

VRIENDEN VAN YOTOSAMA

VAN RECREATIE TOT TOPSPORT

Budoschool Yotosama heeft een goed onderbouwde ontwikkelingsprogramma waar de sporter (judo & jiu-jitsu) van recreatie kan uitgroeien tot topsporter. Inmiddels zijn er diverse Nederlandse, Europese en Wereldkampioenen opgeleid.



“Vrienden van Yotosama” ondersteunt dit project, dat onder andere bestaat uit medische begeleiding, trainingsstages, internationale kampioenschappen en alles wat ten goede komt aan de wedstrijd sport.




Steun ons, en word donateur, word Vriend van Yotosama!!




www.yotosama.com



----->8

Ik stort binnen 2 weken op giro 5037400 t.n.v. Vrienden van Yotosama en wordt een Vriend voor 1 jaar!

€ 10,-  € 20,-  € 30,- 

€ 50,-  € 100,-  € 250,- 

Ik heb een eigen bedrijf en heb interesse om te sponsoren!

Ik ben (Oma, Opa etc) _____ van : _____

YOTOSAMA

CLUB KAMPIOENSCHAPPEN



2016

UITSLAGEN 2014

Poule 1		Poule 2		Poule 3		Poule 4	
1	Abbas al-Fartousy	1	Xavier Hagebeek	1	Justin Kroon	1	Tim Brabander
2	Pleuni Spierings	2	Jeffrey van Tilborg	2	Jayden Kramer	2	Mikai Lavos
3	Amy van Poelgeest	3	Mike vd Linden	3	Britt Bijleveld	3	Kevin vd Linden
Poule 5		Poule 6		Poule 7		Poule 8	
1	Jeaneau Magdalena	1	Mohamed al-Kurwi	1	Hussain al-Fartousy	1	Dorian Verkaik
2	Maksim Dekkers	2	Gwen van Poelgeest	2	Ahmed al-Kurwi	2	Sem Schapendonck
3	Jesse Aalbers	3	Daria Dekkers	3	Isa Malmberg	3	Bjorn Verkaik
Poule 9		Poule 10		Poule 11		Poule 12	
1	Marit Meijer	1	Stijn van Tienen	1	Lucas Meijer	1	Khalid Gaber
2	Rohan Sewberath Misser	2	Simon Bennis	2	Hilde van Doornen	2	Robin Versnel
3	Cheyenne Sanders Ilana Simons	3	Jens van der Ven	3	Alec vd Heijden	3	Jurgen Warffemius
Poule 13							
1	Bram Heintz						
2	Thomas Schooneman						
3	Shaylee Zijlstra						

VRIENDEN VAN YOTOSAMA

VAN RECREATIE TOT TOPSPORT



STEUN, EN WORD DONATEUR!!!

GIRO 5037400



----->8

NAAM : _____

E-MAIL: _____

NAAM VOOR OP DE WEBSITE:



NK Teams -12 jaar zilver voor judoka's Yotosama!

Tijdens het Nederlands Kampioenschap judo voor Clubteams 2015 hebben de judoka's Gwen van Poelgeest, Amy van Poelgeest, Estelle Slingerland en Malika Bosdijk van Budoschool Yotosama het zilver veroverd bij de meisjes teams -12 jaar.

In Sporthal Triavium in Nijmegen werd er het NK Judo voor Clubteams georganiseerd door de Judo Bond Nederland. In 3 leeftijdscategorieën werd er voor de felbegeerde Kampioenschaal gestreden.

Onder de vlag van Judo Team Haaglanden, waar Budoschool Yotosama naast de 3 andere clubs, Lu Gia Jen, Gouweleeuw en Accent Sport, onderdeel van is.

Werd er gestreden bij de jongensteams -12 jaar, en bij de meisjesteams -12 en -15 jaar. Via de Districts Competitie wisten deze teams allen Kampioen te worden en zich te plaatsen voor het NK waar totaal per categorie 8 teams voor de titel strijden. Alle teams wisten de Finale te bereiken, zo wist het meisjsteam zich via zeges op Theunissen (3-2) en JC Helden (4-1) de Finale te bereiken. Het jongensteam wist dat te doen via zeges op Duurstede/Theo Meijder (5-0) en Judo Yushi (3-2) en het meisjsteam -15 via zeges op Hercules (3-2) en Kenamju/Academy Amsterdam (3-2). Helaas eindigde het avontuur hier en moesten alle teams genoegen nemen met zilver. Bij het meisjsteam -12 jaar stonden voor Yotosama Gwen van Poelgeest (-28 kg), Amy van Poelgeest (-28 kg), Estelle Slingerland (-32 kg) en Malika Bosdijk (-40 kg) in het team.



