

SPORTVERENIGING HAGENDOORN

ROTTERDAM-ZUID



**CASH
BACK**

KOM BEWEGEN, WORDT GEZONDER !

Open Dag 23 september '23: 10 -13 uur

 weerbaarheid vergroten door 
judo

 **samen bewegen in groepsles**
valpreventie cursus

 **veilig en vast bewegen**
jeugdlessen, mogelijk financiële
ondersteuning, **VRIENDEN MAKEN**

MINDER STRESS door DO IN YOGA 
goochelaars: judo uit een hoge hoed

 **FITNESS -TRAINING - EIGEN PLANNING**

LOCATIE: sportboerderij

De Beukhoeve , Slinge 19A, 3084EA R'dam

T 010-4811530
E info@svhagendoornr-z.nl
W www.svhagendoornr-z.nl



De zomervakantie is weer voorbij, de scholen zijn weer begonnen. Ook de sportschool draait weer volgens het normale rooster (met wat kleine wijzigingen zie het rooster verderop in de nieuwsbrief).

Op zoek naar

Zoals iedere vereniging kan SV Hagendoorn niet zonder haar vrijwilligers. Wij hebben een vast ploegje, waar wij heel blij mee zijn. Hun taken zijn van bestuurlijke aard, advisering, inkoop, schoonmaak en organiseren van activiteiten. Alles bij elkaar, een omvangrijk pakket. Daarom zoeken wij versterking van dit team.

Wil jij ook je bijdrage leveren meld je dan aan. Dit kan ook op de open dag.



Nieuw bij Hagendoorn

Core Fit-ness

Een combinatie van kracht & uithoudingsvermogen

We werken met 8 'stationnetjes' en tussen de 'stationnetjes' gaan we 1 km hardlopen!

Deze verschillende onderdelen BOUWEN WE OP in tijd, afstand en gewicht.

Er wordt dus niet verwacht dat je 'in 1 keer' alles kan.

De 8 onderdelen zijn:

- 'ski erg' – dit onderdeel doen we nu alleen nog op tijd en evt. aantal herhalingen
- Slee duwen – 50 meter met een bepaald gewicht op de slee
- Slee trekken – idem
- Burpee BroadJump – 80 meter (kikker sprong en een burpee!)
- Farmer carry – 200 meter lopen met 2 kettlebells
- Roeien – 1000 meter
- Sandbag walking lunges – 100 meter met een 'zandzak' lunges naar voren maken
- Wall Balls – 75 tot 100 keer met een zware bal vanuit een squat de bal op een bepaalde hoogte tegen de muur gooien.

Jezelf uitdagen! Ervaren dat er meer KRACHT en UITHOUDINGSVERMOGEN in je zit dan je zelf voor mogelijk hield!!

WIST U DAT

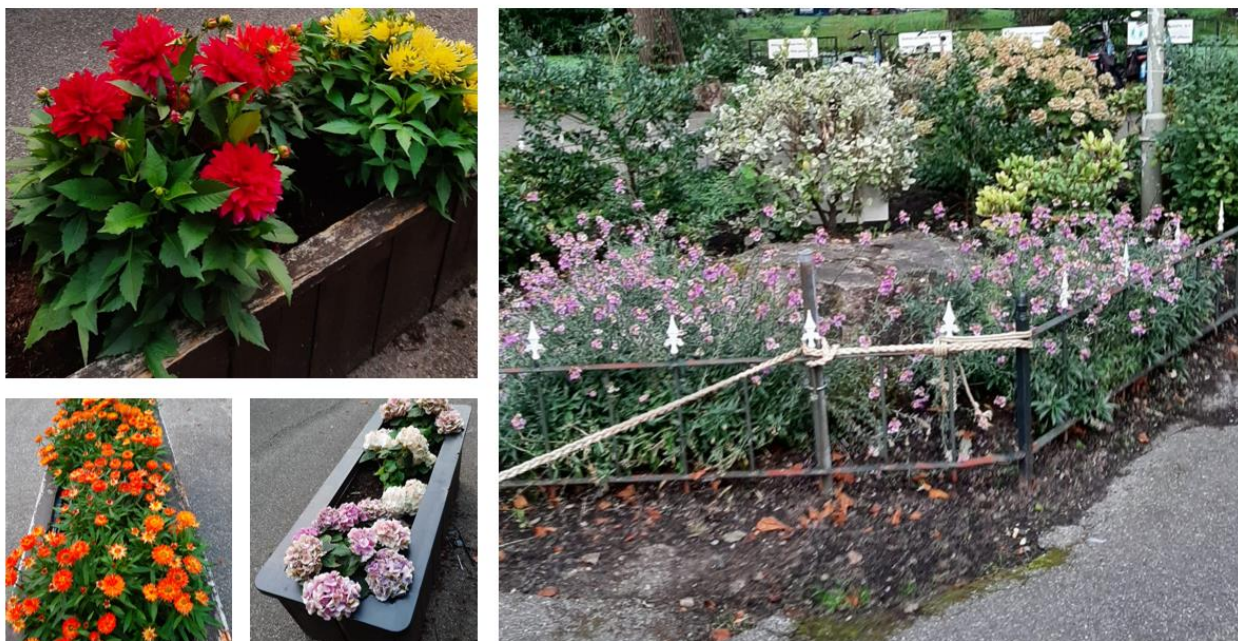
- Op dinsdagochtend beide tenten bijna vol staan met sportieve, enthousiaste senioren!
- We dan veel aandacht besteden aan houding en evenwicht!



