

Topdrukte voor judoka's Nintai!!

19 en 20 maart

Afgelopen weekend, 19 en 20 Maart was het topdruk voor onze judoka's en coaches en begeleiders. Op het programma stonden het Hajimé in Waalwijk, een toernooi in Prinsenbeek, een ander toernooi in Beuningen en een workshop valpreventie.

Het begon allemaal zaterdagmiddag in Waalwijk



Druk overleg tussen de heren over de tactiek die gebruikt gaat worden tegen de volgende tegenstander.

Hajimé, een instaptoernooi waar recreanten en beginnende wedstrijdjudoka's aan deel kunnen nemen. Met dertien judoka's van Nintai waren we goed vertegenwoordigd. Micha Gazarian, Tim vd Pluijm, Casper Veringmeier, Timo Bouwens, Martijn de Wit, Gillian van den Heuvel, Twan van Wijnen, Rachel Keller, Noah Basters, Isa v.d. Werken, Lucas Prins, Matthijs de Bruijn en Thomas de Bruijn hebben uitstekende partijen staan knokken, en daarmee hebben een aantal van hun weer een felbegeerd vaantje verdiend. Voor Gillian was er dit maal zelfs een medaille!!!! Coaches Karina en Charlotte hebben weer de mooiste partijen gezien. Blij verrast zien ze de judoka's per toernooi groeien!!!!!!

Zondag 20 maart deden zes judoka's van jv.Nintai mee aan het Drie Linden toernooi in Prinsenbeek.

Lars Ligtfoot had een kleine poule, wat betekent dat er maar 1 plaats op het podium is. Zijn eerste partij begon hij wat afwachtend en liep wat achter zijn tegenstander aan. Wanneer deze een techniek inzette probeerde hij deze over te nemen. Na de eerste maté (wedstrijdonderbreking) pakte Lars zijn tegenstander stevig vast. Nam deze mee over de mat, zette goshi-guruma in en won zijn partij met een mooie ippon. (vol punt). In zijn 2de partij ging het nog gemakkelijker. Hij wierp zijn tegenstander, en maakte de partij daarna op de grond af met een stevige houdgreep. Weer een ippon. Voor Lars was dit de eerste keer dit seizoen dat hij een podium plaats behaalde, en ook nog eens een 1ste plaats. **Twan van Wijnen** had een iets grotere poule. Hij mocht 4 wedstrijden judoën. Zijn 1ste partij ging vrij snel hij maakte een tai-otoshi kwam voor met een yuko, en alsof hij nog niet tevreden was zette hij bij de tweede aanval een tano-toshi in en won deze partij met een ippon. In de 2de partij had hij het minder gemakkelijk. Hij kwam al snel op voorsprong met een wazari. Hierdoor ging hij



Eerste plaats voor Lars Ligtfoot in Prinsenbeek!

wat te slordig de partij verder in zette goshi-guruma in, stond niet in balans en werd zelf overgenomen met tanoi toshi waar hij nog knap uit wist te draaien. Terecht kreeg zijn tegenstander een wazari. Gelijk stand dus. In het grondduel weet Twan zijn tegenstander in een houdgreep te pakken die hij niet meer los laat, ippon. Twan wint zijn 3de en 4de partij ook, beiden met een ippon. Hij wordt terecht kampioen en mag de 1ste plaats op het podium betreden.