Succes op de Mini Pot van Olen!!

Afgelopen zondag 27 september reisde een kleine delegatie van de judo wedstrijdselectie af naar het Belgische plaatsje Olen waar de mini Pot van Olen gehouden werd. Hier kon men als prijsde felbegeerde mini editie van de Pot van Olen winnen, een handgemaakte beker met 3 oren!



Estelle Slingerland, Lucas Meijer en Abbas al Fartousy werden allen kampioen. Amy van Poelgeest wist knap 2e te worden en Max Zaal en Hussain al Fartousy werden 3e! Gwen van Poelgeest startte goed maar moest opgeven vanwege een blessure.



Lieve/beste Ouders/Opvoeders!



Voordat je het weet, is het al weer zover: de jaarlijkse Clubkampioenschappen en deze keer op een zondag, omdat gisteren de NK Jeugdteams plaatsvonden. De volgende twee zaterdagen zijn gereserveerd voor resp. de Aikido- en JiuJitsu examens en de Judo examens; dan zien we elkaar wellicht weer. Maar à propos: voor vandaag heet ik U, namens mijn man Anton en onze zoon John, van harte welkom en wensen wij U veel kijkplezier toe!!

De judoka's die vorige keer nog hebben meegedaan aan de Vaantjeswedstrijden, hebben er waarschijnlijk nog een beetje wedstrijdgevoel aan overgehouden, hetgeen van pas zou kunnen komen bij deze Clubkampioenschappen. De Clubkampioenschappen zijn voor de meesten, die er al eerder aan hebben meegedaan heel erg spannend, vooral als je van tevoren weet tegen wie je moet; je kunt dan alvast je tactiek berekenen. Overigens worden de verwoede wedstrijd-judoka's voor deze Clubkampioenschappen buitengesloten.

Net zoals de Vaantjeswedstrijden zijn de Clubkampioenschappen voorlopers voor het ontwikkelen van wedstrijdervaring die later "buiten de deur" verder kunnen worden opgedaan. YOTOSA-MA heeft veel talenten en talenten-in-spé die allemaal door onze zoon John (leraar/trainer/-coach) in het wedstrijdgebouwen worden begeleid. Hij steekt hier dan ook heel veel tijd (ook vrije tijd) in en bekijkt zorgvuldig wie wat waar hoe en wanneer aan welke wedstrijd kan worden meegedaan. Soms duurt het een paar jaar voordat een judoka de vruchten kan plukken van het veel wedstrijden doen, maar als hij/zij eenmaal zover is: berg je dan maar want dan wordt de prijzenkast te klein!!!

Voor alle judoka's die vandaag meedoen is er een beloning, hetzij in de vorm van een felbegeerde beker of een herinneringsmedaille. Verder in dit boekje kunt U lezen hoe het zit met de punten-waardering en/of kunt U Uw kind volgen m.b.v. de pouleformuliertjes. Verder zou ik U graag enthousiast willen maken om lid te worden van "de Vrienden van YOTOSAMA" om op deze sympathieke manier onze wedstrijdgroep financieel te ondersteunen en wie weet gaat Uw kind in de toekomst ook van deze wedstrijdgroep deel uitmaken. Achter in het boekje kunt U lezen hoe U zich kunt opgeven. Indien U een bedrijf heeft, kunt U ook besluiten om sponsor worden.

Lieve/beste mensen ik laat het hierbij; rest mij nog U heel veel kijkplezier toe te wensen!!!

L.E. Zwolve-van Minos

MET DANK AAN:

Onze medewerkers: Camiel Roskamp, Frank Kouwenberg, Winston van Druten, Dylan van der Berghe, Kars vd Boogaard, Jeffrey van Tilborg, Fabian Slingerland, Kevin Hippe en Robert Soen.

Trotse Hoofdsponsor van Yotosama!

Al voor het vierde jaar op rij sponsoren wij met veel plezier en genoeg onze club. Inmiddels een vertrouwde naam in en buiten de Budo en binnen en buiten Nederland.

