

Tuimelbudo (vanaf 3 jaar)

Voor de allerkleinsten vanaf 3 jaar zijn er lessen Tuimelbudo. In deze lessen kunnen de kinderen zelfstandig, maar wel spelenderwijs en op een veilige manier kennismaken met de beginselen van het Judo/Ju-Jutsu.

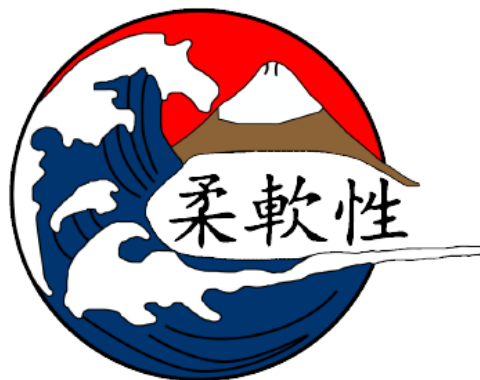
De lessen hebben een duidelijke structuur waardoor de kinderen op een prettige manier kennis kunnen maken met structuur en respect. De kinderen ontwikkelen zich motorisch, verbeteren hun balans, en krijgen meer controle over hun lichaam. De sfeer in de les is speels en ontspannen en in de diverse stoeivormen kunnen ze veel energie kwijt. Op deze manier leren de kinderen contact maken en samenwerken met leeftijdsgenootjes. Hierdoor groeit het zelfvertrouwen van het kind en leren ze oplossingen te vinden in verschillende situaties.

Per jaar zijn er twee kijklessen, zodat ook de ouders en belangstellenden kunnen zien wat de kinderen allemaal geleerd hebben. Tijdens de kijklessen doen alle leerlingen een 'examen'. De kinderen kunnen hier natuurlijk niet voor zakken. Op het examen kunnen de kinderen een tuimel verdienen voor op hun band. Drie gele tuimels vormen samen de gele slip. Op deze manier sluit het Tuimelbudo uitstekend aan op onze lessen in Jeugd Ju-Jutsu.

Donderdag 15.15-16.00 uur (3 jaar)

Donderdag 16.00-16.45 uur (4-6 jaar)

Budocentrum Junansei



Leiden | Voorschoten | Wassenaar

*When you are content to be
simply yourself and don't
compare or compete,
everybody will respect you*

- Lao Tze -

www.junansei.nl

Jeugd Ju-Jutsu (7-12 jaar)

Ju-Jutsu kan vertaald worden als 'zachte kunst' of 'soepele techniek'. Het is een zelfverdedigingskunst die is ontstaan uit een combinatie van een groot aantal krijgskunsten. Hierdoor is het een erg complete zelfverdedigingskunst met technieken die in verschillende situaties kunnen worden toegepast.

Er zijn veel verschillende spel- en oefen methodes ontwikkeld voor de jeugdige beoefenaars. Zo zijn bijvoorbeeld een aantal klemtechnieken aangepast, zodat ze veilig beoefend kunnen worden. Tijdens de lessen spelen respect voor elkaar en discipline een belangrijke rol. Door het beoefenen van de vele zelfverdedigingstechnieken worden de kinderen bewust van hun mogelijkheden en leren ze hun zwakkere punten te versterken. Hierdoor ontwikkelen ze een positief zelfbeeld en respect voor elkaar.

In de lessen werken de kinderen goed samen en helpen elkaar. Om ook om te leren gaan met tegengesteld belang organiseren we drie maal per jaar wedstrijden. Deze zijn buiten de normale lessen om en meestal op zondag in Voorschoten. Deelname aan wedstrijden is niet verplicht, maar wel heel leuk!

Twee maal per jaar doen de kinderen examen. Ze kunnen dan een slip halen voor op hun band, zodat de vooruitgang zichtbaar wordt. De kinderen kunnen hier natuurlijk niet voor zakken. Alle ouders en belangstellenden zijn dan van harte welkom om te komen kijken.

