



## Nieuwsbrief

Budocentrum Junansei  
Aikido | Ju-Jutsu | Practical Self Defense  
Voorschoten

Juni 2012

### Welkom!

Met deze nieuwsbrief proberen we iedereen op de hoogte te houden van alles wat er gaande is in en rondom ons Budocentrum. Suggesties en leuke nieuwtjes zijn van harte welkom! Je kunt ze mailen naar [info@junansei.nl](mailto:info@junansei.nl)

### Examens

Op donderdag 28 juni worden de examens jeugd Ju-Jutsu afgenomen. Alle kinderen doen examen en alle ouders, andere familie en vrienden zijn natuurlijk van harte uitgenodigd om te komen kijken!

De kosten voor het examen zijn €5,- (inclusief diploma en slijp of band). Om de kwaliteit van de examens en het Ju-Jutsu niveau te waarborgen komt er voor de examens speciaal een gastdocent. Dit maal is dat Ralf Schouten (3e dan). Ralf traint zelf al jaren diverse vechtsporten, zoals Ju-Jutsu, Aikido, MMA en Zwaardvechten. Hij heeft vele wedstrijden gewonnen en geeft inmiddels al weer een aantal jaar les in Didam.

De examens voor de senioren Ju-Jutsu en Aikido worden in het najaar afgenomen. Meer informatie hierover volgt te zijner tijd.

### Thematrainingen

Vanaf afgelopen april organiseert Budocentrum Junansei iedere maand een speciale thematraining. Omdat de meeste Budodisciplines gebaseerd

zijn op universele principes, is het mogelijk om met beoefenaars van verschillende stijlen door elkaar te trainen aan de hand van een thema. Deze thema's zullen veelal op het raakvlak van het Aikido en het Ju-Jutsu liggen. De trainingen zijn meestal op de 3<sup>e</sup> zondag van de maand van 10:00-12:00 in Voorschoten.

De trainingen worden gegeven door Esther van Diggelen en zijn toegankelijk voor iedereen, ongeacht stijl en graduatie. De kosten voor deze training bedragen €5,- voor leden van Junansei en €10,- voor niet-leden.

Twee maal per jaar wordt de thematraining verzorgd door een gastdocent. Zo werd de thematraining van mei gegeven door Marco Querreveld (3e dan Yoseikan Ju-Jutsu) en wordt de december training verzorgd door Edgar Kruyning Sensei (7<sup>e</sup> dan).



Foto: Edgar Kruyning (links) en Marco Querreveld (rechts).

Trainingslocatie:  
Multatulilaan 92  
2251 ZM Voorschoten

Postadres:  
De Backerstraat 43  
22685 TC Poeldijk

Bank: 1259.43.431  
KvK: 27380479  
[www.junansei.nl](http://www.junansei.nl)

## Data thematrainingen najaar

Zo 16 sep 10:00-12:00  
Zo 21 okt 10:00-12:00  
Zo 18 nov 10:00-12:00  
Za 8 dec 13:00-15:00

*Door Edgar Kruyning Sensei*

## Verslag Thematraining ne waza door Marco Querreveld

De thematraining van mei had als thema Ne Waza, oftewel grondtechnieken. Deze stage werd gegeven door een expert op het gebied van grondgevecht, namelijk Marco Querreveld (3e dan Yoseikan Ju-Jutsu). Marco traint al 15 jaar bij de Hombu Dojo (hoofdlocatie) van het Yoseikan in Ede en heeft op hoog niveau deelgenomen aan wedstrijden in diverse Budo disciplines. Hij heeft jarenlange trainingservaring in het Ju-Jutsu, Judo, Grappling, Aikido, MMA en Kickboksen. Daarnaast verzorgt Marco lessen op de hoofdlocatie van Budo Academy Physical in Ede en op de dependance Veenendaal. Ook is hij gediplomeerd instructeur zelfverdediging & weerbaarheid volgens het landelijke P.S.D-Practical Self Defense System.

De training was met ~20 man erg goed bezocht! En dit ondanks het prachtige weer en het vrije pinksterweekend! De foto's zijn te vinden op de Facebookpagina van Budocentrum Junansei.