Mocht u ook een financieel steentje voor de club willen bijdragen en u bent werkzaam bij / of eigenaar van een bedrijf (in handel of productie), dan kunnen wij waarschijnlijk vrij eenvoudig een win/win situatie creëren...

Win/win betekent een jaarlijkse terugkerende besparing voor het / uw bedrijf en een eenmalige bijdrage (bekostigt vanuit de besparing) aan de club!

Nog even over ons:

Indis

- Indis-Verzekeringen is een onafhankelijk makelaarskantoor in assurantiën;
- Werkt puur vanuit specialisatie (uitsluitend gericht op bedrijven);

Wat kunnen wij u bieden?

- Uitstekende Service;
- Passende verzekeringsvoorwaarden;
- Geen vervelende clausules;
- Flinke besparingen.

Hoe werken wij?

- Kennismakingsgesprek | intakegesprek;
- Bij een wederzijds 'goed gevoel' volgt normaliter een offerte traject;
- Offerte afspraak;
- Uw keuze(s) traject.

Wellicht denkt u 'maar ik heb geen eigen bedrijf', maar bent u wel in een bedrijf werkzaam..... en een introductie wordt door ons budo-sportief beloond.....

Met sportieve groet,
 Team Indis-Verzekeringen
 Donald Slingerland

WK Zilver voor Mariëlle en Anne!



Tijdens het Wereldkampioenschap Jiu-Jitsu voor Junioren tot 21 jaar hebben de Dames van Budoschool Yotosama, Mariëlle Kouwenberg (-55 kg) en Anne van der Brugge (-62 kg), beide knap he zilver behaald!

In het Spaans Madrid debuteerde beide in de leeftijdsklasse -21 jaar. Na succesvolle jaren bij de Aspiranten (-18 jaar), 2 Wereldtitels voor Anne vd Brugge en 2 maal WK brons voor Mariëlle Kouwenberg, lieten ze bij de junioren ook gelijk zien dat er met hun rekening gehouden moest worden! Zo wist Mariëlle Kouwenberg via Full Ippon (technisch "knock out") zeges op de Colombiaanse Alzate Vera en de Griekse Latsinou de halve finale te bereiken. Hier werd de Russische Aspiranten Wereldkampioene Cherevan, die Mariëlle toentertijd de weg naar de finale versperde, met 14-0 lang de kant werd gezet. In die Finale was de Deense Dahl nog een maatje te groot waardoor zilver het hoogst haalbare was.

Tweevoudig Aspiranten Wereldkampioene Anne van der Brugge had een zware loting. Met 2 Junioren Wereldkampioenen en een vice-Wereldkampioene aan haar poule kant was het een hele moeilijke opgave om de finale te bereiken. In de eerste ronde werd vice-wereldkampioene -55 kg Pourtois (Bel) met 10-7 verslagen. Daarna moest de poolse Walotek er met 9-7 eraan geloven. In de halve finale wachtte de huidige Wereldkampioene Wittich (Dui) die weer de Wereldkampioene -55 kg Vistam (Zwe) had verslagen. Ook de Duitse kon geen potten breken waardoor Anne vd Brugge via een 6-2 de Finale wist te bereiken. Na een gelijk opgaande partij greep huidige vice-Wereldkampioene Bauer uit Duitsland met 8-6 aan het langste eind en mocht Anne het zilver ontvangen.

De volgende dag wisten Mariëlle en Anne ook nog het brons te winnen bij de Landenteams! Na een nipt verlies van Denemarken (3-3, op punten), volgde een succesreeks met winst op Korea (6-1), Frankrijk (5-2) en Roemenië (7-0) wat het brons opleverde! In totaal wist het Nationale team 4 zilveren en 3 bronzen medailles te veroveren!



WK Zilver voor Cynthia Schellingerhout!!

Tijdens het Wereld Kampioenschap Jiu-Jitsu wat in Bangkok Thailand gehouden werd heeft



Junior Cynthia Schellingerhout opnieuw de Finale weten te bereiken bij de Senioren Dames -70 kg. Na een vrijloting werd de Thaise Sangsirichok met Full Ippon verslagen. In de halve finale wist de huidige Wereldkampioene ook Rahali uit Frankrijk met Full Ippon te verschalken waarna landgenote Aafke van Leeuwen haar op zat te wachten in de Finale. In een gelijk opgaande Finale waar de punten over en weer gingen kwam Cynthia vlak voor tijd op een achterstand waarna ze na een alles of niets poging de eindstand op 17-12 zag komen.

