

# JBN Zomerboek 2021



[www.jbn.nl](http://www.jbn.nl)

# Raad de judoka

1



2



3



# Kleurpret



# Feitjes over Japan

De Olympische Spelen worden dit jaar in Japan gehouden. En waar in Japan kan dat beter dan de hoofdstad Tokio! Op deze pagina lees je te gekke feitjes over Japan en Tokio.



- Wist je dat Tokio meer dan 30 miljoen inwoners kent? Dat is bijna het dubbele van Nederland!

- Japan is geen onbekende van de Olympische spelen, zo organiseerden zij in 1964 al eens de Zomerspelen. Toen werd Anton Geesink Olympisch kampioen judo!

- De scholen in Japan worden schoongemaakt door meesters, juffen en kinderen. Heb jij even geluk dat je in Nederland woont!

- Japan is de bedenklek van veel vechtsporten, zoals judo. Maar ook aikido, karate en sumoworstelen zijn hier ontstaan.

- Het slurpen van noodles/ramen is beleefd in Japan. Je geeft hiermee aan dat het lekker smaakt.

- Tokio is de stad met verreweg de meeste restaurants ter wereld. Er zijn hier ongeveer 160.000 restaurants!

- De metro van Tokio vervoert dagelijks 8,7 miljoen passagiers en is daarmee de drukstbezochte metro ter wereld



# Maak je eigen JudoTeamNL poster

Knip de judoka's uit en plak ze op de juiste plek in de poster op de volgende bladzijde





Sanne Verhagen -57 kg



Juul Franssen -63 kg



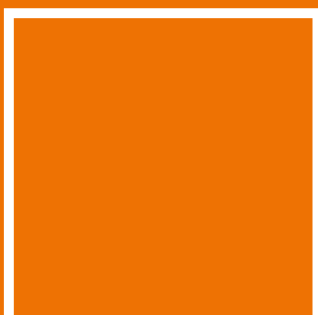
Sanne van Dijke -70 kg



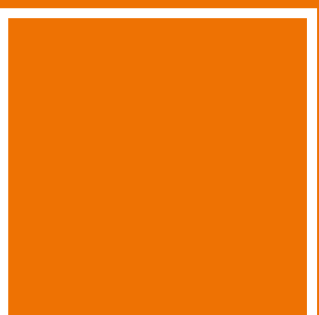
Guusje Steenhuis -78 kg



Tessie Savelkouls +78 kg



Tornike Tsjakadoea -60 kg



Frank de Wit -81 kg



Noël van 't End -90 kg



Michael Korrel -100 kg



Henk Grol +100 kg



# Woordzoeker

A	S	H	I	D	O	R	E	V	L	I	Z
T	J	U	I	L	O	N	D	E	N	H	B
H	A	M	S	T	E	R	D	A	M	U	O
E	G	V	U	U	R	G	C	H	E	I	S
N	G	E	N	B	R	O	N	S	E	Z	C
E	N	G	E	O	U	V	M	T	O	I	H
R	I	O	L	S	O	D	T	E	D	N	O
U	K	U	R	R	I	A	O	U	T	G	U
S	E	D	A	E	M	N	O	K	A	A	K
K	P	A	R	IJ	S	G	K	W	A	IJ	E
A	W	H	A	J	I	M	E	E	K	N	S
Z	V	A	N	D	E	R	G	E	E	S	T
K	A	M	P	I	O	E	N	G	M	N	L

Oplossing: \_\_\_\_\_

Amsterdam	Geesink	Kijken	Weeg	Rome
Athene	Goud	Londen	Zilver	Ruska
Bosch	Grol	Matte	Zwaar	Shido
Brons	Hajime	Parijs	Huizinga	Van der Geest
Budokan	Houkes	Peking	Kampioen	Vuur

**Stuur je antwoord voor 19 juli in naar [social@jbn.nl](mailto:social@jbn.nl) en maak kans op een toffe Judo TeamNL goodiebag**

# Judo vriendenboekje

Maak je eigen judo vriendenboekje. Knip bij de stippellijn, voorzie het boekje vervolgens van een nietje en laat de vragen door je beste judo vriendjes invullen.



## Judo vriendenboekje van:

.....



Naam: .....

