



Nieuwsbrief

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

December 2014

Welkom!

Met deze nieuwsbrief willen we terugblikken op het afgelopen jaar en iedereen op de hoogte houden van alles wat er gaande is in en rondom ons Budocentrum. Voor vragen kunt je ook altijd mailen naar info@junansei.nl of bellen naar 06 52573388.

Kerstvakantie

In de kerstvakantie verlopen de lessen volgens een aangepast lesrooster:

Di 23 dec 17:00-18:00 Jeugd Ju-Jutsu
Di 23 dec 18:00-19:30 Kobudo
Di 23 dec 20:00-21:00 Aikido
Di 23 dec 21:00-22:00 Ju-Jutsu

Di 30 dec 19:00-20:00 Kobudo
Di 30 dec 20:00-21:00 Aikido+Ju-Jutsu

Alle lessen in de vakantie worden gegeven in gymzaal Krimwijk!

Examens

In de week voor de kerstvakantie zijn er voor alle disciplines examens. In het Jeugd Ju-Jutsu doet iedereen examen om een nieuwe slip of band te kunnen verdienen. Bij de senioren zijn de examens op uitnodiging van de docenten. De examens worden afgenomen tijdens de lessen, m.u.v. Kobudo. Het examen Kobudo is op zaterdag 13 december van 9:00-10:00 in Ede.

Vanaf gele band is het de bedoeling dat de budoka's zich naast het lidmaatschap van Budocentrum Junansei ook aanmelden bij de bond waar hun budo discipline is aangesloten.

Voor het (Jeugd) Ju-Jutsu en Kobudo is dit SOGO BUDO. Kijk op www.sogobudo.nl om in te schrijven en voor meer informatie.

Voor het Aikido is dit de Sectie Yoseikan Aikido die aangesloten is bij de bond Aikido Nederland. Kijk op www.yoseikanaikido.nl om in te schrijven en voor meer informatie.



Voor elk bondslidmaatschap ontvang je een paspoort waar alle examens, stages, wedstrijden en andere vorderingen in bijgehouden kunnen worden. Daarnaast zorgen de bonden ervoor dat de docenten goed opgeleid kunnen worden, worden er landelijke examens voor bruine en zwarte band gehouden en zijn er regelmatig landelijke trainingsstages die voor iedereen toegankelijk zijn. Voor vragen kun je natuurlijk ook terecht bij de docenten.

Start Jeugd Aikido

Na de kerstvakantie gaat Budocentrum Junansei van start met lessen Jeugd Aikido.

De lessen starten op 9 januari 2015 en zijn iedere vrijdagmiddag van 17:00-18:00 in de Frans de Vette zaal.

Aikido is een zelfverdedigingskunst uit het Japanse Budo en kenmerkt zich door soepele en cirkelvormige bewegingen. Aikido betekent letterlijk:

- **Ai:** harmonie, eenheid
- **Ki:** energie, innerlijke kracht
- **Do:** studie, weg

Vrij vertaald: "de weg van geestelijke en lichamelijke coördinatie van energie".



Aikido - Weg van de harmonie

Bij Aikido gaat het erom dat je leert om continu je balans te behouden, in harmonie met de aanvaller te bewegen en gebruik te maken van zijn kracht, snelheid en aanvalsrichting. Aikidotechnieken gaan dus nooit in tegen de kracht van een aanvaller, maar maken er juist gebruik van om de aanval te neutraliseren.

Het Aikido kent een grote variatie aan klem- en werptechnieken en wordt

tevens gekenmerkt door haar eenvoud en ontspanning. Voor de veiligheid zijn de technieken aangepast aan jeugdige beoefenaars.

De lessen worden gegeven door Sam Sosef. Kinderen die al Ju-Jutsu trainen mogen de hele maand januari gratis het Aikido proberen. Ook mag iedereen gratis een keer een vriendje of vriendinnetje meenemen.

Start Tuimelbudo 4-6 jaar

Speciaal voor de allerkleinsten start Budocentrum Junansei dit voorjaar met lessen tuimelbudo voor kinderen van 4-6 jaar. De lessen starten op 10 maart 2015 en zijn iedere dinsdagmiddag van 16:00-17:00 in de Frans de Vettezaal.

De docent kan door de handhaving van de lesstructuur en de discipline ervoor zorgen dat erg drukke kinderen op een veilige wijze hun energie kwijt kunnen. De kinderen maken spelenderwijs en in een veilige omgeving kennis met de beginselen van het Judo/Ju-Jutsu. Zo leren de kinderen bijvoorbeeld valbreken op verschillende manieren en samenwerken met andere kinderen zodat het sociale aspect beter ontwikkeld wordt. Tuimelbudo is heel goed voor de motorische ontwikkeling van het kind, en daarnaast kan het kind er prima zijn/haar energie in kwijt.

In de lessen oefenen de kinderen met elkaar. Per jaar zijn er twee kijklessen zodat ook de ouders en familie kunnen zien wat de kinderen allemaal geleerd hebben. Tijdens de kijklessen doen de leerlingen een 'examen'. Alle kinderen doen mee aan het examen en het is natuurlijk niet mogelijk dat de kinderen hiervoor zakken. Op het examen kunnen de Budoka's een tuimel verdienen voor op hun band. Na drie gele tuimels, kan een zelfs een gele slip verdiend worden! Op deze manier

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

sluit het Tuimelbudo uitstekend aan op de Jeugd Ju-Jutsulessen bij Budocentrum Junansei.