Een mooie afsluiting van haar Junioren jaar met een zilveren Senioren WK medaille!

Op de slotdag wist Nederland dmv winst op Thailand (4-3) het brons te veroveren bij de Landen Teams en behaalde Nederland het zilver in het Totaal klassement van het Fighting System!

Cynthia Schellingerhout Sportvrouw van Zoetermeer!

Tijdens de Sportverkiezing van Zoetermeer over het jaar 2014, is Cynthia Schellingerhout verkozen tot Sportvrouw 2014! Mede door haar Wereldtitel die ze heeft behaald bij het WK Jiu-Jitsu voor Senioren en haar bronzen medaille op het EK Junioren heeft de jury besloten dat Cynthia het meest recht had op deze titel!



Naast Cynthia waren er nog meer Yotosama Topsporters voor gedragen door hun Trainer/Coach John Zwolve. Zo waren Mariëlle Kouwenberg (vice-Europees Kampioene Jiu-Jitsu -18 jaar), Anne van der Brugge (vice-Europees Kampioene Jiu-Jitsu -18 jaar & Nederlands Kampioen), Ayomi Bosdijk (Dutch Open Winnaar Judo en vice-Nederlands Kampioene Judo -18 jaar) en Camiel Roskamp (Dutch Open Winnaar Judo en brons NK Judo -18 jaar) voorgedragen. Uit deze voordracht had de Jury zowel Ayomi Bosdijk als Anne van der Brugge genomineerd voor Sporttalent 2014. Helaas grepen ze beide mis voor deze titel.

Poule A

NAAM	1-2	3-4	1-5	2-3	4-5	1-3	2-5	1-4	3-5	2-4	WEDPTN	JUDOPTN	PLAATS
1 Jeff Speijer	2 5		0 0			1 0		0 0			3	5	
2 Finn Opstal	0 0			0 0			2 10			2 10	4	20	3 ^e
3 <u>Kya Serdic</u>		1 0		2 5		1 0			1 0		5	5	2 ^e
4 Jayren Albertsz		1 0			0 0			2 10		0 0	3	10	
5 <u>Jaylan Sanders</u>			2 10		2 10		0 0		1 0		5	20	1 ^e

Poule B

NAAM	1-2	3-4	1-5	2-3	4-5	1-3	2-5	1-4	3-5	2-4	WEDPTN	JUDOPTN	PLAATS
1 Fenne Stam	2 7		2 10			2 10		2 10			8	40	1 ^e
2 Eda <u>Uguz</u>	0 0			2 10			0 0			2 7	4	27	2 ^e
3 Silvia <u>Schooneman</u>		0 0		0 0		0 0			1 0		1	0	
4 Jill Lagemaat		2 5			1 0			0 0		0 0	3	5	
5 Bram <u>Bogaart</u>			0 0		1 0		2 7		1 0		4	7	3 ^e

Poule C

NAAM	1-2	3-4	1-5	2-3	4-5	1-3	2-5	1-4	3-5	2-4	WEDPTN	JUDOPTN	PLAATS
1 Hugo Flink	2 10		2 7			0 0		2 7			6	24	2 ^e
2 Quinten <u>Ladrak</u>	0 0			0 0			1 0			2 10	3	10	3 ^e
3 Marit Meijer		2 10		2 10		2 10			2 10		8	40	1 ^e
4 Kilian Degreef		0 0			1 0			0 0		0 0	1	0	
5 Luca de Jong			0 0		1 0		1 0		0 0		2	0	

Succes voor Camiel Roskamp op 1e Meetmoment!

Het Residentie toernooi van Judo Team Haaglanden compagnon Budovereniging Lu Gia Jen, was het eerste kwalificatie toernooi voor de judoka's -18 jaar. Budo school Yotosama had 4 judoka's in de strijd, te weten Kevin Hippe (-50 kg), Camiel Roskamp (-60 kg) en Robert Soen en Winston van Druten (beide -66 kg). Ayomi Bosdijk is onlangs geopereerd aan haar knie en zit in haar revalidatie proces dus moet de eerste paar meetmomenten missen.