1. Mijn lievelingseten is: .....
2. Ik train ..... uur per week
3. Als ik een dier mocht zijn, zou ik een ..... willen zijn
4. Ik ben een grote fan van: .....
5. Mijn favoriete worp is: .....
6. Mijn favoriete vak op school is: .....
7. Mijn favoriete trainingsmaatje is: .....
8. Mijn grootste blunder ooit is: .....



Naam: .....

1. Mijn lievelingseten is: .....
2. Ik train ..... uur per week
3. Als ik een dier mocht zijn, zou ik een ..... willen zijn
4. Ik ben een grote fan van: .....
5. Mijn favoriete worp is: .....
6. Mijn favoriete vak op school is: .....
7. Mijn favoriete trainingsmaatje is: .....
8. Mijn grootste blunder ooit is: .....





Naam: .....

1. Mijn lievelingseten is: .....
2. Ik train ..... uur per week
3. Als ik een dier mocht zijn, zou ik een ..... willen zijn
4. Ik ben een grote fan van: .....
5. Mijn favoriete worp is: .....
6. Mijn favoriete vak op school is: .....
7. Mijn favoriete trainingsmaatje is: .....
8. Mijn grootste blunder ooit is: .....



Naam: .....

1. Mijn lievelingseten is: .....
2. Ik train ..... uur per week
3. Als ik een dier mocht zijn, zou ik een ..... willen zijn
4. Ik ben een grote fan van: .....
5. Mijn favoriete worp is: .....
6. Mijn favoriete vak op school is: .....
7. Mijn favoriete trainingsmaatje is: .....
8. Mijn grootste blunder ooit is: .....



Naam: .....

1. Mijn lievelingseten is: .....
2. Ik train ..... uur per week
3. Als ik een dier mocht zijn, zou ik een ..... willen zijn
4. Ik ben een grote fan van: .....
5. Mijn favoriete worp is: .....
6. Mijn favoriete vak op school is: .....
7. Mijn favoriete trainingsmaatje is: .....
8. Mijn grootste blunder ooit is: .....



Naam: .....

1. Mijn lievelingseten is: .....
2. Ik train ..... uur per week
3. Als ik een dier mocht zijn, zou ik een ..... willen zijn
4. Ik ben een grote fan van: .....
5. Mijn favoriete worp is: .....
6. Mijn favoriete vak op school is: .....
7. Mijn favoriete trainingsmaatje is: .....
8. Mijn grootste blunder ooit is: .....



# Judo koekjes

Tijdens het kijken naar de Olympische Spelen is iets lekkers te snoepen erbij wel zo leuk! Wat kun je dan beter maken dan judokoekjes? Budoclub Geisha deelde een leuk en vooral heel lekker recept met ons.

## Benodigheden:

weegschaal – schaal – mes – deegroller – bakplaat – bakpapier

## Koekjesvorm

- breed plakband
- lijm
- Papieren vorm
- Karton
- schaar

## Kneeddeeg

- 100 gr bloem
- 75 gr margarine/boter
- 50 gr basterdsuiker
- Puntje zout
- (1 theelepel vanillesuiker)

## Glazuur

- 50 gr poedersuiker
- ½ tot 1 eetlepel water
- Paar druppels citroensap
- Paar druppels kleurstof of reepjes gekleurd fondant

## A. Maken van de koekjesvorm

Print het figuurtje uit op de grootte van de koekjes. Bijvoorbeeld 9 cm hoog.

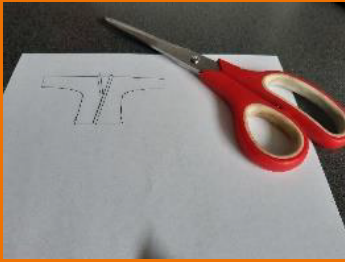
Knip om het figuur een vierkant uit;

Plak het vierkantje op het karton

Plak aan beide zijde breed plakband over de vorm heen

Knip of snij het judopakje uit de vorm – je koekjes vorm is klaar





## B. Verwarm de oven voor op 160

### C. Leg op de bakplaat een stuk bakpapier die de gehele plaat bedekt.

1. Weeg de ingrediënten voor het kneeddeeg af en doe ze in een schaal.  
Snij de margarine/boter in kleine stukjes  
Kneed alles goed door elkaar tot het een stevige bal vormt.  
Zet het deeg in de schaal even in de koelkast

2. Bestrooi de tafel of aanrecht met een laagje bloem.

3. Doe wat bloem aan de deegroller.

4. Rol het deeg uit tot een lap van ongeveer 1/3 cm dik.

5. Maak de lap los van de ondergrond.

6. Leg nu het vormpje op het deeg en snij de omtrek uit met een mes.  
Verplaats het vormpje en snij weer een pakje uit. Blijf dit doen tot er geen plekje meer over is.

