



Nieuwsbrief

Budocentrum Junansei Voorschoten
Aikido | Kobudo | (Jeugd) Ju-Jutsu
Weerbaarheid | Zelfverdediging

Juni 2013

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

Examens

Op donderdag 4 juli 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 slip of band.

De examens voor de senioren Ju-Jutsu en Aikido worden ook op donderdag 4 juli afgenomen tijdens de lessen. Om de kwaliteit van de examens en het Ju-Jutsu of Aikido niveau te waarborgen komt er voor de examens speciaal een gastdocent. Dit maal is dat Minh Ho. Minh (o.a. 5^e dan). Minh traint al meer dan 20 jaar iedere dag diverse vechtsporten, zoals Ju-Jutsu, Aikido, Kobudo, Judo, Karate, MMA, Kickboksen en Grappling. Ook geeft hij al vele jaren les in Ede en is hij de vaste assistent van Edgar Kruyning. Het examen zal het karakter hebben van een gastles, waaraan ook de Ju-Jutsuka's die geen examen doen, kunnen deelnemen. De kosten voor het examen zijn €10,-, inclusief diploma en exclusief band.

De examens voor het Kobudo (zwaardvechten) worden op zaterdag 6 juli afgenomen in bij Budo Academy Physical in Ede (Vening Meineszstraat 7, 6717 AJ in Ede). Het examen is van 9:30-11:00 en kost €10,-, inclusief diploma en exclusief band.

We wensen alle kandidaten heel veel succes met de examens!!

Thematrainingen

Budocentrum Junansei organiseert iedere 3^e zondag van de maand een speciale thematraining. Omdat de meeste Budodisciplines, en zeker het Ju-Jutsu en het Aikido, 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^e 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,-

Twee maal per jaar wordt de thematraining verzorgd door een gastdocent. Zo werd afgelopen december een thematraining gegeven door Edgar Kruyning Sensei (7^e dan). Voor deze trainingen vragen wij een bijdrage van €10,- per persoon, zodat

gemaakte onkosten vergoed kunnen worden.



Data thematrainingen najaar

Zo 15 sep 10:00-12:00
Zo 20 okt 10:00-12:00
Zo 17 nov 10:00-12:00

De data voor trainingen door gastdocenten zijn nog niet bekend.

Junansei heeft een uitstekend wedstrijdseizoen achter de rug!

Dit seizoen zijn er diverse Ju-Jutsu wedstrijden geweest waaraan Budocentrum Junansei heeft deelgenomen.

Op zaterdag 23 maart waren er Ju-Jutsu wedstrijden in Ede, waarin kinderen uit het hele land deel konden nemen. Er waren meer dan 60 deelnemers uit Ede, Veenendaal, Lunteren, Enschede, Didam, Duiven en Voorschoten. Eva van der Horst (9) uit Voorschoten vertegenwoordigde Budocentrum Junansei.



De wedstrijden zijn semi-contact en bestaan uit 3 mogelijke ronden: Staand (Tachi Waza), Grond (Ne Waza) en Stokken. In de staande ronde proberen de deelnemers stoot- en trapt technieken uit te voeren. Ook zijn werptechnieken toegestaan om elkaar naar de grond te brengen. De deelnemers verdienen punten met gemaakte technieken. Voor de veiligheid dragen de deelnemers een helm, bokshandschoenen en scheenbeschermers. Eva deed voor het eerst mee en wist zich goed staande te houden. Ze had steeds haar dekking goed voor het gezicht en heeft goede stoten en trappen uitgedeeld. Ook heeft ze een aantal keer geprobeerd om een worp te maken.



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 houdgrepen, klemtechnieken en verwurgingen. Ook hier deed Eva het erg goed en wist door middel van een aantal goede posities punten te scoren. Bij één wedstrijd was de stand na twee rondes gelijk is en werd er een derde beslissende ronde ingelast. Hier moesten de deelnemers elkaar proberen te raken met zachte stokken, die zij in één hand vasthouden. Bij vijf punten of het verstrijken van de wedstrijdtijd is de partij beslist. Eva scoorde 5 punten en won daardoor de partij!

Trainingslocatie:
Multatulilaan 92
2251 ZM Voorschoten

Postadres:
De Backerstraat 43
2685 TC Poeldijk

Bank: 1259.43.431
KvK: 27380479
www.junansei.nl



Dit soort wedstrijden zijn lichamelijk erg zwaar en tactisch erg lastig. Ze heeft in totaal vier wedstrijden in haar gewichtsklasse op het programma staan en wist er maar liefst twee te winnen. Dit resultaat was goed voor een vierde plaats. Dit is een prima resultaat, zeker omdat het de eerste keer was. Budocentrum Junansei is dan ook erg trots op Eva!