In het eerste deel van de stage zijn basis armklemmen uitgebreid behandeld vanuit verschillende uitgangssituaties. Daarna was er volop gelegenheid om de nieuwe kennis toe te passen in een paar rondes randori (vrij gevecht). Na een korte pauze was het tijd voor Marco's specialiteit: enkelklemmen. Ook deze technieken zijn vanuit verschillende posities te maken en zelfs te combineren! Natuurlijk konden ook deze technieken

Trainingslocatie:  
Multatulilaan 92  
2251 ZM Voorschoten

Postadres:  
De Backerstraat 43  
2685 TC Poeldijk

Bank: 1259.43.431  
KvK: 27380479  
www.junansei.nl

daarna volop getraind worden in diverse randori. Er waren zowel beginnende als gevorderde deelnemers. Door veel te wisselen van trainingspartner heeft iedereen erg veel van elkaar kunnen leren. Het was een groot succes!



## Joaquim 1<sup>e</sup> bij wedstrijden in Ede

Op Hemelvaartsdag 17 mei warden er Jiu-Jitsu wedstrijden georganiseerd als onderdeel van het evenement Sporten voor Duchenne in Ede. Duchenne is een spierziekte die vooral voorkomt bij jonge kinderen en de gemiddelde levensverwachting voor kinderen met Duchenne spierdystrofie is 30 jaar. Sporten voor Duchenne zamelt geld in voor onderzoek en betere medicijnen middels het organiseren van sportevenementen.

Voor de Jiu-Jitsu wedstrijden waren er deelnemers uit het gehele land aanwezig, waaronder ook onze Joaquim da Cruz Alvez (12). De wedstrijden bestaan uit drie verschillende rondes. Er is een ronde staand gevecht waarbij de deelnemers met beschermende kleding elkaar proberen te stoten, trappen of werpen. Ook is er een aparte ronde voor het grondgevecht waarbij de deelnemers elkaar op de grond werpen en vervolgens proberen te controleren met behulp van houtgrepen, klemtechnieken en verwurgingen. De derde ronde is stokvechten. De deelnemers dragen hier een helm en

proberen elkaar met een zachte stokken op het lichaam te raken. De deelnemer die het meest veelzijdig is, heeft de beste kansen om de verschillende rondes te winnen.

Joaquim traint Jiu-Jitsu én Aikido bij Budocentrum Junansei en is dus behoorlijk veelzijdig. Hij had vijf wedstrijden in zijn gewichtsklasse op het programma staan. Hiervan wist hij er maar liefst vier te winnen. Dit resultaat was goed voor de eerste plaats! Hier kan heel Voorschoten trots op zijn! Ook de foto's van de wedstrijden en de demonstraties die op deze dag gehouden zijn, zijn te bekijken op onze Facebookpagina.



### Op 5 juli training in Frisozaal

De zaal aan de Multatulilaan is in de week van 5 juli niet beschikbaar i.v.m. de musicaluitvoering van groep 8. De lessen van Budocentrum Junansei worden daarom éénmalig verplaatst naar de Frisozaal. Dit is tevens de laatste les voor de zomervakantie.

*J.W. Frisolaan 18 in Voorschoten*

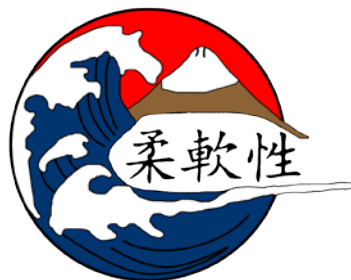
### Zomerrooster & contributie

In de zomervakantie van 7 juli tot en met 19 augustus hebben we een aangepast zomerrooster.

De jeugdlessen vervallen in deze periode. Jeugdleden betalen in de zomervakantie dus geen contributie!

Voor de senioren is er één combinatieles van 20:00-21:30.

Op donderdag 23 augustus zijn de lessen weer volgens het reguliere rooster.



### Verjaardagen

19 april	Jan van Woerkom
25 juni	Joaquim da Cruz Alves
15 augustus	Marc Sprik

Allen van harte gefeliciteerd!