7. Doe wat bloem op het mes en haal voorzichtig de judopakjes uit de plak en leg ze op het bakpapier. (Druk aan de onderkant de 2 uitstekende hoekjes een beetje plat met het mes.)

8. Maak van de restjes opnieuw een bal – rol het uit en snij er weer vormpjes uit.

9. Zorg dat je aan het eind wat deeg over houdt. Maak hiervan een lange dunne sliert. Leg een sliert in de vorm van het de kraag over het vormpje heen en druk aan de zijkanten voorzichtig een beetje plat.

10. Zet de plaat in de voor verwarmde oven (160 ) en bak de koekjes gaar en lichtbruin in ongeveer 15 min.

Laat de koekjes afkoelen.



#### **D. Zeef de poedersuiker voeg terwijl je roert het water en het citroensap druppelsgewijs bij de suiker.**

Roer tot de massa dik vloeibaar is.

Bestrijk je afgekoelde koekjes met het glazuur. Laat de glazuur even drogen.

1. Voeg 1 a 2 druppels kleurstof (of een beetje cacao) toe aan je gelazuur. Zorg ervoor dat het glazuur niet te dun wordt . Is dit wel het geval doe er dan nog wat poedersuiker bij.

Teken met het gekleurde glazuur een judoband op de koekjes.

**of**

2. Rol van gekleurde fondant dunne strengen. Gebruik deze strengen om een judoband op de pakjes te maken.

**Je koekjes zijn nu klaar. Eet smakelijk**



**Finish**



Je judopak is kapot en moet vervangen worden. Ga 2 stappen terug.

Loop 3 rondjes op je tenen om de tafel.

10x springen en de grond aantikken

Helaas, je hebt de wedstrijd verloren. Volg de pijl naar beneden.



Gefeliciteerd! Je mag naar de Olympische Spelen. Ga 3 stappen vooruit.

10x jumping jack

10x squat

Ren 30 seconden op de plaats, zo snel mogelijk!

Verzin een opdracht voor de anderen.

10x sit-up



5x opdrukken

Yes! Volg de oranje pijl naar boven.

Loop 3 rondjes op handen en voeten rond de tafel.

Van de grond opstaan zonder je handen te gebruiken.

Je maakt een fout. Shido. Ga 2 stappen terug.

Uitrusten. Sla 1 beurt over.



Doe 10 kikkersprongen

Yes! Je bent op tijd voor de wedstrijd. Ga 2 stappen vooruit.