Camiel Roskamp (-60 kg) had geen gelukkige loting. Na een bey moest hij gelijk starten tegen Nederlands Kampioen en WK deelnemer Kielman. Na een spannende en gelijk opgaande partij trok Camiel aan het langste eind. Vervolgens was van Stralen de volgende tegenstander die EK deelnemer Hansen verslagen had. Nu trok Camiel aan het kortste eind en moest zich opmaken voor de herkansingen. Via zeges op Kieffer, van Mourick, Karamat Ali, Phetpanee en Koopmans veroverde Camiel het brons en haalde op deze manier de eerste kwalificatie punten binnen. Het Topjudo Toernooi Haarlemmermeer op 20 december zal het 2e Meetmoment zijn.

Robert Soen draaide een top toernooi in de klasse -66 kg. Via zeges op Degens, Verfaille en Loer bereikte hij de kwartfinales. Op een straf verloor Robert deze partij maar raakte helaas geblesseerd. Gehavend moest Soen aan de herkansingsronde beginnen. Na een winstpartij leek ook de partij tegen Asemota goed af te lopen. In de laatste seconde ontsnapte Asemota aan een muurvaste houdgreep wat Robert een wazari opleverde. Vlak erna moest Robert aftikken door een armklem en kon net niet om het brons strijden waardoor hij als 7e eindigde in een deelnemersveld van 56 judoka's.

Winston van Druten startte in dezelfde klasse met ippon winst op Solcer maar moest daarna 2 verliespartijen incasseren.

Kevin Hippe was als eerste jaars actief in de klasse -50 kg. Na verlies van Bouwmeester wist Kevin in de herkansingsronde met ippon te winnen van van Gerven en Tarantino waarna het toernooi eindigde.

Naar het NK Judo -18 jaar!



Tijdens de Zuid-Hollandse Kampioenschappen Judo -18 jaar hebben Fabian Slingerland (zilver -46 kg), Kevin Hippe (brons -50 kg), Camiel Roskamp (zilver -60 kg) en Robert Soen (brons -66 kg) zich weten te plaatsen voor het Nederlands Kampioenschap wat op 9 april in Groningen gehouden wordt.

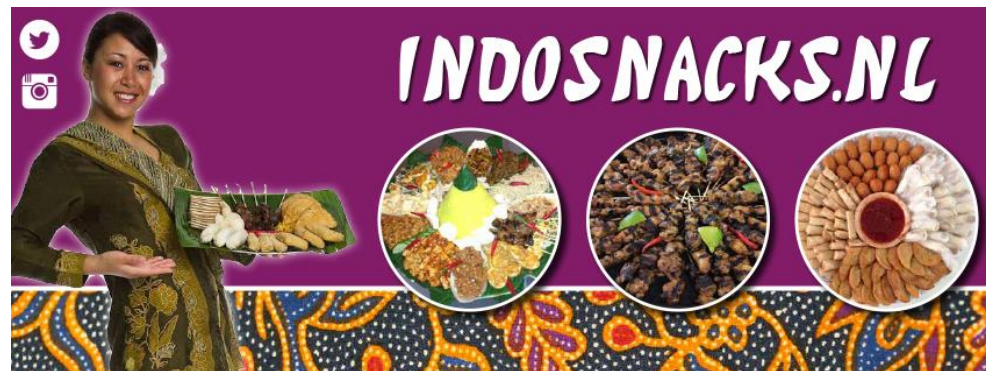
Fabian Slingerland (-46 kg) maakte een schitterende rentree na 3,5 jaar afwezig te zijn geweest op de judomat. Op zijn eerste judotoernooi pakte hij knap het zilver!

Camiel Roskamp (-60 kg) was dichtbij goud, na sterke concurrenten te hebben uitgeschakeld in de voorrondes wist hij de Finale te bereiken. Hier was Phetmanee hem op de grond te slim af waardoor ook hij het zilver mocht ontvangen.

Kevin Hippe (-50 kg) was al toegetakeld voordat hij moest beginnen. Met een armblessure (opgelopen op het Antwerp Open) en een opkomend griepje was hij ook nog bijna 3 ons te zwaar op de weging. Na wat rondjes gelopen te hebben kon hij beginnen aan zijn eerste partij. Helaas was hij nog niet goed genoeg hersteld en moest een verlies partij incasseren. In de herkansingsronde herpakte hij zich en knokte zich naar brons!

Robert Soen (-66 kg) was goed op dreef. Ondanks dat hij vanwege een reisstudie een hele week niet had getraind wist hij via 2 ippon zeges de halve finale te bereiken. Hier moest hij het onderspit delven tegen de latere kampioen en wist het brons veilig te stellen via een ippon zege!