Op Hemelvaartsdag 9 mei werden er Ju-Jutsu 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 Ju-Jutsu wedstrijden waren er deelnemers uit het gehele land aanwezig en werd Junansei vertegenwoordigd door Joaquim da Cruz Alvez (13), June Massa (8) en Dai-Na Ravensbergen (8). Joaquim heeft al een paar keer eerder meegedaan met wedstrijden en had

hier al ervaring in opgedaan. Voor Dai-Na en June was het de eerste keer.



June heeft supergoed geknokt en wist zich prima staande te houden. Joaquim wist knap een aantal wedstrijden te winnen. Een filmpje van één van de wedstrijden is te vinden op de [Budocentrum Junansei Facebookpagina](#). Uiteindelijk wist Joaquim een tweede plaats te behalen.

Bij Dai-Na in de poule waren drie deelnemers waren gelijk geëindigd. Daarom moesten deze drie nogmaals wedstrijden doen om te bepalen wie nu de beste was. Dai-Na wist deze wedstrijden overtuigend te winnen en dit was goed voor de eerste plaats!



Meer foto's van de wedstrijden zijn te vinden op de [Budocentrum Junansei Facebookpagina](#).

Het Ju-Jutsu kent ook wedstrijden voor senioren. Op vrijdag 14 juni werden er in Ede teamwedstrijden gehouden. Een team bestaat uit 3 of 4 personen en draait als team de drie verschillende wedstrijdronde tegen

een ander team. Iedere ronde wordt door een ander teamlid uitgevoerd. Sam Sosef en Esther van Diggelen vormden samen met twee anderen een team. Als team wisten zij een paar wedstrijden te winnen en verloren van één ander team. Het resultaat: een tweede plaats!

Alles bij elkaar is het voor Budocentrum Junansei een geweldig wedstrijdseizoen geweest!

Zelfverdedigingscursus voor vrouwen

In april en mei was er een 8-weekse cursus speciaal voor vrouwen. Tijdens de cursus zijn verschillende zelfverdedigingstechnieken behandeld, zoals stoot- en traptechnieken, bevrijdingen en zelfklemtechnieken. Ook hebben we een les besteed om te kijken wat je kunt doen als iemand je tas probeert af te pakken.

Naast de fysieke zelfverdediging zijn ook verschillende oefeningen gedaan om de weerbaarheid te vergroten. Er was een hele prettige sfeer in de groep van 7 deelnemers en wat ons betreft een geslaagde cursus! In het najaar start er weer een nieuwe cursus.



Op 18 juli training in Frisozaal

De zaal aan de Multatulilaan is in de week van 18 juli niet beschikbaar i.v.m. de musicaluitvoering van groep 8. De lessen van Budocentrum Junansei worden daarom éénmalig verplaatst naar de Frans de Vette gymzaal:

Frans de Vette gymzaal, Van Hogendorpweg 3 in Voorschoten

Dit is tevens de laatste les voor de zomervakantie.

LET OP: De jeugdles is van 18:00-19:00 i.p.v. 17:00-18:00!

Zomerrooster & contributie

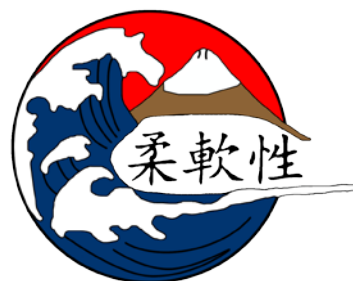
In de zomervakantie van 22 juli tot en met 1 september hebben we een aangepast zomerrooster. Alle lessen (m.u.v. 18 juli) zijn in de Krimwijk gymzaal, Multatulilaan 92 in Voorschoten.

Di: 18:00-19:30 Kobudo

Do: 18:00-19:00: Jeugd Ju-Jutsu

Do: 19:00-20:30: Aikido en Ju-Jutsu Combinaties

Vanaf 2 september zijn de lessen weer volgens het reguliere lesrooster.



Trainingslocatie:
Multatulilaan 92
2251 ZM Voorschoten

Postadres:
De Backerstraat 43
2685 TC Poeldijk

Bank: 1259.43.431
KvK: 27380479
www.junansei.nl

Zomerabonnement

Speciaal voor kinderen die eens kennis willen maken met het Jeugd Ju-Jutsu heeft Junansei deze zomer een speciaal zomerabonnement.