10x hinkelen op rechts

10x hinkelen op links

**START**



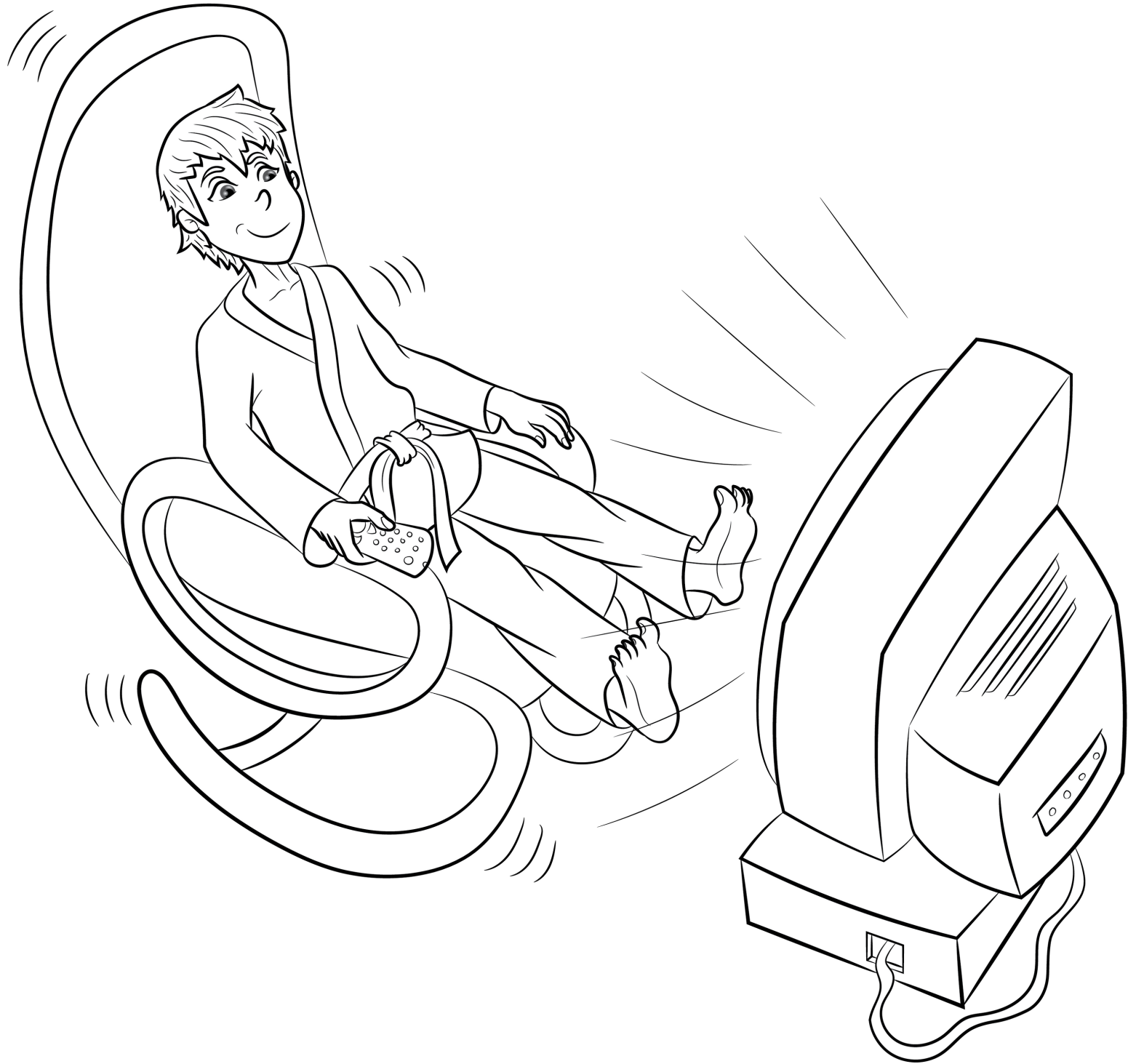
# Judo

## Ganzenbord De spelregels

- Iedere speler heeft een pion nodig.
- Je speelt met 1 dobbelsteen.
- Het aantal gegooide ogen ga je met je pion vooruit.
- Je voert de opdracht uit.
- Kom je op een vakje met een oranje pijl. Volg de pijl en voer de opdracht uit.
- Als je laatste worp je voorbij de finish brengt, blijf je op dezelfde plek staan.
- Je moet precies op het laatste vakje 'Finish' eindigen; lukt dat niet, dan voer je dezelfde opdracht nog eens uit.



# Kleurpret





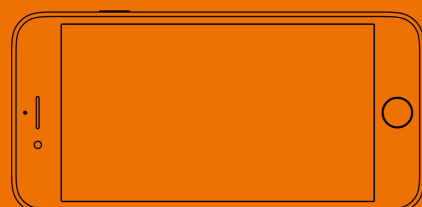
***Blijf op de hoogte  
van  
#JUDOTEAMNL***

# Wil jij Judo TeamNL aanmoedigen?



Stuur dan voor 5 juli een video van max 5 sec  
naar [social@jbn.nl](mailto:social@jbn.nl) en maak kans om in de  
uitzwaai video voor de Olympische Spelen te  
komen