Winston van Druten (-66 kg) moest helaas met een verliespartij starten tegen de latere finalist. In de herkansingsronde wist hij nog 2 wedstrijden te winnen met ippon maar kwam net tekort voor brons.





de eerste fase is het trappen en stoten. Op het moment dat de tegenstander je vastpakt, houdt het trappen en stoten op en begint het judogedeelte, iets uitgebreider dan judo, want je mag ook pols- en beenklemmen zetten. Onze tactiek is erop gebaseerd dat we minder snel geraakt kunnen worden en meer overzicht hebben op wat gaat gebeuren. Eigenlijk het principe van de zelfverdediging. Gaat de tegenstander naar voren, dan gaan wij naar achteren. Men zegt weleens dat het afwachten is, een countertactiek. Maar we kunnen ook aanvallen. We zijn getraind om afstand te overbruggen. Uiteindelijk gaat het om het resultaat. In één keer winnen hoeft helemaal niet in deze sport, het gaat erom dat je aan het eind voor staat. Maar ik wil dat ze alround zijn. Mijn leerlingen moeten goed zijn in karate, judo én op de grond."

Zijn aanwijzingen van een coach essentieel tijdens wedstrijden?

"Het is fijn als je iemand hebt die kan situeren. Op het hoogste niveau is er extra spanning, dan is een coach er voor om tactisch slim te vechten. Vastpakken bijvoorbeeld als er nog

maar korte tijd te vechten is, anders is de voorsprong weg. Door de spanning wachten ze daar weleens te lang mee."

Hoe ziet een gemiddelde week eruit voor u?

"Ik geef elke dag les in de sportschool, vanaf een uur of vier. In de weekenden ben ik vaak weg naar toernooien. Van die lessen leef ik, begeleiden bij wedstrijden gaat op vrijwillige basis. In principe ga ik altijd mee, maar de selectie is te groot om echt overal aanwezig te zijn. Dan gaan er andere begeleiders van de school mee, zodat ik op het hoogste niveau kan begeleiden. Het hele traject met een leerling ingaan is het mooiste dat er is. Dat je iemand helemaal begeleidt tot aan een toernooi. Dat spelers zich ontplooiën."

Familiebedrijf

Yotosama is een klein familiebedrijf. De vader van Zwolve is de school begonnen. "Grote verenigingen hebben meer mensen, maar wij willen klein blijven. Dat is onze kracht. Mijn vader is gek van sporten als aikido, judo en jujitsu. Die liefde heeft hij aan mij doorgegeven. Spelenderwijs ben ik begonnen met coachen. Vanaf mijn 23^{ste} doe ik

het fulltime." Hij leert steeds bij. "Voor een judocientie moeten er cursussen gevolgd worden, over voeding of krachtsport. Zo ontwikkel ik me." Veel van de sporters met wie Zwolve de wereld over gaat, komen al van kleins af aan naar Zostermeer om met hem te trainen. "Het is niet zo makkelijk om iemand onze tactiek bij te brengen die niet van jongs af aan hier traint. Laatst nog begeleidde ik twee jongens naar een groot toernooi. Dat toernooi kwam te vroeg om onze tactiek helemaal onder de knie te krijgen. Later ging het wel."

Tijdens een wedstrijd is observeren het belangrijkste. "Zit hij lekker in zijn vel? Zijn er zenuwen? Dat zie je, omdat je jarenlang met iemand samenwerkt. Bondscoaches willen op toernooien vaak coachen, maar snappen niet dat er meer bij komt kijken dan alleen maar langs de kant staan. Wij zijn dagelijks met de mensen bezig, dan is er een klik." Die is er ook met wereldkampioene Cynthia Schellingerhout. "Zij kwam hier binnen, ik zag haar talent en we hebben samen een route uitgestippeld die zeer succesvol bleek."