Donderdag 16.45-17.45 uur (7-12 jaar)

Over ons

Bij Budocentrum Junansei wordt les gegeven in diverse Japanse krijgskunsten. Principes zoals, centrumcontrole, balans en continuïteit spelen een belangrijke rol in de lessen. In de jeugdlessen zijn de technieken aangepast aan de beleving van de kinderen. Op deze manier kan iedereen vanaf 3 jaar op zijn eigen niveau en met veel enthousiasme trainen en zich ontwikkelen.

Budocentrum Junansei verzorgt sinds 2010 vechtsportlessen en kinderfeestjes in Voorschoten en sinds 2015 ook in Wassenaar. De trainingen worden gegeven door Esther van Diggelen en Sam Sosef. Vanaf 2017 verzorgt Esther de lessen bij Wonderland in Leiden.

Beide docenten beoefenen al vele jaren diverse Budodisciplines, zoals Ju-Jutsu (Yoseikan, 2^e dan), Aikido (Yoseikan, 2^e dan), Kobudo (Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu, 1^e dan), Judo, Grappling en Kickboksen bij Sensei Edgar Kruyning uit Ede. Beide docenten zijn rijks erkend leraar (NOC*NSF), gecertificeerd instructeur Zelfverdediging & Weerbaarheid (PSD - Practical Self Defense) en beschikken over een VOG.

Het is ons doel om met veel inzet en enthousiasme te trainen, waardoor iedereen elkaar steeds een stapje verder brengt.

info@junansei.nl

06 52573388

Onze activiteiten

(Ouder & kind) Tuimelbudo
(Jeugd) Ju-Jutsu
(Jeugd) Aikido
(Jeugd) Kobudo
Kinderfeestjes

Onze locaties

*Bewegstudio Wonderland
Vondellaan 35B, 2332 AA, Leiden*

•

*Gymzaal Krimwijk
Multatulilaan 92, 2251 ZM, Voorschoten*

•

*Gymzaal Frans de Vette
Kuyperbrink 11, 2253 VW, Voorschoten*

•

*Gymzaal de Voorsprong
Oude Adegeesterlaan 3, 2252 KZ, Voorschoten*

•

*Gymzaal Adelbert College
Deijlerweg 163, 2241 AE, Wassenaar*



Kijk voor meer informatie op
www.junansei.nl

Lidmaatschap

Het is altijd mogelijk om gratis en vrijblijvend een proefles te volgen. Voor een proefles adviseren wij gemakkelijk zittende kleding, zoals een trainings- of joggingbroek met een t-shirt. Schoenen zijn niet nodig, want we trainen op blote voeten.

Voor de jeugd bieden we twee verschillende abonnementsvormen aan: één les per week en onbeperkt. De kosten hiervoor bedragen respectievelijk € 19,50 en € 27,50 per maand. Bij Wonderland hebben we iedere donderdag les, dat is 1x per week. Als kinderen het leuk vinden om meer dan één keer in de week te sporten, of een gemiste les willen inhalen, dan zijn zij van harte welkom op één van onze andere locaties in de regio. Het lesrooster en de locaties zijn te vinden op www.junansei.nl.

We hanteren geen inschrijfkosten en een opzegtermijn van één kalendermaand. In de schoolvakanties komen de lessen in Leiden te vervallen. Het is wel mogelijk op één van onze andere locaties lessen te volgen. Bij 1x per week sporten is over de maanden juli en augustus geen contributie verschuldigd. De contributie graag zelf overmaken aan het begin van de maand naar IBAN NL36 RABO 0125.9434.31 t.n.v. Junansei.

Tijdens de lessen dragen de kinderen een wit judopak. Het is mogelijk om via ons een judopak aan te schaffen. De kosten hiervoor zijn € 38,-. Elders een judopak aanschaffen kan ook.