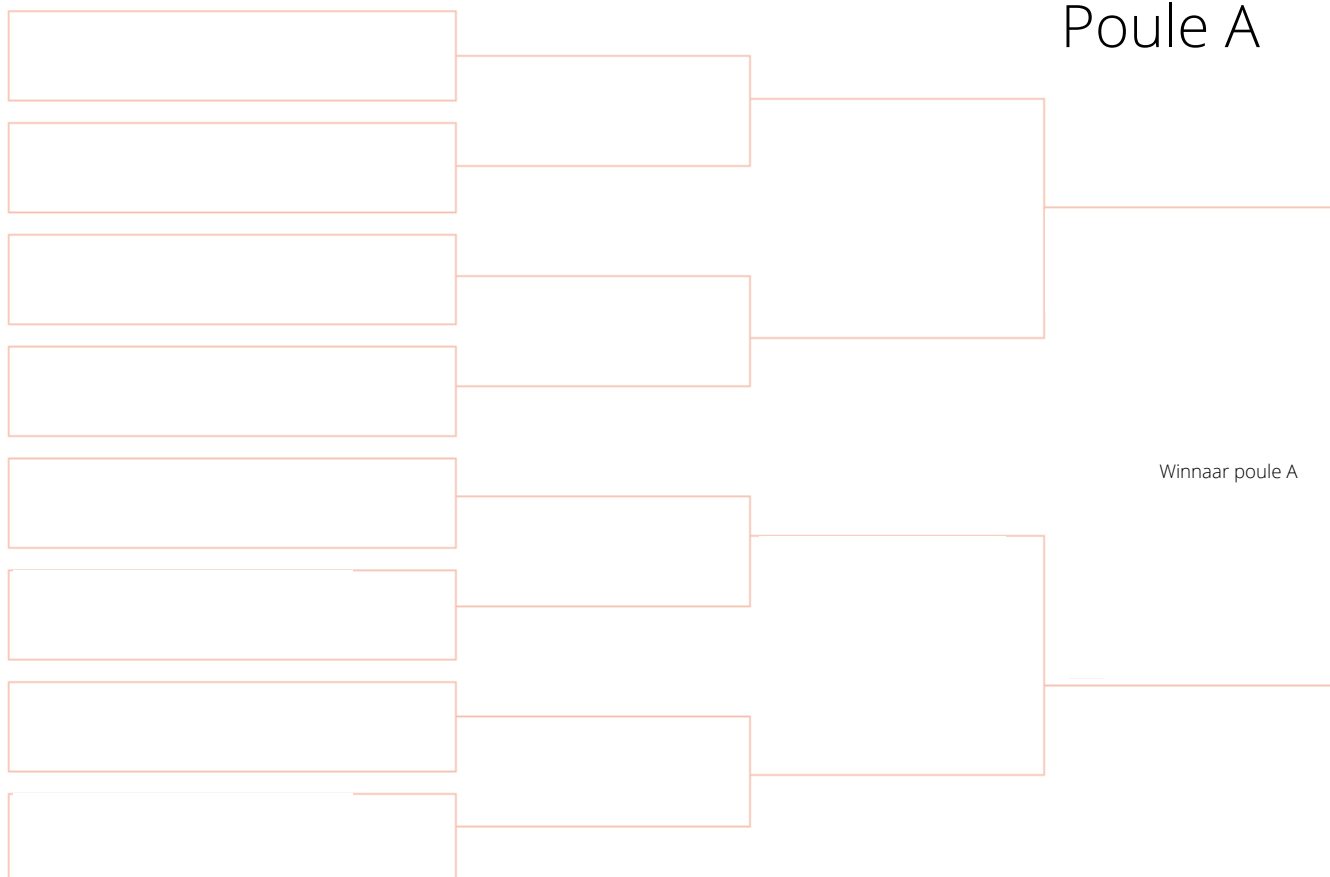
Let op: film horizontaal



