



Nieuwsbrief

Budocentrum Junansei Voorschoten
Ju-Jutsu | Aikido | Kobudo
Zelfverdediging | Weerbaarheid
www.junansei.nl

November 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

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.

In september/oktober hebben we een 6-weekse cursus aangeboden voor kinderen van 6-14 jaar. Deze cursus werd georganiseerd in samenwerking met www.voorschoten4kids.nl en was met 17 inschrijvingen goed bezocht! Een aantal van deze kinderen is inmiddels doorgestroomd naar het Jeugd Ju-Jutsu.



Om in te kunnen spelen op de grote vraag naar zelfverdediging is er op donderdag 31 oktober is er een tweede cursus gestart. Deze cursus heeft nog eens 14 deelnemers en wordt half december afgerond.



Op donderdag 9 januari gaat er een nieuwe cursus van start. De lessen zijn iedere donderdag van 18:15-19:15 in de Krimwijkzaal.

Deelname is mogelijk voor kinderen van 6-14 jaar. De kosten voor 6 lessen inclusief materiaal zijn € 20,-. De

Trainingslocatie Krimwijk:
Multatulilaan 92
2251 ZM Voorschoten

Trainingslocatie Frans de Vette:
Van Hogendorpweg 3
2253 VW Voorschoten

Trainingslocatie Oude Adegeest
Oude Adegeesterlaan 1
2252 KZ Voorschoten

lessen worden verzorgd door Esther van Diggelen en Sam Sosef, beide 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 of bel 06 52573388.

Extra jeugdles

Op dinsdagmiddag van 17:00-18:00 is er nu een extra les Jeugd Ju-Jutsu. Dit betekent dat kinderen nu 2x per week kunnen trainen. Ook is het mogelijk om een les in te halen als je er een keer één gemist hebt.

Als je 2x in de week komt trainen wordt de contributie iets verhoogd. De tarieven voor de jeugdlessen zijn:
1x per week: € 15,- per maand
2x per week: € 22,50 per maand

De lessen worden gegeven door Sam Sosef en Esther van Diggelen in de Frans de Vettezaal (Van Hogendorpweg 3).

Extra lessen Aikido en Ju-Jutsu

Ook voor de volwassenen is het lesaanbod uitgebreid. Sinds oktober wordt er ook op dinsdagavond Aikido (20:00-21:00) en Ju-Jutsu (21:00-22:00) aangeboden. Deze lessen worden gegeven in de Oude Adegeest Turnzaal (Oude Adegeesterlaan). De tarieven voor senioren (vanaf 15 jaar) zijn:

1x per week: € 20,- per maand
2x per week: € 30,- per maand
Onbeperkt: € 35,- per maand

Trainingsstage Edgar Kruyning

Op zondag 8 december komt Budo expert Edgar Kruyning naar Voorschoten om weer een trainingsstage bij Budocentrum Junansei te verzorgen. Edgar Kruyning is onder andere houder van een 7^e dan Ju-Jutsu, 7^e dan Judo, 6^e dan Aikido, 5^e dan Kobudo, 5^e dan

laido, 5^e dan Aikibudo en 3^e 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.



Op 8 december presenteert Edgar tevens zijn nieuwste boek, 'De Kracht van Harmonie'. Dit boek gaat niet over het technisch aspect van de oosterse krijgskunsten, maar over persoonlijke ontwikkeling die van origine veel in de krijgskunsten voorkomt.

Trainingslocatie Krimwijk:
Multatulilaan 92
2251 ZM Voorschoten

Trainingslocatie Frans de Vette:
Van Hogendorpweg 3
2253 VW Voorschoten

Trainingslocatie Oude Adegeest
Oude Adegeesterlaan 1
2252 KZ Voorschoten

Het programma voor zondag 8 december is als volgt:

- 10:00-11:15 Aikido training
- 11:15-11:30 Aikido examens
- 11:30-12:00 Lezing Harmonie
- 12:00-13:15 Ju-Jutsu training
- 13:15-13:30 Ju-Jutsu examens

De kosten voor de training zijn € 5,-. De lezing is gratis. Belangstellenden kunnen ook alleen voor de lezing te komen. Zorg allemaal dat je erbij bent!!

Examens

De examens Aikido en Ju-Jutsu voor senioren worden op zondag 8 december afgenomen door Edgar Kruyning.

De examens Kobudo zijn op zaterdag 14 december van 9:30-11:00 bij Budoe Academy Physical in Ede (Vening Meinezstraat 7, 6717 AJ Ede).

De examens Jeugd Ju-Jutsu zijn tijdens de les in Voorschoten op donderdag 12 december van 17:15-18:15 in de Krimwijkzaal en op dinsdag 17 december van 17:00-18:00 in de Frans de Vettezaal.

Alle kandidaten krijgen in de les een uitnodiging voor het examen. Belangstellenden zijn natuurlijk van harte welkom om te komen kijken!

Geslaagd voor zwarte band

Dit najaar is Sam Sosef geslaagd voor zijn zwarte band (1^e dan) Aikido én voor de zwarte band Ju-Jutsu. Echt een topprestatie!! Van harte gefeliciteerd!!



Trainingslocatie Krimwijk:
Multatulilaan 92
2251 ZM Voorschoten

Trainingslocatie Frans de Vette:
Van Hogendorpweg 3
2253 VW Voorschoten

Trainingslocatie Oude Adegeest
Oude Adegeesterlaan 1
2252 KZ Voorschoten

Data thematrainingen voorjaar 2014 (onder voorbehoud)

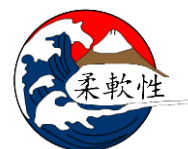
Zo 19 jan	10:00-12:00
Zo 16 feb	10:00-12:00
Zo 16 mrt	10:00-12:00
Zo 13 apr	10:00-12:00
Zo 18 mei	10:00-12:00
Zo 15 jun	10:00-12:00

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. Soms kan de groep ook gesplitst worden in Aikido en Ju-Jutsu om een meer stijlspecifiek thema te behandelen. De trainingen zijn in principe iedere 3^e zondag van de maand van 10:00-12:00 in Voorschoten. Wanneer de 3^e zondag van de maand ook een feestdag is, dan verschuift de training (bijvoorbeeld april 2014 ivm pasen).

Vier maal per jaar wordt de thematraining verzorgd door een gastdocent. In verband met ieders drukke agenda kunnen deze trainingen soms ook op een ander moment plaatsvinden, zoals bijvoorbeeld dit maal op 8 december in plaats van 15 december. Daarom zijn de gegeven data voor dit voorjaar onder voorbehoud.

Sinterklaas en Kerstvakantie

Op donderdag 5 december en in de kerstvakantie van 23 december tot en met 5 januari is er geen les.



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

Trainingslocatie Krimwijk:
Multatulilaan 92
2251 ZM Voorschoten

Trainingslocatie Frans de Vette:
Van Hogendorpweg 3
2253 VW Voorschoten

Trainingslocatie Oude Adegeest
Oude Adegeesterlaan 1
2252 KZ Voorschoten