Poule D

	NAAM	1-2	3-4	1-4	WEDPTN	JUDOPTN	PLAATS
1	Demi van Winden	2 2		0 2	6	30	1 ^e
		10 10		0 10			
2	Jael Lagemaat	0 0	2 2		4	15	2 ^e
		0 0	10 5				
3	Aishia Sie		0 0	2 0	2	10	3 ^e
			0 0	10 0			

Poule E

	NAAM	1-2	3-4	5-6	1-3	2-4	1-6	2-5	3-6	1-5	2-6	4-5	2-3	1-4	3-5	4-6	WEDPTN	JUDOPTN	PLAATS
1	Lennart Kuipers	2			2		1			1				2			8	30	2 ^e
		10			10		0			0				10					
2	Justin vd Linden	0			0		1			0		2					3	7	
		0			0		0			0		7							
3	Jamie Davids		0	0					0				0		0		0	0	
			0	0					0				0		0				
4	Milan van 't Veer		2			2						2		0		0	6	22	3 ^e
			7			10					5		0		0				
5	Ray Goes			0				1		1		0			2		5	10	
				0				0		0		0		10					
6	Lars Harps			2		1		2		2		2			2		9	40	1 ^e
				10		0		10		10		10		10					

Poule F

	NAAM	1-2	3-4	1-4	2-3	2-4	1-3	WEDPTN	JUDOPTN	PLAATS
1	Lars Vis	0		0			1	1	0	
		0		0			0			
2	Bram Heintz	2			0	0		2	10	3 ^e
		10			0	0				
3	Luca Roels		0		2		1	3	10	2 ^e
			0		10		0			
4	Kevin vd Linden		2	2		2		6	30	1 ^e
			10	10		10				

Romantisch Waterzicht, Zoetermeer

Kijk snel op romantischwaterzicht.nl

SCHRIJF
JE IN!



Het Groene Hart, fase 1

- ◆ Twee-onder-een-kapwoningen en drie-onder-een-kapwoningen
- ◆ Riant wonen vlakbij het Heempark
- ◆ Garage naast de deur of berging in de tuin
- ◆ Zeer energiezuinig; lage energielasten
- ◆ Start verkoop zomer 2016



De laatste woningen Heemsingel III

- ◆ Koopsommen vanaf € 280.940 v.o.n.
- ◆ Woonoppervlakte circa 140 m² tot 150 m²
- ◆ Wonen vlakbij het Heempark
- ◆ Energielabel A*



Nog enkele woningen in De Watertuin

- ◆ Koopsommen vanaf € 231.590 v.o.n.
- ◆ Woonoppervlakte van 105 tot 119 m²
- ◆ 3 slaapkamers en een ruime zolder
- ◆ Tuin aan het water

EEN ONTWIKKELING VAN

bpd creating living environments

INFORMATIE EN VERKOOP

bpd T 088 712 28 06



* Bij oplevering van de woning



Poule G

	NAAM	1-2	3-4	1-4	2-3	2-4	1-3	WEDPTN	JUDOPTN	PLAATS
1	Jayden Kramer	0		0			1	1	0	
		0		0			0			
2	Amy van Poelgeest	2			2	2		6	22	1 ^e
		7			10	5				
3	Hussain al-Fartousy		2		0		1	3	10	2 ^e
			10		0		0			
4	Jaimy Kat		0	2		0		2	10	3 ^e
			0	10		0				

Poule I

	NAAM	1-2	3-4	1-5	2-3	4-5	1-3	2-5	1-4	3-5	2-4	WEDPTN	JUDOPTN	PLAATS
1	Wendy Offringa	0		0			0		0			0	0	
		0		0			0		0					
2	Nienke Engleberts	2			2		2				2	8	40	1 ^e
		10			10		10		10					
3	Ahmed al-Kurwi		1 2		0		2			2		5	17	2 ^e
			0 10		0		7		10					
4	Sem Schapendonck		1 0		2				2		0	5	17	3 ^e
			0 0		7				10		0			
5	Isa Malmberg			2		0		0		0		2	5	
				5		0		0		0				

Poule H

	NAAM	1-2	3-4	1-4	WEDPTN	JUDOPTN	PLAATS
1	Abbas al-Fartousy	2 2		0 0	4	17	2 ^e
		7 10		0 0			
2	Natasja van Tilborg	0 0	0 0		0	0	3 ^e
		0 0	0 0				
3	Gwen van Poelgeest		2 2	2 2	8	35	1 ^e
			10 10	5 10			

Tijdens de Nederlandse Kampioenschappen Jiu-Jitsu, wat in de Topsport Centrum van Almere plaatsvond, hebben de Jiu-Jitsuka's van Budo-school Yotosama vier Titels, vijf zilveren medailles en 1 maal brons mee naar huis genomen!