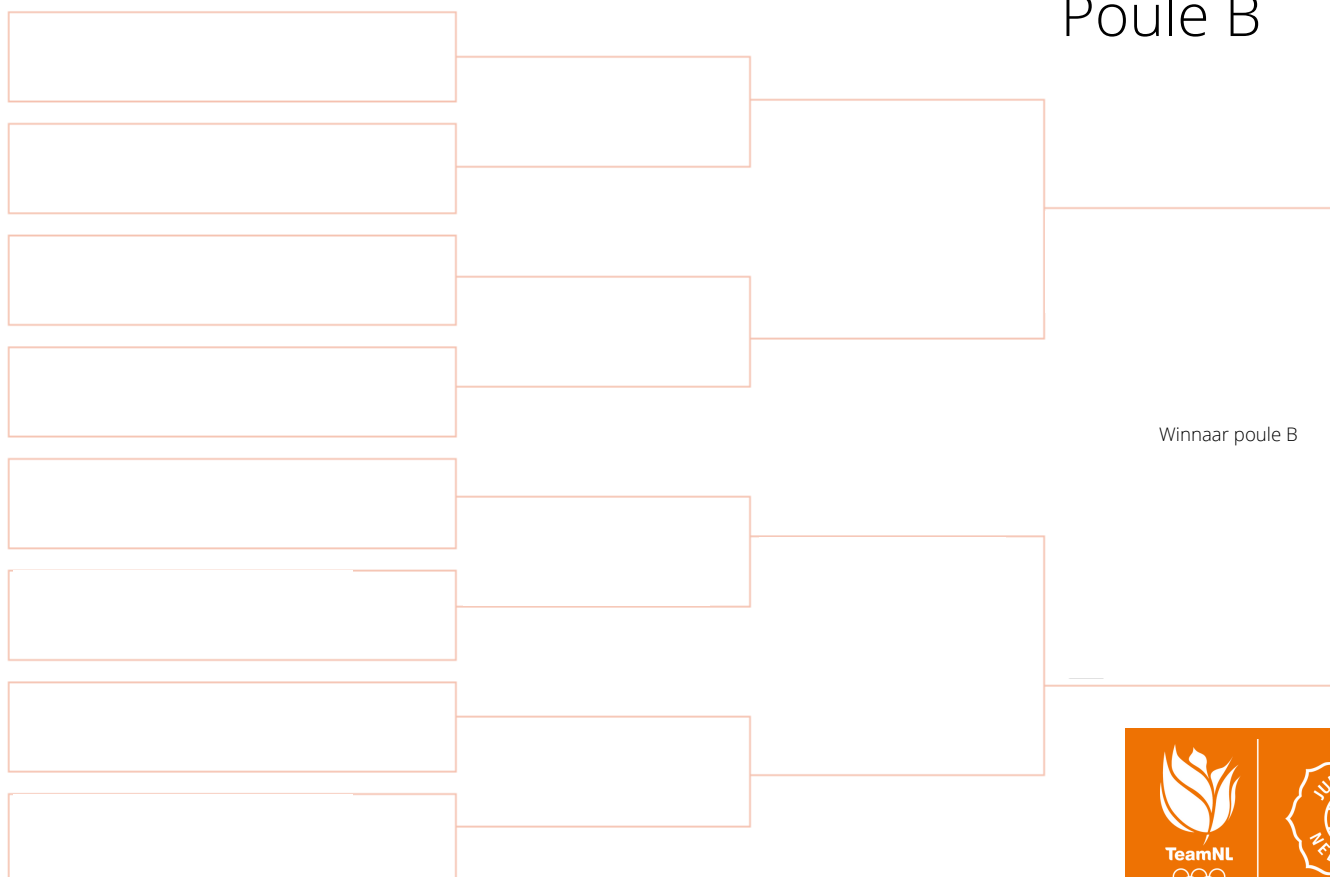


# Eigen invulschema OS

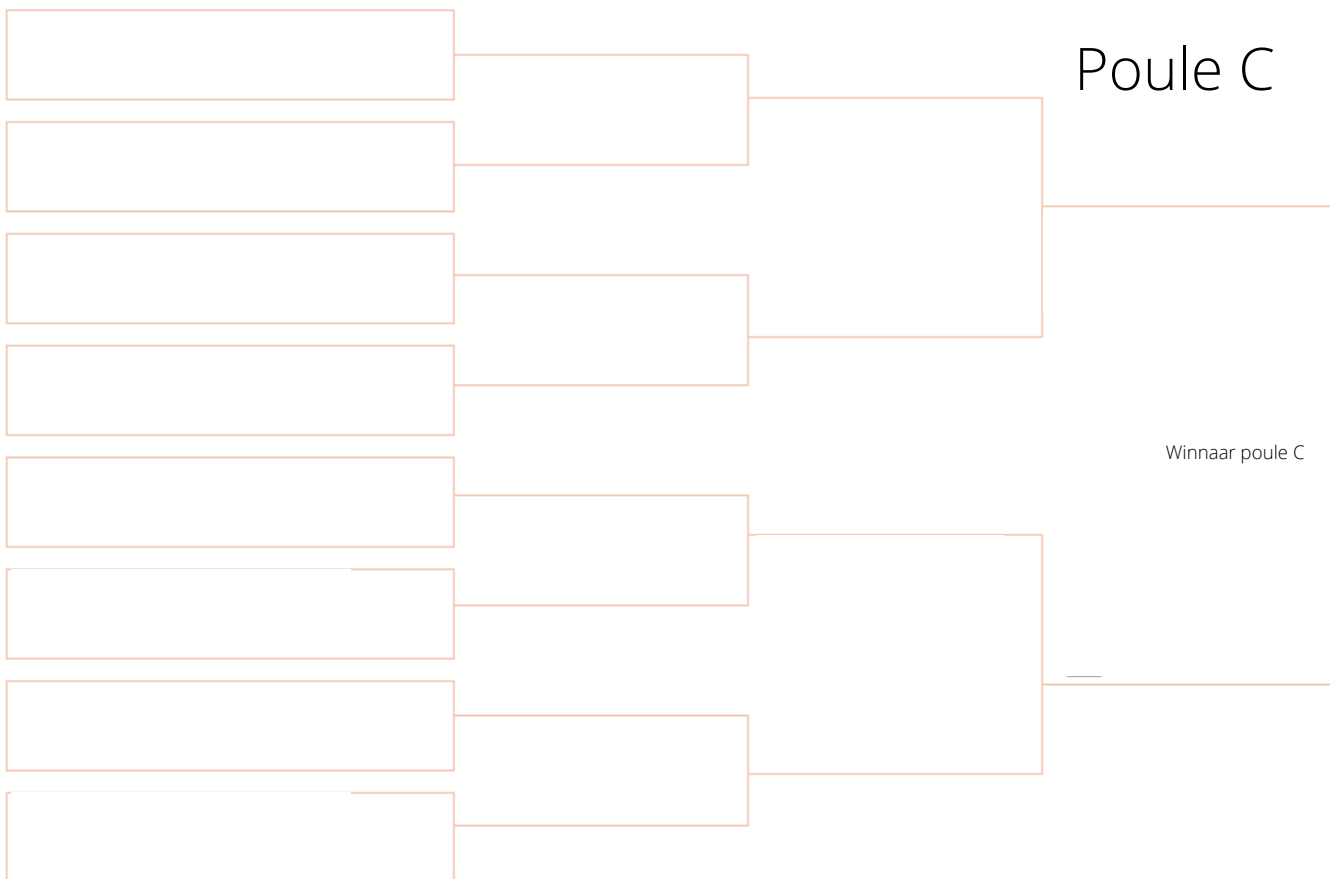
