

Jorno Mullekes wint ticket NK -20

Judoka (De Voltreffer) veroverd 2e plek op DK - 20 en verzekert zich van deelname aan NK



Utrecht - Top Judo Utrecht judoka Jorno Mullekes (17) heeft afgelopen zaterdag de tweede plaats behaald bij de Districts Kampioenschappen tot 20 jaar van de Judo Bond Nederland. De judoka, afkomstig van judo vereniging De Voltreffer uit Nieuwegein, kwam in sporthal 't Riet in Ede uit in de klasse tot 100kg. Door op de tweede plaats te eindigen, verzekerde Jorno zich van deelname aan het Nederlands Kampioen-

schap dat 12 februari in Nijmegen plaatsvindt.

Ippon

Zijn eerste wedstrijd won hij zaterdag al binnen vijf seconden door zijn tegenstander met een flitsende beentechniek te werpen. Ook de tweede partij wist hij voortijdig in zijn voordeel te beslissen; een fraaie heuptechniek leverde een ippon (vol punt) op. In zijn derde tegenstander moest de Nieuwegeiner zijn meerdere erkennen maar plaatsing voor het NK was inmiddels een feit. De komende weken zal Jorno zich intensief voorbereiden op het NK. Top Judo Utrecht wenst Jorno veel succes op het NK!

Sportief het nieuwe jaar in met de Oliebollen bostraining

Vele judoka's maar ook enkele ouders begonnen 2011 op sportieve wijze. Op zondag 2 januari hadden velen zich verzameld in het Panbos voor de door Top Judo Utrecht georganiseerde Oliebollen Bostraining. Peter Robben had, zoals altijd, weer een leuke en inspannende training in petto in het met sneeuw en ijs bedekte

Panbos. Na afloop van de training werd er onder het genot van oliebollen en warme chocolademelk met slagroom, geproost op het nieuwe jaar. De bostraining is een belangrijke onderdeel van de totale training bij Top Judo Utrecht. Daarnaast is het ook erg leuk om deel te nemen. Dat is ook goed te merken aan het aantal dat judoka's dat meedoet met de bostraining, dat aantal groeit nog steeds.



Internationale judo trainingsstage Koksijde



Zestien judoka's afkomstig van vijf clubs uit Utrecht en omgeving hebben via Top Judo Utrecht deelgenomen aan een judo trainingsstage in Koksijde, aan de Belgi-

sche kust. Op 7, 8 en 9 januari werden in totaal 5 trainingen afgewerkt (bijna 10 uur!) op een mat van ruim 1000 m².

Aan deze stage namen bijna 350 judoka's deel uit o.a. België, Duitsland, Engeland, Denemarken, Frankrijk en Nederland. Vrijdagmiddag vertrokken twee mini-busjes met de deelnemers naar Koksijde. Voor de meesten betekende dit dat er vrij gevraagd moest worden van

school of stage. Top Judo Utrecht zorgde hier voor de nodige ondersteuning.

Ervaring rijker

In Koksijde was er naast de inspannende (randori) trainingen, even tijd om uit te waaien aan het strand en werd op zaterdagavond samen met judoka's van andere clubs gezellig een drankje gedronken. Maar op tijd naar bed want op zondag wilde iedereen voldoende fit de laatste training aanvagen. Vermoeid, maar een geweldige judo-ervaring rijker, keerde de groep op zondagavond weer terug in



Sponsoring

Top Judo Utrecht is op zoek naar bedrijven en particulieren die haar doelstellingen (financieel) ondersteunen. In de afgelopen weken zijn rondom de trainingen folders uitgedeeld met informatie over mogelijkheden van

sponsoring. Wij hopen dat judoka's en ouders met ons meedenken over sponsoring en ons in contact brengen met (potentiële) sponsoren.

Bedenk hierbij dat de sponsorinkomsten ten gunste van de judoka's worden aangewend. Bijvoorbeeld als bijdrage in de kosten die judoka's en

ouders moeten maken voor het deelnemen aan trainingsstages in binnen- en buitenland. Maar ook voor het betalen van de zaalhuur.

Op de website TopJudoUtrecht.nl kunt u alle informatie over sponsoring nog eens rustig nalezen.

Internationale trainingsstage Rotterdam groot succes

Twaalf judoka's afkomstig van vier clubs uit Utrecht en omgeving hebben in de kerstvakantie via Top Judo Utrecht deelgenomen aan de Trainingsstage van Budokan Rotterdam. Op dinsdag 28 en woensdag 29 december werd er getraind in Hoogvliet. Aan deze stage namen in totaal ruim 400 judoka's deel uit oa. Duitsland, Engeland, België en Nederland.



Vragen over de Top Judo Utrecht nieuwsbrief?

Neem contact op met Sander Khouw via redactie@topjudoutrecht.nl. Wil je graag een verslag of een foto van een toernooi sturen? Of wil je misschien vertellen waarom de uchi-mata juist jouw favoriete worp is?

Voor overige vragen over Top Judo Utrecht kan je altijd bellen en mailen naar Marcel Houtzager. info@TopJudoUtrecht.nl of tel. 06-51248216. Ook voor, of na afloop van de trainingen, zijn wij altijd bereid eventuele vragen te beantwoorden!



Coach aan de keukentafel

Sport je kind enthousiast? En dat meerdere keren per week? Dan komt er als ouder een heleboel op je af. Hoe ga je om met de druk van een selectiewedstrijd? En zo nog honderden vragen waar het boek antwoord op geeft. Aan 'Coach aan de Keukenta-

fel' werken tal van bekende (ex-) sporters, trainers, medici en andere experts mee. Van voormalig wereldkampioen als Ruben Houkes (**judo**), tot deskundigen op het gebied van sportdietetiek, sportpsychologie en sportgeneeskunde. Coach aan de Keukentafel. Handboek voor ouders van sportieve kinderen' kost € 17,95 en is verkrijgbaar in de boekhandel. ISBN 9789076106199.

Sportouders

Waar trek je als ouder de grenzen, wat geef je je kind te eten, hoe ga je om met de coach van je kind? Geen sport zonder ouders.

Maar niet zelden zijn ouders tegelijk de grootste bedreiging voor kinderen in hun ontwikkeling als sporter. Maarten Westermann stelde zijn vragen aan de vaders en moeders van een tiental gerenommeerde Nederlandse topsporters. 'Sportouders' kost € 15,95 en is verkrijgbaar in de boekhandel. ISBN 9789077072257.