- Er veel gelachen wordt
- Wij op dinsdagavond afwisselend in het park, in de fitness, in de tent en in de zaal sporten!
- Dit per 25 september **maandagavond** wordt
- De 'schudbuis'-training nu op woensdagochtend om 9 uur wordt gegeven
- Deze schudbuistraining HEEL goed is voor je 'core' (buik/rug/bekken)
- Ook op zaterdagochtend een sportles wordt gegeven om 9.45 uur met allerlei verschillende spierversterkende en conditie-oefeningen
- Nathalia, Cas en Renda op zaterdagochtend trainen voor HYROX (even google-en) en dat geïnteresseerden ALTIJD mogen komen kijken / meedoen e.d.
- Dat er na afloop van de lessen tijd is om gezellig bij te kletsen met een heerlijk bakje koffie of thee.



Bedankt voor de bloemen



Gekregen van SPORTERS van de groepsles op dinsdagochtend

Uitnodiging voor de Club van €50

Deze club is opgericht voor de sponsoring van sportvereniging Hagendoorn Rotterdam-Zuid. Vorig jaar hebben een paar mensen, een gift gegeven aan de sportclub om extra te besteden om het sporten aantrekkelijk te houden. Van deze giften zijn extra attributen voor CORE fit-ness aangeschaft.

Wil je ook sponsor worden als lid van de 'Club van €50'?

Je bent van harte welkom zaterdag 23 september a.s. **open dag op de Beukhoeve** van 10.00 – 13.00 uur. Onder het genot van een kopje koffie of thee kun je via het TV-scherm in de kantine of buiten zien wat we allemaal kunnen bieden.

Tevens ontmoet je de andere leden van de 'Club van €50' om met elkaar kennis te maken en gezellig een praatje over de club te hebben.

LESROOSTER		
MAANDAG		Lestijd
Fitness	binnen	08.00 tot 11.30 uur
Fysiogym	buiten	10.00 tot 10.45 uur
Tabata 14+ **	buiten	19.30 tot 20.15 uur
Fitness	binnen	19.00 tot 21.00 uur
DINSDAG		Lestijd
Fitness	binnen	08.00 tot 11.30 uur
Fysiogym	buiten	10.00 tot 10.45 uur
Fitness	binnen	19.00 tot 21.00 uur
Tabata 14+	buiten	19.15 tot 20.00 uur
WOENSDAG		Lestijd
Schudbuis	buiten	09.00 tot 09.45 uur
Do-In Yoga	binnen	19.30 tot 20.30 uur
DONDERDAG		Lestijd
Fitness	binnen	08.00 tot 11.30 uur
Do-In Yoga	binnen	09.45 tot 10.45 uur
Judo (4-10 jaar)	binnen	18.00 tot 19.00 uur
Judo (10-18 jaar)	binnen	19.00 tot 19.50 uur
Fitness	binnen	18.00 tot 21.30 uur
Judo (> 18 jaar)	binnen	20.00 tot 21.30 uur
VRIJDAG		Lestijd
Fitness	binnen	08.00 tot 11.30 uur
ZATERDAG		Lestijd
Judo / KATA	binnen	08.30 tot 09.45 uur
Conditiegym	buiten	09.45 tot 10.30 uur
Fitness	binnen	08.00 tot 11.30 uur

**vanaf 25 september start dit op maandagavond en vervalt de dinsdagavond



Toernooiverslag uit het Verre Oosten – Deelname aan het All Japan Business Championship 2023.