Gwen van Poelgeest maakte een schitterende debuut op haar eerste NK bij de meisjes -15 jaar -32 kg, door gelijk de titel op te eisen. Ook Fabian Slingerland greep de titel bij de heren -18 jaar -50 kg. Bij de Senioren Dames pakte Raëfen Passage (-55 kg) en Anne van der Brugge (-62 kg) de titel.

Kars van den Boogaard (-15 jaar -50 kg), Tom Molenaar (-18 jaar -66 kg), Chabeli Arenberg Peeters (Senioren -55 kg), Melissa Jol (Senioren -62 kg) en Wouter Visser (Senioren +94 kg) werden allen vice-Nederlands Kampioenen. Fabian van der Wielen pakte het brons bij de Heren -69 kg en Xavier Hagebeek (-15 jaar -50 kg) greep net naast de medailles.



"So it's our first job. Don't worry. What could go wrong?"

Puntenwaardering judo

De bedoeling van het wedstrijdjudo is om de tegenstander om te *rug* te werpen. Hoe meer de tegenstander op de rug landt, des te hoger het punt dat toegekend wordt. De scheidsrechter beslist op basis van de landing welk punt wordt gegeven:



Ippon

Landing:
volledig op de rug



Waza-ari

Landing:
op groot gedeelte van de rug



Yuko

Landing:
op de zij

Het werpen van de tegenstander is niet de enige mogelijkheid om punten te scoren, ook door het in een houdgreep houden van de tegenstander kunnen de judoka's punten verdienen.



Ippon

20 seconden

Waza-ari

15 – 19 seconden

Yuko

10 – 14 seconden

Wanneer er een Ippon gescoord wordt in de partij, is het spel afgelopen en wint de judoka die de Ippon heeft gescoord.

Zoals al eerder te lezen viel, is Ippon te scoren door de tegenstander:

- volledig op de rug te werpen (met snelheid, kracht en controle);
- 20 seconden lang in een houdgreep vast te houden.

Een Ippon is óók te verkrijgen door:

- 2 x Waza-ari te behalen.

Deze optelregel is alléén van toepassing op de score van Waza-ari! Meerdere Yuko's of Koka's worden niet in een hogere score omgezet.

Het scorebord

Wanneer de judoka's punten maken worden de scores neergezet op het scorebord. Dit bord bestaat uit twee delen, te weten een rood gedeelte en een wit gedeelte. Deze kleuren corresponderen met de kleur band die de judoka's om hebben.



Op het scorebord wordt het aantal keren dat een judoka een bepaald punt scoort neer gezet. Zo kan een judoka 2 yuko's behalen en de tegenstander 'slechts' 1 Waza-ari. Toch zal de judoka met de ene Waza-ari de partij winnen. Dit wordt duidelijk in het onderstaande voorbeeld.

Voorbeeld:

De scores zijn af te lezen door er getallen van te maken.

Zo zal de score die de judoka in de witte band, bij het behalen van waza-ari én koka, 1-0-1 kunnen herkennen op zijn gedeelte van het scorebord, wat gezien moet worden als het getal 101.



101 - 20, de judoka met wit wint de partij

Wanneer de judoka met de rode band in dezelfde partij 2 yuko's scoort, staat er aan de rode kant 0-2-0, wat te lezen is als 20.

Op het pouleformulier wordt het alleen het hoogste punt genoteerd. De scores van de verliezende judoka's komen te vervallen.

De judopunten zijn als volgt:

Ippon: 10 judopunten

Waza-ari: 7 judopunten

Yuko: 5 judopunten

Puntennotering

Bij de verdeling van de prijzen wordt er in eerste instantie gekeken naar het aantal winstpartijen. Per gewonnen partij verdienen de judoka's 2 wedstrijdpunten (wpt). Een verloren partij is 0 wedstrijdpunten waard en een gelijk spel wordt genoteerd als 1 wedstrijdpunt. Wanneer er echter een gelijke stand is in het aantal wedstrijdpunten, wordt er op basis van de hoeveelheid judopunten (jpt) de rangorde bepaald. Mocht de stand dan nog steeds gelijk zijn dan wordt de uitslag bepaald door te kijken naar de onderlinge resultaten.

Voorbeeld:

Poule 1A		1-2		1-3		2-3		wpt	jpt	pl
1	Judoka A	2	10	1	5			3	15	1 ^e
2	Judoka B	0	0			0	0	0	0	3 ^e
3	Judoka C			1	5	2	7	3	12	2 ^e