Luuk v Strien werd 4de, en behaalde net geen podium plaats. Hij heeft wel heel hard gewerkt vandaag, dat mag zeker gezegd worden. Zijn 1ste partij won hij met een yuko. Zijn 2de partij verloor hij op scheidsrechters beslissing, maar de 3de partij wist hij te winnen op scheidsrechters beslissing. Hij had de aanwijzing van de scheidsrechter en coach goed opgevolgd, en zette nu zijn aanvallen niet half maar hellemaal in. Wanneer hij zijn 4de partij in winst om weet te zetten is hij verzekerd van een 3de plaats, of misschien zelfs een 2de. De partij gaat gelijk op en Luuk en zijn tegenstander zijn gewaagd aan elkaar. Beide jongens proberen de aanval te zoeken maar helaas weet zijn tegenstander net iets sneller terug te reageren. Wanneer Luuk een techniek in wil zetten word hij overgenomen en mist hierdoor net een plaats op het podium. Jammer, maar heel hard gewerkt! **Gillian vd Heuvel** had het zwaar. Als lichtgewicht in zijn klasse weet hij zijn tegenstanders niet te overheersen hoewel hij er wel van alles aan probeert te doen. Zowel staand als op de grond is hij erg actief, maar weet hij geen van zijn partijen in winst om te zetten. **Isa vd Werkenging** voor het eerst mee naar een (echt) toernooi. Dit toernooi was zeer geschikt om beginnende wedstrijd judoka's te laten proeven van het echte werk. Isa judoot nog niet zo lang en komt gezien haar leeftijd meteen in de -15 terecht. De meeste wedstrijd judoka's beginnen al jong aan wedstrijden en groeien daardoor geleidelijker mee door naar een bepaald niveau. Het is lastig als je pas wat later als wedstrijdjudoka instapt. Je mist wedstrijdervaring. Isa was erg gespannen, wat goed te begrijpen is. Ze doet erg goed haar best al wist haar partijen nog niet in winst om te zetten. Maarze heeft wel laten zien dat ze niet bang is en dat haar tegenstanders haar nog vaker tegen zullen komen. Als laatste van de dag was **Rick Verduin** aan de beurt om de wedstrijd mat te betreden. Zeer knap wist hij zijn 1ste partij te winnen. hij zet een aantal keer o-uchi-gari in maar vergeet hierbij zijn armen mee te laten sturen. Hij kijkt en luistert erg goed naar zijn coach, en bij de volgende inzet stuurt hij zijn tegenstander wel door met zijn armen, en scoort een yuko. Ook in het grond gevecht weet Rick tot 2 keer toe zijn tegenstander in een houdgreep te nemen. Hij laat deze bij de tweede keer niet meer los, en hij wint met ippon. In de 2de en 3de partij komt ook Rick meer ervaren wedstrijdjudoka's tegen. Hij komt zelf inzicht en ervaring te kort om de wedstrijden om te zetten in winst. Wat zijn coach wel erg goed vond is dat hij zeker probeert om de aanwijzingen uit te voeren. Dat het dan nog niet meteen lukt, is geen schande wanneer je als minder ervaren wedstrijdjudoka de strijd aan gaat, en de wedstrijd mat betreed. Helaas waren er ook nog twee judoka's die geblesseerd af moesten zeggen. **Jerom van Wijnen** heeft een rib blessure, en **Sam van Zelm** is geveld door een hand blessure. Heel veel sterke tijdens het genezingsproces heren!!!!

In Prinsenbeek hebben de nintai judoka's laten zien dat er zeker potentie aan zit te komen!!!! Mooie wedstrijden die in de toekomst steeds vaker met winst zullen worden afgesloten. Coach Karina was dik tevreden!!!!

Op dezelfde zondag, 20 Maart deden er ook nog drie van onze judoka's mee aan een sterk bezet toernooi in Beuningen.

Anouk Heijne mocht zeer vroeg in de morgen haar bed verlaten, er moest al om acht uur



Anouk

Heijne pakt eerste plaats na zware gevechten in Beuningen.

gewogen worden. Ze zat in een poule van drie judoka's wat inhoudt dat je twee maal tegen elke tegenstander strijd. Anouk heeft haar eerste wedstrijd van de dag gewonnen op een scheidsrechtersbeslissing. Dit nadat er na de reguliere speeltijd geen score was gemaakt en de scheidsrechter dus de winnaar moest aanwijzen. Anouk had duidelijk het meeste aangevallen en steeds net geen score met die aanvallen gemaakt. Vandaar dat de scheidsrechter haar dus ook als winnaar aanwees. Haar tweede partij ging duidelijk een stuk makkelijker en deze wist ze dan ook na een wazari te scoren met een ippon seoi nage op twee knieën af te maken met een houdgreep en een tweede wazari te scoren. Dit samen was een ippon. Nu had ze van alle twee haar tegenstandsters al éénmaal gewonnen maar moest ze nog een keer tegen hen allebei. Haar derde wedstrijd mocht ze wederom tegen haar tweede tegenstandster en ditmaal leverde dat ook geen problemen op. Ze wist haar naar de grond te werken en haar tot overgave te dwingen met een wurging. Tot slot moest Anouk nogmaals tegen haar eerste tegenstandster. Ditmaal was het weer een lange partij en moest er ook dit keer weer een verlenging aan te pas komen. Tijdens deze verlenging wist Anouk haar nog heel kort in een houdgreep te krijgen maar dit was te kort om een score te krijgen. Deze keer werd haar tegenstandster als winnaar aangewezen. Dit bracht de stand dus gelijk en een laatste partij moest er aan te pas komen om de winnaar te bepalen. Denkende dat de wedstrijden klaar waren moesten beide dametjes zich dus nogmaals opladen voor een partij knokken tot het bittere einde!! Deze wedstrijd begon zoals de andere maar ditmaal wist Anouk door een ippon seoi nage op voorsprong te komen met een yuko. Daarna kon ze der partij zonder deze voorsprong in te leveren uit judoën. Dit leverde haar dus uiteindelijk een terechte en ook zeker verdiende eerste plaats op. Goed gedaan Anouk!!!!!!

