

CLUB IN DE KIJKER

JC KOKSIJDE

JUDO

• JEUGD

• PLEZIER

• TOEKOMST

• IDEEËN

• KRACHT



JUDOKA'S ALS ... SPIDERMAN

Koksijde - Van judoka's verwacht je dat ze elkaar stevig vastgrijpen en op de tatami werpen. Bijgevolg fronsen we dan ook even de wenkbrauwen wanneer we hen als Spiderman tegen de muur zien klauteren. De klimtechniek heeft echter wel een gunstig effect op de houdgreep blijktbaar ... Dat ondervonden de judoka's van JC Kortrijk alvast toen ze de tatami even omruilden voor de klimmuur.

Ieder jaar volgen de leden van Judoclub Koksijde een judostage in Jodoigne. Een sportkamp dat vijf dagen duurt. "Omdat judo geen sleur mag worden, volgen we er nooit de volle vijf dagen judoles," aldus Roeland De Croo. Daarom werd besloten om de dojo eens een dag te ruilen voor een klimzaal in de stad Leuven.

Een perfecte keuze blijktbaar. "Het was een leuke activiteit die de groepsgeest sowieso ten goede kwam," stelt de coach. "Immers, iedereen moedigde elkaar aan om de grenzen te verleggen. Onze judoka's leerden elkaar meer vertrouwen, want tijdens het klimmen moet de een de andere steeds zekeren, en dat schept onmiddellijk een speciale band."

Wat misschien niet onmiddellijk zichtbaar is, is het feit dat klimmen tevens bevorderlijk voor judo is. "Klimmen is ideaal om een sterke grip aan te leren, wat enorm nuttig is om je kumi kata te verbeteren, een prima training voor het judo dus," vindt Roeland. "Echter niet alleen de kracht in je handen wordt getraind, het is gewoon een fysiek zware sport en iedereen was nadien dan ook gezond vermoeid. Hadden we maar zo een klimzaal in onze buurt, dan zouden we er met veel plezier gebruik van maken," aldus nog een tevreden Roeland De Croo.



CLUB IN DE KIJKER

JC KOKSIJDE

JUDO

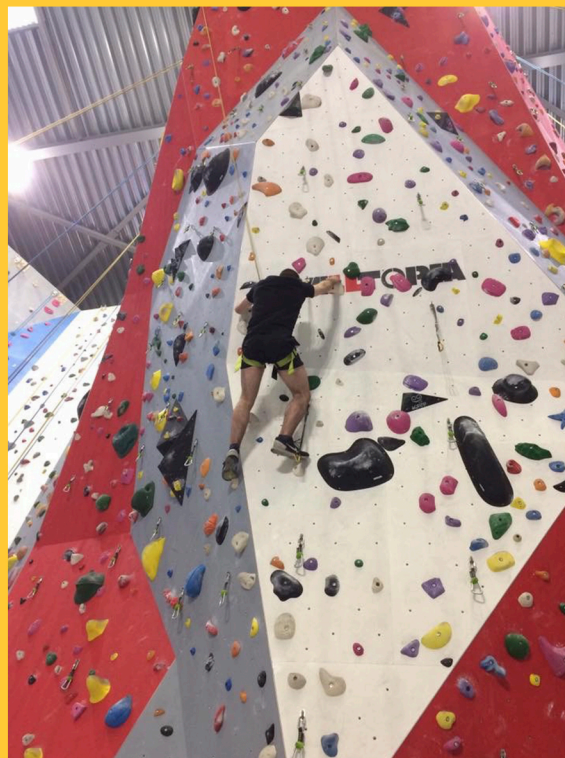
• JEUGD

• PLEZIER

• TOEKOMST

• IDEEËN

• KRACHT



ORGANISEERT JOUW JUDOCLUB OOK EEN LEUK OF APARTE NEVENACTIVITEIT
VOOR HAAR (JEUGD)LEDEN? GEEF ONZE MEDEWERKSTER SALLY DAN EEN SEINTJE VIA
SALLY.SCHEERS@VJF.BE

tekst : Christian Pierre
layout : Sally Scheers