In de maanden juli en augustus is er iedere donderdag training in Gymzaal Krimwijk in Voorschoten voor maar € 25,- voor de hele zomer!

11 jul: 17:00-18:00
18 jul: 18:00-19:00 (*)
25 jul: 18:00-19:00
1 aug: 18:00-19:00
8 aug: 18:00-19:00
15 aug: 18:00-19:00
22 aug: 18:00-19:00
28 aug: 18:00-19:00

(*) *Let op: Training is éénmalig in de Frans de Vette gymzaal, Van Hogendorpweg 3 in Voorschoten*

Ook voor volwassenen die nog niet bij Budocentrum Junansei sporten is het mogelijk om in de zomer kennis te maken. De kosten voor volwassenen zijn € 35,-

Email voor meer informatie naar info@junansei.nl of bel 06 52573388.



Speciaal voor in de vakantie:
Het zomerabonnement

Jeugd Ju-Jutsu

Kinderen vanaf 7 jaar kunnen in de zomervakantie kennismaken met het Jeugd Ju Jutsu bij Budocentrum Junansei. In de maanden juli en augustus kun je iedere donderdag komen trainen in Gymzaal Krimwijk in Voorschoten voor maar € 25,- voor de hele zomer!

Email voor meer informatie naar info@junansei.nl of bel 06 52573388.

11 jul: 17:00-18:00	8 aug: 18:00-19:00
18 jul: 18:00-19:00 (*)	15 aug: 18:00-19:00
25 jul: 18:00-19:00	22 aug: 18:00-19:00
1 aug: 18:00-19:00	28 aug: 18:00-19:00

(*) *Let op: Training is éénmalig in de Frans de Vette gymzaal, Van Hogendorpweg 3 in Voorschoten*



Budocentrum Junansei, Gymzaal Krimwijk
Multatulilaan 92, 2252 ZM Voorschoten

www.junansei.nl

Wat houdt Jeugd Ju-Jutsu in?

Het Jeugd Ju Jutsu bij Budocentrum Junansei is een erg complete zelfverdedigingskunst. De stijl die beoefend wordt, het Yoseikan Ju-Jutsu, is ontstaan uit een combinatie van een groot aantal traditionele Japanse krijgskunsten en verenigt elementen uit het traditionele Ju Jutsu, Judo, Karate, Aikido, Kickboksen en Grappling (grondgevecht).

Voor de jeugd zijn er veel verschillende spel- en oefenmethodes ontwikkeld. Zo zijn bijvoorbeeld een aantal klemtechnieken aangepast, zodat ze veilig door de jeugd beoefend kunnen worden. Natuurlijk speelt ook het valbreken 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 de Ju Jutsuka een positief zelfbeeld, discipline en respect voor elkaar.

Lerarendiploma's

Op zaterdag 1 juni is Esther van Diggelen geslaagd voor de opleiding tot Aikido Leraar niveau 3. Dit is een rijks erkende opleiding via de landelijke bond Aikido Nederland.

Op zondag 23 juni doet Sam Sosef examen voor de opleiding tot zelfverdedigingsinstructeur, P.S.D-Instructor. Heel veel succes!

Nieuwe locatie en tijd voor Kobudo

De Kobudo lessen waren dit seizoen van 19:00-20:15 in de Vlietzaal. Omdat deze zaal vanaf de zomervakantie niet meer in gebruik is, verhuist de Kobudoles naar de Frans de Vette gymzaal, Van Hogendorpweg 3 in Voorschoten. Deze zaal is niet beschikbaar op de oude tijd. Daarom wordt de Kobudoles vanaf 23 juli verzet naar 18:00-19:30.

Nieuwe cursus zelfverdediging voor de jeugd start in het najaar

In het najaar biedt Budocentrum Junansei een drietal cursussen Zelfverdediging & Weerbaarheid aan via de Buitenschoolsesport,

De cursussen duren 6 weken en de startdata zijn:

Di 1 okt van 17:00-18:00
Do 31 okt van 18:00-19:00
Do 9 jan van 18:00-19:00

De kosten hiervoor zijn € 25,- voor de hele cursus, inclusief diploma. Opgeven kan via de website www.voorschoten4kids.nl

Trainingslocatie:
Multatulilaan 92
2251 ZM Voorschoten

Postadres:
De Backerstraat 43
2685 TC Poeldijk

Bank: 1259.43.431
KvK: 27380479
www.junansei.nl