Poule A



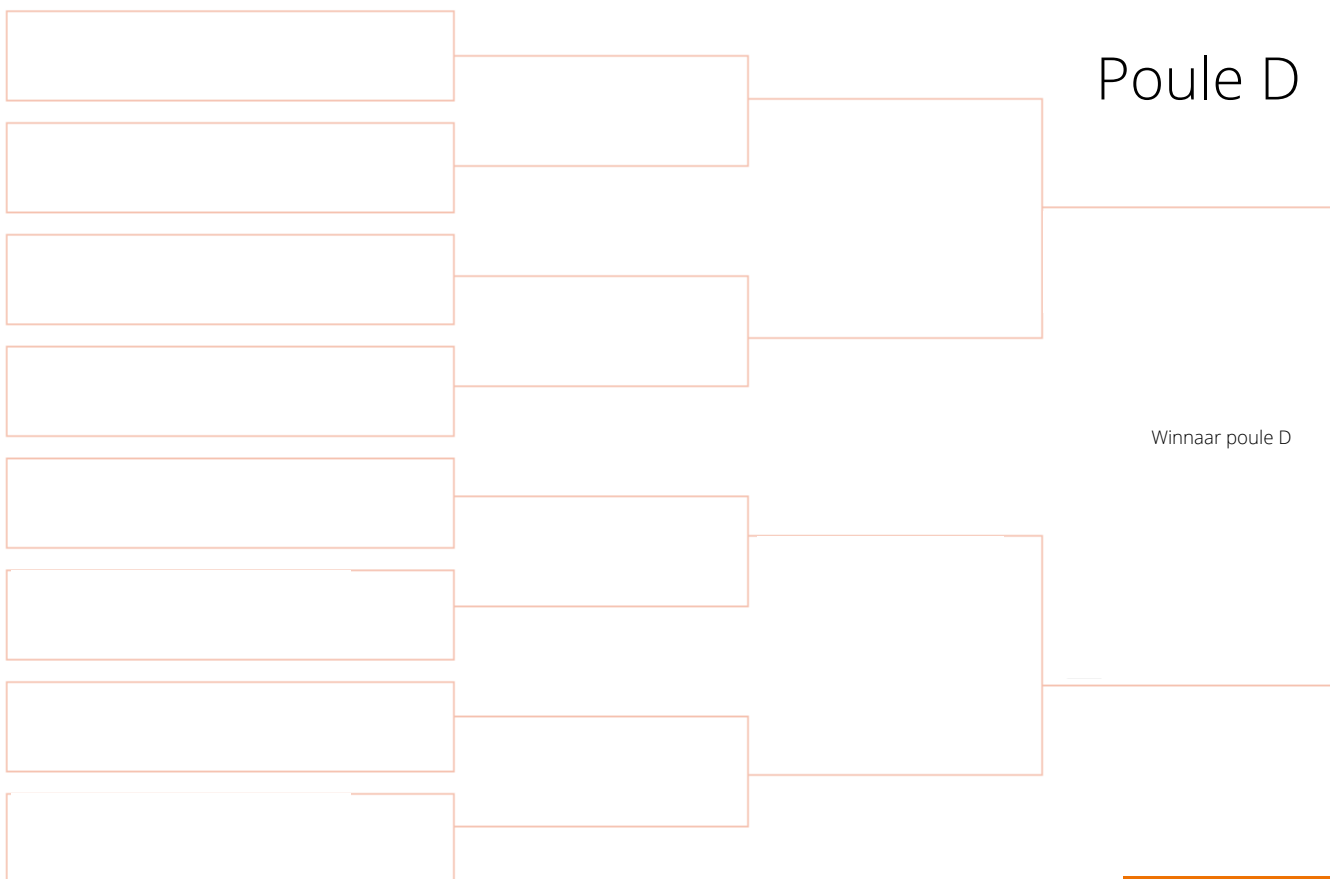
Poule B



