



# Nieuwsbrief

**Budocentrum Junansei**  
Voorschoten | Wassenaar  
[www.junansei.nl](http://www.junansei.nl)

**April 2015**

## 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](mailto:info@junansei.nl) of bellen naar 06 52573388.

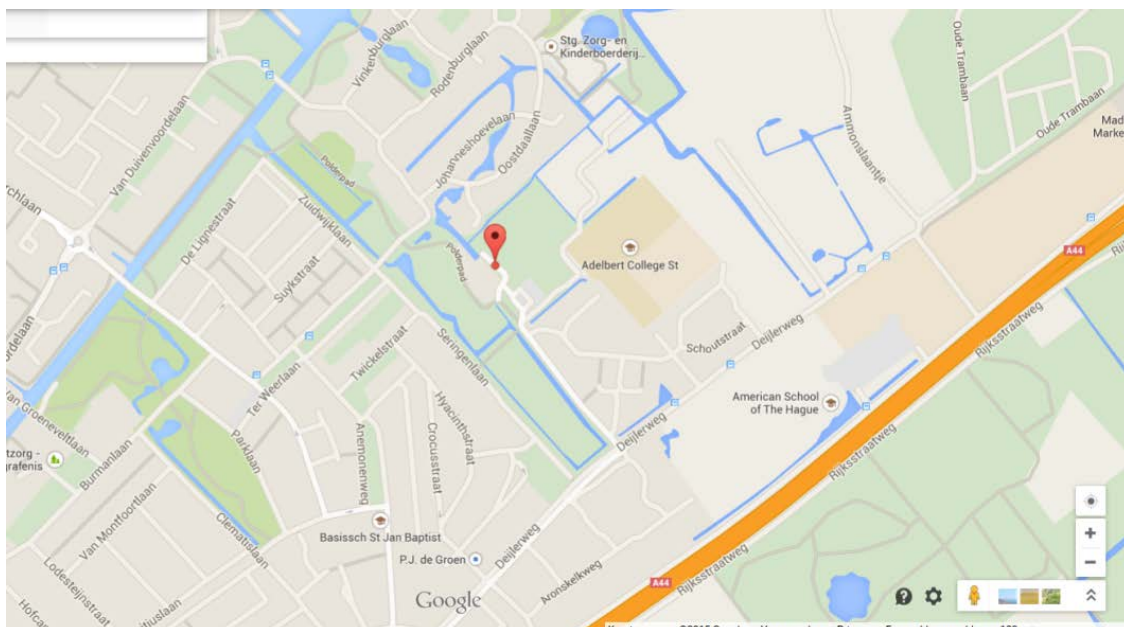
De lessen worden gegeven door Sam en Esther en het nieuwe lesrooster op de maandag is als volgt:

- 16:00-17:00 Zelfverdediging & Weerbaarheid
- 17:00-18:00 Tuimelbudo (4-6 jr)
- 18:00-19:00 Jeugd Ju-Jutsu (va 10 jr)
- 20:00-21:00 Kobudo / Aikido wapenles

## Wassenaar

Vanaf maandag 13 april gaan er lessen van start in Wassenaar. De lessen worden gegeven in de gymzaal van de dependance van de American School. Het adres is Deijlerweg 157, 2241 AE in Wassenaar.

Op dit moment is de beschikbare matruimte in Wassenaar beperkt. Dit is geen probleem voor de jeugdlessen, maar wel voor de senioren. Indien het in de toekomst mogelijk is om matten op te slaan in Wassenaar, dan zullen Aikido en Ju-Jutsu voor senioren aan het rooster worden toegevoegd.



*De nieuwe locatie in Wassenaar in de dependance van de American School aan de Deijlerweg 157.*

Voorschoten, Trainingslocatie Krimwijk, Multatuliaan 92  
Voorschoten, Trainingslocatie Frans de Vette, Van Hogendorpweg 3  
Voorschoten, Trainingslocatie Oude Adegeesterlaan, Oude Adegeesterlaan 3  
Wassenaar, Trainingslocatie Dependance American School, Deijlerweg 157

## Extra Jeugd Ju-Jutsu op zaterdag

Vanwege de grote drukte in de lessen Jeugd Ju-Jutsu starten we vanaf zaterdag 11 april met een nieuw lesuur op zaterdagochtend. Deze les wordt gegeven van 10:00-11:00 in gymzaal Krimwijk.