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.

In oktober/november 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 goed bezocht! Een aantal van deze kinderen is inmiddels doorgestroomd naar het Jeugd Ju-Jutsu.



Op vrijdag 29 maart 2015 en vrijdag 22 mei 2015 starten er nieuwe cursussen van start. De lessen zijn iedere vrijdag van 16:00-17:00 in de Frans de Vettezaal.

Deelname is mogelijk voor kinderen van 6-14 jaar. De kosten voor 6 lessen inclusief materiaal zijn € 25,-. De 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! Ken je iemand die hier interesse in heeft? Geef deze informatie dan ajb door. Email voor aanmelding of meer informatie naar info@junansei.nl of bel 06 52573388.

Wedstrijden

Afgelopen seizoen zijn er twee keer wedstrijden in Ede gehouden en één keer in Voorschoten. De wedstrijden worden georganiseerd door de overkoepelende organisatie SOGO BUDO en er doen kinderen uit het hele land aan mee.

Ju-Jutsu wedstrijden bestaan uit 3 verschillende ronden:

- Staand (Tachi Waza)
- Grond (Ne Waza)
- Stokken



In de staande ronde proberen de deelnemers stoot- en traptechnieken uit te voeren. Omwille van de veiligheid worden

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

beschermingsmiddelen gedragen. 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.



In de grondronde proberen de deelnemers elkaar door middel van een worp naar de grond te brengen en gaan vervolgens 'stoeien' op de grond. In deze ronde kunnen punten worden verdiend door goede posities, zoals houdgrepen, klemtechnieken en verwurgingen te maken. In de stokken ronde proberen de deelnemers elkaar te raken met zachte stokken, die zij in één hand vasthouden.



Het afgelopen seizoen hebben onze Ju-Jutsuka's veel medailles in de wacht gesleept. We hebben veel mooie en sportieve wedstrijden gezien en een aantal wedstrijd Ju-Jutsukas's

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

heeft en Voorschoten zelfs landelijk op de kaart gezet!! We zijn hier heel erg trots op!!!

Trainingsstage Marco Querreveld

Op zondag 16 november gaf Marco Querreveld een trainingsstage Ju-Jutsu. Marco traint zelf al meer dan 15 jaar bij de Hombu Dojo (hoofdlocatie) van het Yoseikan Ju-Jutsu in Ede. Hij heeft jarenlange trainingservaring in het Ju-Jutsu, Judo, Grappling, Aikido, MMA en Kickboksen. Hij heeft op hoog niveau deelgenomen aan wedstrijden in diverse Budo disciplines en is onder andere Nederlands Kampioen grappling van 2013.

Marco geeft al vele jaren les op de hoofdlocatie van Budo Academy Physical in Ede en op de dependance Veenendaal. Hij gediplomeerd instructeur zelfverdediging & weerbaarheid volgens het landelijke P.S.D-Practical Self Defense Systeem. Ook is hij Technisch Directeur van de Sectie Groundfighting binnen de overkoepelende organisatie SOGO BUDO.

Er was een aparte training voor de jeugd en voor de senioren. De jeugdles was erg leuk, dynamisch en leerzaam voor iedereen!



Ook voor de senioren was het een mooie training die goed bezocht was. Tijdens de training kwam het totale gevecht aan bod. Er werd begonnen vanuit de vrije bewegingsfase (stoten, trappen) en vervolgens opgebouwd naar de clinchfase (vastzetten,

werpen). Naast de diverse worpen mochten natuurlijk Marco's specialiteit ook been- en enkelklemmen niet ontbreken! Het was een prachtige training waar hard, maar wel ontspannen getraind is. Zeker voor herhaling vatbaar! Foto's en filmpjes zijn te vinden op onze facebookpagina [facebook.com/BudocentrumJunansei](https://www.facebook.com/BudocentrumJunansei).



Trainingsstage Edgar Kruyning

Op zaterdag 29 november gaf Edgar Kruyning een trainingsstage Kobudo en Aikido bij Budocentrum Junansei. 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 Iaido, 5^e dan Aikibudo en 3^e dan Karate en heeft zijn hele leven aan de krijgskunsten gewijd.



De stage Kobudo goed bezocht en was ontzettend inspirerend. Via het derde zwaardkata en het vijfde bokata heeft Edgar het belang van centrumcontrole laten zien wat erg essentieel is in de beoefening van de Katori Shinto Ryu.

Tijdens de Aikido stage stond het meervoudigheidsprincipe centraal.

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

Door de overeenkomst in bewegingen te illustreren wordt het gemakkelijker om dezelfde technieken toe te passen op verschillende aanvallen. Door de eenvoud in de bewegingen te zien, worden in een situatie ineens heel veel verschillende mogelijkheden gecreëerd.

Het was een prachtige stage met deelnemers uit Rotterdam, Ede en Voorschoten waar we nog lang van kunnen nagenieten! Foto's zijn te vinden op onze facebookpagina [facebook.com/BudocentrumJunansei](https://www.facebook.com/BudocentrumJunansei).

Data thematrainingen voorjaar 2015 (onder voorbehoud)

Zo 18 jan	10:00-12:00
Zo 15 feb	10:00-12:00
Zo 15 mrt	10:00-12:00
Zo 19 apr	10:00-12:00
Zo 17 mei	10:00-12:00
Zo 21 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.

Fijne feestdagen!

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

