



Budocentrum Junansei  
Voorschoten

*Aikido | Ju-Jutsu | Kobudo | P.S.D*

## Nieuwsbrief

December 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)



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

### Zelfverdediging

Het is erg belangrijk om stil te staan bij zelfverdediging. Zinloos geweld en andere vormen van agressie spelen tegenwoordig een belangrijke rol in onze samenleving. Het zijn vaak gewone mensen die onverwachts met geweld en agressie in aanraking komen en gedwongen worden om te handelen. Het is daarom belangrijk dat mensen leren om zichzelf te verdedigen en bewust te handelen in noodsituaties.

Geen enkele situatie is hetzelfde, maar de basis van de zelfverdediging is wel altijd toepasbaar. In elke zelfverdedigingssituatie ben jijzelf de belangrijkste factor. Dit geldt voor zowel het mentale als het fysieke aspect van de situatie en is van groot belang voor het oplossen van ongewenste situaties.

De achterliggende gedachte is dat mensen leren werken vanuit hun primaire reacties. Dit geeft tijd om de omgeving te scannen op bijvoorbeeld vlucht- en hulpmogelijkheden en het gevaarniveau en vervolgens bewust te kunnen handelen.

Trainingslocatie:  
Multatulilaan 92  
2251 ZM Voorschoten

De 6-weekse cursus die we dit najaar hebben aangeboden was met maar liefst 42 inschrijvingen erg goed bezocht! Op dinsdag 15 januari gaat er een nieuwe cursus van start. De lessen zijn iedere dinsdag van 18:00-19:00 in de Frisozaal.

Deelname is mogelijk vanaf 7 jaar. De kosten voor 6 lessen inclusief materiaal zijn € 20,-. De lessen worden verzorgd door Esther van Diggelen, gecertificeerd PSD-Instructor. Deze cursus vereist geen voorkennis van vechtsport en is toegankelijk voor iedereen! Email voor aanmelding of meer informatie naar [info@junansei.nl](mailto:info@junansei.nl) of bel 06 52573388.



Postadres:  
De Backerstraat 43  
2685 TC Poeldijk

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

## Trainingsstage Edgar Kruyning

Op zaterdag 8 december gaf Budo expert Edgar Kruyning een trainingsstage bij Budocentrum Junansei in Voorschoten. Edgar Kruyning is onder andere houder van een 7<sup>e</sup> dan Ju-Jutsu, 6<sup>e</sup> dan Aikido, 6<sup>e</sup> dan Judo, 5<sup>e</sup> dan Kobudo, 5<sup>e</sup> dan Iaido, 5<sup>e</sup> dan Aikibudo en 3<sup>e</sup> dan Karate en heeft zijn hele leven aan de krijgskunsten gewijd.



In Japan merkte Edgar dat de splitsingen tussen de diverse stijlen juist in het *Budo Yoseikan* samenkwamen, zonder de afzonderlijke specialisaties teniet te doen. Deze visie sprak hem enorm aan. Daarom kwam hij ook ieder jaar terug naar de *Hombu Dojo* om zich daar verder te verdiepen in het *Yoseikan Aikido* en *Yoseikan Ju-Jutsu* onder leiding van Minoru Mochizuki. In 1995 heeft Edgar tijdens zijn jaarlijkse reis naar Japan van Minoru Mochizuki persoonlijk toestemming gekregen om het *Yoseikan Aikido* en het *Yoseikan Ju-Jutsu* officieel te vertegenwoordigen in Nederland.



Sindsdien zet hij alles in het werk om de 'Yoseikan spirit' en visie van permanente ontwikkeling voort te zetten. Hij doet dit als professioneel Budo leraar aan zijn Budo Academy Physical (*Aikido, Jujutsu, Judo, Karate, Katori Shinto Ryu, MMA, Grappling, Kickboksen, Capoeira*) in Ede. Naast het lesgeven, begeleiden en opleiden van leerlingen en leraren is hij werkzaam voor diverse bonden, auteur van meerdere boeken en eigenaar van het [KBA training en coachingcentrum](#). Ook is hij Directeur Sportief bij [IMAF-Nederland](#), de bond waar het *Yoseikan Ju-Jutsu* is vertegenwoordigd en Technisch Directeur van de [Sectie Yoseikan Aikido](#) bij de bond [Aikido Nederland](#).



