijdtraining(en).

• Regels in de dojo (judozaal)

1. Zorg ervoor dat je op tijd in de lessen aanwezig bent, zodat je niets van de training mist en je medeleerlingen niet stoort.
2. Zorg voor een schone judogi (judo-pak).
3. Verzorg je lichaam goed! Schone en kortgeknipte nagels van handen en voeten, goed gewassen voeten! Draag slippers buiten de judomat. Heb je lang haar? Draag dit dan in een vlecht, staart of knotje.
4. Jongens dragen geen kledingstuk onder de judo-jas, de meisjes een wit T-shirt of hemd.
5. Alle sieraden zoals oorbellen, ringen, armbanden, halskettinkjes, piercing etc. afdoen voor de trainingen (gevaar voor blessure). Geen ijzerwaren in de elastiekjes!
6. Als je plotseling van de mat af moet (blessure, toilet), vraag je dat eerst aan de leraar. Beter is nog om voordat de les begint naar het toilet te gaan.
7. Moet je aan de rand van de mat plaatsnemen, doe dat dan in judo zit (knie zit) of kleermakerszit, maar ga nooit liggen.
8. Gedraag je tijdens de les hoffelijk en probeer waar mogelijk je partner te helpen. Judo is meer met elkaar dan tegen elkaar.
9. Wees in de dojo nooit luidruchtig, je stoort zo de les! Dat geldt ook voor de mensen aan de kant.
10. Breng na het oefenen je judo-pak weer in orde.
11. Wanneer je niet mee kunt doen (blessure), volg dan toch aandachtig de les. Ook van kijken kun je leren!
12. Als je niet kunt komen trainen graag afmelden per mail, sms of telefoon.

• Tomoda judo-pak

Voor judo heb je een judo-pak nodig. De Tomoda judopakken zijn met gewafelde stof met logo's erop. Deze zijn op voorraad.

Maat	Prijs wit judopak	Prijs blauw judopak
110	€ 42,00	
120	€ 45,00	
130	€ 48,00	€ 55,00
140	€ 52,00	€ 58,00
150	€ 55,00	€ 61,00
160	€ 58,00	€ 64,00
170	€ 61,00	

Er zijn ook Adidas judopakken beschikbaar.

Vraag een scherpe offerte aan via info@tomoda.nl

Contributie

Judo per maand:

Juniores t/m 17 jaar, 1x per week trainen	€29,95
Juniores t/m 17 jaar, 2x per week trainen	€36,95
Juniores t/m 17 jaar, 3x per week trainen	€39,95
Volwassenen en jeugdselectie	€39,95

Algemeen:

Eenmalige inschrijfkosten	€17,05
---------------------------	--------

• Digitaal

Op www.tomoda.nl lees je altijd het laatste nieuws! Volg ons op Facebook.

• Locaties en dagen

SportQube, Rosa de Limastraat 23, Nijmegen op maandag, woensdag en vrijdag
Gymzaal van BS Klein Heyendaal, Professor Huijbersstraat 1, Nijmegen op dinsdag
De Lèghe Polder, Schoolstraat 16, Beuningen op woensdag
Gymzaal bij BS De Lanteerne, Florence Nightingalestraat 3, Nijmegen op donderdag

Met vriendelijke judogroet,

Maurice Orth & Susanna Bicknell

Tomoda T-shirt



€15,-