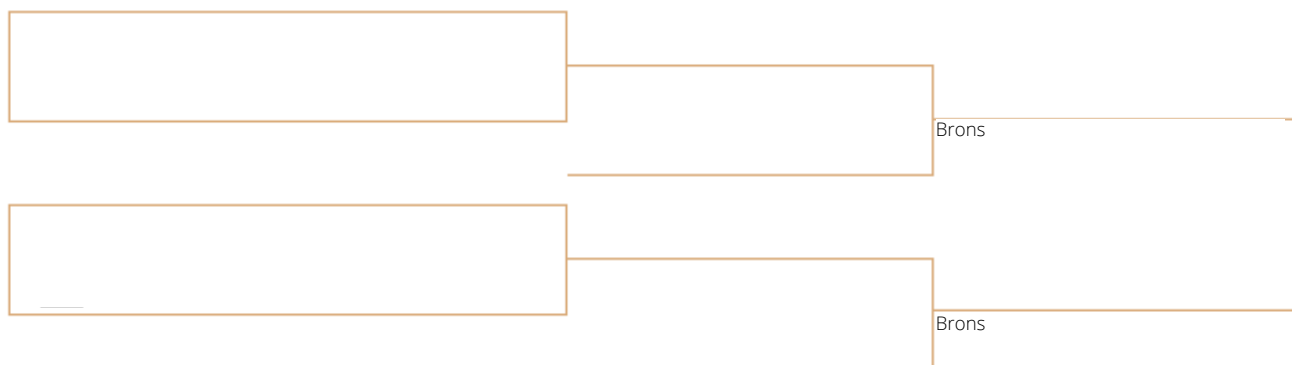
# Poule C



# Poule D



# Herkansing



# Finale