Tijdens de training in Voorschoten stond de gestrekte armklem *hiji kudaki* centraal. Deze techniek werd in eerste instantie uitgevoerd vanuit een statische pakking, waardoor er veel aandacht was voor technische details. Vervolgens werd deze techniek uitgevoerd in een eerder moment (*tai no sen*), zodat ook op timing geoefend kon worden. In het tweede deel van de stage is dezelfde techniek behandeld, maar dit maal vanuit boks stoten.

Het was er inspirerende stage die voor zowel beginners als gevorderden een hoop te bieden had!



Trainingslocatie:  
Multatulilaan 92  
2251 ZM Voorschoten

Postadres:  
De Backerstraat 43  
2685 TC Poeldijk

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

## Examens

Aan het eind van de stage van Edgar Kruyning hebben een aantal mensen examens gedaan. Vier in de discipline Aikido (Ronald, Bouke Jan en Rianne) en twee in het Ju-Jutsu (Marc en Rianne). Alle kandidaten zijn geslaagd voor de 7<sup>e</sup> *kyu*, gele band. Allemaal van harte gefeliciteerd!!

Op donderdag 13 december worden de examens jeugd *Ju-Jutsu* afgenomen. Alle kinderen doen examens, zodat alle ouders, andere familie en vrienden een idee kunnen krijgen van wat we doen. De afgelopen periode heeft zelfverdediging centraal gestaan.

## Data thematrainingen voorjaar 2013 (onder voorbehoud)

Zo 20 jan	10:00-12:00
Zo 17 feb	10:00-12:00
Zo 17 mrt	10:00-12:00
Zo 21 apr	10:00-12:00
Zo 26 mei	10:00-12:00
Zo 16 jun	10:00-12:00

De meeste Budodisciplines gebaseerd zijn op universele principes. Tijdens de thematrainingen staat er vaak een thema centraal wat op het raakvlak van het Aikido en het Ju-Jutsu ligt. De trainingen zijn in principe iedere 3<sup>e</sup> zondag van de maand van 10:00-12:00 in Voorschoten. Wanneer de 3<sup>e</sup> zondag van de maand ook een feestdag is, dan verschuift de training (bijvoorbeeld mei 2013 ivm pinksteren).

Twee maal per jaar wordt de thematraining verzorgd door een gastdocent. In verband met ieders drukke agenda hebben deze trainingen afgelopen jaar steeds op zaterdagmiddag plaatsgevonden. Daarom zijn de gegeven data voor dit voorjaar onder voorbehoud.

Trainingslocatie:  
Multatulilaan 92  
2251 ZM Voorschoten

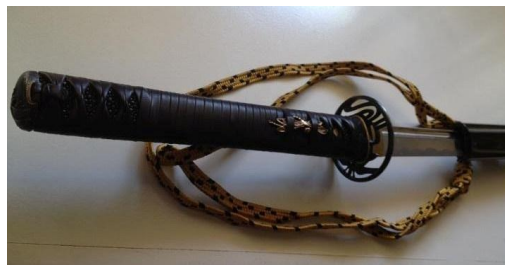
Postadres:  
De Backerstraat 43  
2685 TC Poeldijk

Bank: 1259.43.431  
KvK: 27380479  
www.junansei.nl

## Kobudo training in Frisozaal

Vanaf oktober 2012 zijn er bij Budocentrum Junansei ook lessen Traditioneel Japans Zwaardvechten, oftewel *Kobudo* te volgen. Deze lessen zijn iedere dinsdagavond van 19:00-20:15 in de Frisozaal.

De gemeente Voorschoten overweegt om de Frisozaal vanaf maart 2013 te sluiten. Het kan dus zijn dat de *Kobudo* lessen vanaf maart op een andere locatie in Voorschoten gegeven worden. Houdt hier alvast rekening mee!



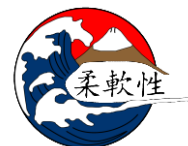
## Verjaardagen

1 november	André van Kalkeren
29 november	Ronald Vermond
2 december	Erik Weber
8 januari	Esther van Diggelen
9 januari	Frodo Schering
15 januari	Marijn Kellner
23 januari	Bouke Knol
29 januari	Kai-Li de Grood Alex Neuteboom
30 januari	Rianne van Veen

Allen van harte gefeliciteerd!

## Kerstvakantie

In de kerstvakantie van 24 december tot en met 6 januari is er geen les.



Wij wensen iedereen hele fijne en gezellige kerstdagen en een goede jaarwisseling!!

Trainingslocatie:  
Multatulilaan 92  
2251 ZM Voorschoten

Postadres:  
De Backerstraat 43  
2685 TC Poeldijk

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