In eerste instantie is dit een lesuur voor alle leeftijden, maar wanneer ook dit uur erg druk wordt, dan zullen we weer splitsen in een oudere en een jongere groep.



## Wedstrijden in Ede en Voorschoten

Op zaterdag 18 april zijn er Ju-Jutsu wedstrijden voor de jeugd. De wedstrijden worden georganiseerd door de bond SOGO BUDO en gehouden bij Budo Academy Physical in Ede (Vening Meineszstraat 7). We raden kinderen die regelmatig aan wedstrijden deelnemen en kinderen die al gele band zijn om lid te worden van SOGO BUDO.



Aan deze wedstrijden kunnen kinderen van verschillende sportscholen uit het hele land deelnemen. Er wordt zoveel mogelijk geprobeerd om de deelnemers in te delen op gewicht, leeftijd en ervaring. De kosten voor deelname bedragen €5,- Inschrijven voor de wedstrijden kan per mail via [info@sogobudo.nl](mailto:info@sogobudo.nl). De weging is van

10:30-11:00 en aansluitend zijn de wedstrijden. Deze zullen tot ongeveer 14:00 duren.

Op zondag 26 april worden Ju-Jutsu wedstrijden in Voorschoten gehouden. Ook bij ons is het mogelijk dat er kinderen van andere sportscholen meedoen. Alle kinderen hebben voldoende technieken geoefend tijdens de lessen, dus alle kinderen kunnen deelnemen. Hoe meer kinderen er zijn, desto beter kunnen we iedereen indelen in een geschikte poule. Geef je dus snel op via [info@junansei.nl](mailto:info@junansei.nl). De weging is van 10:30-11:00 en aansluitend zijn de wedstrijden. Deze zullen tot ongeveer 14:00 duren.

De 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 beschermingsmiddelen gedragen. De kinderen mogen eigen materiaal gebruiken, maar indien nodig is het ook mogelijk om materiaal van de wedstrijdorganisatie te lenen. 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.

### Bokshandschoenen

De laatste tijd zijn we in de Ju-Jitsu trainingen veel bezig met het onderdeel boksen/sparren en voorbereiding op de wedstrijden.

Om dit veilig te kunnen trainen, gebruiken we ter bescherming bokshandschoenen en scheenbeschermers. We hebben echter maar een beperkt aantal setjes beschikbaar om uit te lenen. Ook is het vanwege de hygiëne prettiger om eigen spullen te hebben.



We willen iedereen daarom adviseren om eigen spullen aan te schaffen. Een set bestaande uit bokshandschoenen (8 oz of 10 oz) en scheenbeschermers is bij ons verkrijgbaar voor € 59,- (normaal € 64,50). Mochten speciale wensen zijn, neem dan even contact met ons op. Op deze manier kunnen we een mooie trainingsperiode tegemoet gaan!

### Jeugd Aikido en Aikido Embukai

Iedere vrijdagmiddag van 17:00-18:00 kan er bij Budocentrum Junansei Jeugd Aikido getraind worden in de Frans de Vette zaal. Hoewel de groep pas in januari van start is gegaan, wordt er hard geoefend om deel te kunnen nemen aan de landelijke demonstratiedag (Embukai) op zondag 12 april.



*De Aikido jeugd oefent voor de Embukai*

De Aikidostijl die in Voorschoten wordt beoefend, het Yoseikan Aikido, is via de Sectie Yoseikan Aikido aangesloten bij de landelijke bond Aikido Nederland. De Sectie organiseert onder andere maandelijks centrale trainingen en een jaarlijkse demonstratie dag, de Embukai. Alle aangesloten scholen geven een demonstratie met allemaal hetzelfde thema. Dit jaar is het thema ontwapeningstechnieken met mes en zwaard. De mooiste demonstratie wint een wisseltrofee. Vorig jaar heeft de Aikidogroep van Budocentrum Junansei gewonnen, dus dit jaar zijn wij de titelverdedigers! Zowel de senioren en de jeugdgroep hebben een demonstratie voorbereid.