Judo kan een mens veel brengen; gezondheid, vermaak en de vaardigheid om zonder kleerscheuren van een fiets te vallen, zijn slechts een paar van de vele deugden die onze mooie sport rijk is. Ook kan het een goed uitgangspunt zijn voor een ontdekkingsstocht door Japan, het land waar judo haar oorsprong vindt. Dat laatste heb ik het afgelopen jaar mogen ervaren. Tijdens een jaar aan de Universiteit van Kobe heb ik naast het studeren het genoeg gehad te kunnen trainen in een heleboel verschillende dojo's en met nog meer verschillende judoka's uit heel het land; ervaringen waar ik nog lang met genoeg op terug kan kijken, en waarmee ik bovendien de basis voor de komende decennia van mijn judoënde leven weer heb kunnen verdiepen en verbreden. Als kers op de taart van die bijzondere ervaring, heb ik afgelopen weekend op uitnodiging van een Japans judoteam deel kunnen nemen aan het All Japan Business Championship 2023. Het toernooi, wat geldt als nationaal kampioenschap voor iedereen die geen scholier of bachelorstudent meer is, is een van de sterkst bezette evenementen van het jaar in Japan en geldt bovendien als kwalificatietoernooi voor de prestigieuze Kodokan Cup.

Op de vooravond van het toernooi, terwijl ik in de rij stond voor de weging samen met meerdere wereldkampioenen, dacht ik even terug aan de zomer van 2016, toen ik op m'n 18e tegen Linda zei dat ik wedstrijdjudo wilde doen. Niet veel later begonnen we samen aan een traject wat ons naar ongeveer elke uithoek van de Benelux heeft gestuurd om toernooien te doen. 18 jaar is wat laat om te beginnen aan een droom om een goede wedstrijdjudoka te worden, dus ik had wat inhaalwerk te verzetten op de wedstrijdmat. Met dat traject, waarin we zo'n drie jaar lang elke week samen bezig waren met trainingen, toernooien, knokken en evalueren, hebben we in die kleine dojo aan de Slinge een basis gelegd waarmee ik het uiteindelijk, 7 jaar later, tot het Japans kampioenschap heb weten te schoppen. Daarvoor ben ik dankbaar en trots.

Ik moet het natuurlijk even hebben over hoe het Rotterdamse judo zich daadwerkelijk heeft opgehouden tegen de stijlvolle Japanners. In de eerste ronde trof ik een sterke tegenstander met een goede lage schouderworp en een agressieve pakking.

We waren aan elkaar gewaagd wat kracht, uithoudingsvermogen en techniek betreft, dus in de reguliere tijd kwam geen van beiden tot score.



Vervolgens in de golden score, in een poging mij te overrompelen zwaaide m'n tegenstander zijn arm in mijn nek, wat voor mij een uitgelezen kans creëerde voor een lage schouderworp. Ik draaide in en mijn tegenstander landde op zijn zij: waza-ari. Het spits was eraf en ik kon door naar de volgende ronde. Daar trof ik een jongen die erg sterk was maar die ik qua pakking en positionering kon domineren. Door de kracht van m'n tegenstander was de tweede partij een aardige kluif, maar in de tweede helft wist ik ook hem met een beenveeg en een kata guruma eronder te krijgen; door naar ronde drie. Na de eerste twee rondes zat ik goed in het toernooi. Ik voelde me scherp en energiek en zat vol met adrenaline van de eerste twee gewonnen partijen. Die energie had ik ook wel nodig, want mijn tegenstander in de derde ronde was in voorgaande jaren al eens Japans kampioen geweest en was een specialist in het newaza; geen lullig ventje dus. Vanaf de eerste seconde was het hard tegen hard. Hij wilde mijn pakking niet accepteren, noch ik de zijne. De partij ging aardig gelijk op, tot we helaas op de grond terecht kwamen: vakkundig kantelde hij me en wist hij mijn arm los te peuten voor een armklem. Het toernooi eindigde daardoor voor mij in de derde ronde, en vlak na zo'n verloren partij kan men daar natuurlijk alleen maar van balen. Desalniettemin kijk ik terug op een fantastische ervaring waarbij ik me heb kunnen meten met de beste judoka's in Japan en er zelfs twee op z'n Rotterdams op hun sodemieter heb kunnen geven.

Groeten uit Japan
Tijs ter Haar