Daarna was het in de middag de beurt aan **Maarten Otten en Lars ter Braak**. Lars was net ietsje te zwaar maar had het geluk dat hij niet naar een zwaardere klasse overgeschreven hoefde te worden. Lars begon zijn eerste partij niet lekker en kwam steeds niet lekker in zijn pakking waardoor zijn tegenstander de controle had. Uiteindelijk maakte zijn tegenstander een ippon soei nage op twee knieën. Lars stapte niet lekker weg en viel dus op zijn zij. Dit leidden tot een yuko achterstand. Daarna kwam een houdgreep en was de wedstrijd verloren.. Vervolgens was het meteen de beurt aan Maarten die wel goed begon en een paar mooie vegen probeerde. Helaas werd er ééntje heel mooi overgenomen en werd hij doorgestuurd waarna hij op de grond viel. Dit was dus een Ippon tegen en een verloren

partij. De tweede partij van Lars ging wat beter maar wederom niet zoals hij het kan. Hij wist zonder te scoren maar ook zonder score tegen te krijgen het eerste deel uit te judoën. Omdat beiden judoka's geen score hadden kwam er een verlenging. Tijdens deze verlenging scoorde de tegenstander een yuko en was de wedstrijd verloren. Maarten zijn tweede partij ging ook niet lekker. Hij kwam achter te staan met een yuko en zijn tegenstander had hem in een houdgreep. Hier wist hij bijna uit te komen maar helaas was de tijd voor hem net te snel om. Hierna waren de beiden mannen klaar op dit toernooi en konden ze weer huiswaarts keren.

In totaal zijn er van al deze toernooien meer dan 400 foto's geschoten die allen door het snelle werk van Petra weer te bewonderen zijn op de Nintai site, www.judoverenigingnintai.nl. Ook is daar alle info te vinden over locaties en lestijden. Uw zoon of dochter mag na aanmelding bij de contactpersoon of trainer/ster altijd vrijblijvend een aantal gratis proeflessen meedoen!!!

Ook willen we nog even melden dat twee weken geleden wederom een judoka van Nintai is bevorderd naar tweede dan. **Redmar Koene**, al geruime tijd een zeer fanatiek judoka bij Nintai heeft een zeer kundig examen laten zien. Redmar mag met enige trots zijn nieuwe gradatie uitdragen. Mede dankzij de vele uren van trainen samen met zijn Uke (valmaat) Rens, en trainer Klaas Bakker is het hem gelukt om de meegereisde supporters te laten genieten.

Tot slot zijn twee van onze judoleraren, Rens van Stigt en Charlotte de Heijde, zondagochtend naar Wijk bij Duurstede geweest voor een workshop valpreventie. Valgoeroe Yos Lotens heeft daar zijn ideeën over valbreken uitgediept. Een zeer interessante materie die ervoor kan zorgen dat 50 tot 70 % van de valongelukken goed aflopen. Vooral bij jongere kinderen en oudere mensen schijnt een valcursus aan te slaan en zeer nuttig te zijn. November van dit jaar is landelijk uitgeroepen als valpreventiemaand. Nintai is een vooruitstrevende vereniging, die zeker op het gebied van voorkoming van valongelukken hun steentje bij willen dragen. U zult dan dus ook zeker nog van ons horen!!