*De Aikido groep op de Embukai 2014*

## Tuimelbudo 4-6 jaar

Speciaal voor de allerkleinsten zijn er nu lessen tuimelbudo voor kinderen van 4-6 jaar. De lessen zijn iedere dinsdagmiddag van 16:00-17:00 in de Frans de Vettezaal en worden gegeven door Esther van Diggelen.

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

## Zelfverdediging

Op vrijdag 29 maart 2015 start de laatste cursus Zelfverdediging & Weerbaarheid voor de jeugd. 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,-.



Binnenkort gaat er ook een cursus voor volwassenen van start. Deze cursus zal plaatsvinden op de zaterdag en de cursusdata worden binnenkort gepubliceerd op de website. Deze cursus kost € 75,- voor 8 lessen inclusief materiaal.

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](mailto:info@junansei.nl) of bel 06 52573388.



## Vrij trainen

Vanaf zaterdag 11 april is er voor de senioren van alle disciplines gelegenheid om op zaterdagochtend een uur vrij te trainen. Dit uur is bedoeld om zelfstandig technieken of kata te trainen. Sam en Esther zijn aanwezig om eventuele vragen te beantwoorden en te helpen, maar er wordt geen lesgegeven. Aan deze vrije training zijn geen extra kosten verbonden.

De komende periode is de vrije training van 11:00-12:00 in de gymzaal Krimwijk. Voorafgaand aan de vrije training is er jeugd Ju-Jutsu. Als deze lestijden veranderen, bijvoorbeeld door uitbreiding van het lesrooster, dan verschuift de vrije training ook op in het rooster.

## Data thematrainingen voorjaar 2015

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<sup>e</sup> zondag van de maand van 10:00-12:00 in Voorschoten. De trainingen zijn gratis voor iedereen met een onbeperkt abonnement en anders kost deelname € 5,-.



Lesrooster Budocentrum Junansei			
Dag	Tijd	Activiteit	Locatie
Maandag	16:00-17:00	Zelfverdediging & Weerbaarheid*	Wassenaar, Deijlerweg
	17:00-18:00	Tuimelbudo (4-6 jr)	
	18:00-19:00	Jeugd Ju-Jutsu (7-9 jr)	
	19:00-20:00	Jeugd Ju-Jutsu (va 10 jr)	
	20:00-21:00	Kobudo / Aikido wapens	
Dinsdag	16:00-17:00	Tuimelbudo (4-6 jr)	Voorschoten, Frans de Vette
	17:00-18:00	Jeugd Ju-Jutsu (va 7 jr)	
	18:00-19:30	Kobudo (va 15 jr)	Voorschoten, Oude Adegeesterlaan
	20:00-21:00	Aikido (va 15 jr)	
	21:00-22:00	Ju-Jutsu (va 15 jr)	
Woensdag	-	-	
Donderdag	17:15-18:15	Jeugd Ju-Jutsu (7-9 jr)	Voorschoten, Krimwijk
	18:15-19:15	Jeugd Ju-Jutsu (va 10 jr)	
	19:30-20:45	Aikido (va 15 jr)	
	20:45-22:00	Ju-Jutsu (va 15 jr)	
Vrijdag	16:00-17:00	Zelfverdediging & Weerbaarheid*	Voorschoten, Frans de Vette
	17:00-18:00	Jeugd Aikido (va 7 jr)	
Zaterdag	10:00-11:00	Jeugd Ju-Jutsu (va 7 jr)	Voorschoten, Krimwijk
	11:00-12:00	Vrij trainen senioren	
Zondag	10:00-12:00	Thematraining, 3e zo v/d mnd	Voorschoten, Krimwijk

\* in cursusverband; zie website voor cursusdata

Voorschoten, Trainingslocatie Krimwijk, Multatuliaan 92  
Voorschoten, Trainingslocatie Frans de Vette, Van Hogendorpweg 3  
Voorschoten, Trainingslocatie Oude Adegeesterlaan, Oude Adegeesterlaan 3  
Wassenaar, Trainingslocatie Dependance American School, Deijlerweg 157