



Nieuwsbrief

Budocentrum Junansei
Voorschoten | Wassenaar
www.junansei.nl

Oktober 2015

Welkom!

Er gebeurt veel in en rond ons Budocentrum. Met deze nieuwsbrief willen we jullie op de hoogte houden van de belangrijkste gebeurtenissen. Voor vragen kunt je ook altijd mailen naar info@junansei.nl of bellen naar 06 52573388.

Wedstrijden in Voorschoten

Op zondag 11 oktober waren er Ju-Jutsu wedstrijden voor de jeugd. Deze wedstrijden organiseren we in samenwerking met de bond SOGO BUDO, waar we met het Ju-Jutsu bij aangesloten zijn. Aan deze wedstrijden kunnen kinderen van verschillende sportscholen uit het hele land deelnemen, maar dit maal waren er geen deelnemers van buiten onze eigen groepen. We hebben zoveel mogelijk geprobeerd om de poules in te delen op gewicht, leeftijd en ervaring.

Alle kinderen hebben voldoende technieken geoefend tijdens de lessen, en dat was goed te zien! We hebben veel mooie en spannende wedstrijden gezien.



De Ju-Jutsu wedstrijden bestaan uit 3 verschillende ronden:

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



Bij Junansei zijn we van mening dat het meedoen van wedstrijden erg goed is voor de ontwikkeling van kinderen. Ze leren omgaan met winst en verlies, en met tegengesteld belang. Daarnaast zijn de wedstrijden erg goed voor zelfverdediging, omdat je jezelf moet zien te redden als er iemand op je af komt die mag slaan en schoppen. Uiteraard is de veiligheid gewaarborgd door beschermingsmiddelen, zoals bokshandschoenen en helmen, maar toch is het een hele ervaring. We zijn dan ook enorm trots dat er zo'n grote groep heeft meegedaan!

We hebben gewerkt met poules van drie, waarin de deelnemers alle drie de ronden tegen elkaar hebben gedraaid. Iedereen heeft een medaille gewonnen. Dat komt omdat meedoen aan deze wedstrijden een hele prestatie op zich is en dat waarderen

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

we zeer. Het betekent echter ook dat niet alle medailles even zwaar wegen. Een poule met kleine kinderen die net begonnen zijn met Ju-Jutsu is vooral bedoeld om de kinderen kennis te laten maken met de wedstrijden. Dit is niet te vergelijken met kinderen met een gele band die al veel wedstrijdervaring hebben opgedaan. De medailles zeggen dus alleen iets over het resultaat binnen een poule en niet over de andere poules. Onze motivatie hiervoor is dat we graag willen dat de kinderen individueel groeien en wedstrijden op hun eigen niveau doen en de kinderen uitgedaagd worden om het beste uit zichzelf te halen. Als ik terug denk aan afgelopen zondag, dan denk ik dat we deze doelstelling zeker gehaald hebben!

De volgende wedstrijden zijn op zaterdag 7 november bij Budo Academy Physical in Ede.



Herfstvakantie

In de herfstvakantie van maandag 19 tot en met zondag 25 oktober geldt er voor de jeugdlessen een aangepast lesrooster:

Maandag @ ECC Wassenaar

19:00-20:00 Aikido jeugd + Ju-Jutsu jeugd combinatieles
20:00-21:00 Kobudo senioren / Aikido wapens senioren

Dinsdag @Voorschoten

18:00-19:30 Kobudo senioren @FdV
20:00-21:00 Aikido senioren @VS
21:00-22:00 Ju-Jutsu senioren @VS

Donderdag @Krimwijk Voorschoten

17:15-18:15 Tuimelbudo (4-6 jaar)
18:15-19:15 Ju-Jutsu jeugd + Aikido jeugd combinatieles
19:30-20:45 Aikido senioren
20:45-22:00 Ju-Jutsu senioren

Zaterdag @Krimwijk Voorschoten

11:00-12:00 Vrij trainen senioren

Vanaf maandag 26 oktober gaat het reguliere lesrooster weer van start.

Ninja training in herfstvakantie

Deze herfstvakantie organiseren we Ninja training voor kinderen vanaf 5,5 jaar. Deze training is toegankelijk voor iedereen, dus niet alleen voor onze Budoka's, maar ook voor al hun vriendjes.

De workshop omvat 2x45 minuten mentale en fysieke training voor ninja's, zoals klimmen, sluipen, gevechtstrainingen en zwaard-/stokvechten. Tussen de tweeblokken in houden we een korte pauze met wat te drinken en wat lekkers.

De training wordt gegeven in gymzaal Krimwijk en kost € 15,-. Vanwege de overweldigende belangstelling hebben we extra trainingen ingepland. De training wordt gegeven op:

- Di 20 okt van 10.00-11.45 (VOL; inschrijven niet meer mogelijk)
- Di 20 okt van 14.00-15.45
- Do 22 okt van 10.00-11.45
- Do 22 okt van 14.00-15.45
- Za 24 okt van 09.00-10.45

Voor kleding adviseren we gemakkelijk zittende kleding, zoals een joggingbroek met een t-shirt of een judopak. Een ninjapak mag natuurlijk ook!

Opgeven kan via info@junansei.nl of per telefoon 0652573388.



Deze herfstvakantie in Voorschoten

Ninja training

Voor wie?

Kinderen Vanaf 5,5 jaar

Waar?

Gymzaal Krimwijk
Multatulilaan 92
2252ZM Voorschoten

Wat moet je aan?

Gemakkelijk zittende kleding,
zoals een joggingbroek met
een t-shirt, of een judopak.
Schoenen zijn niet nodig.

Hoe geef je je op?

Stuur een email naar
BudoCentrum Junansei
Via info@junansei.nl
of bel 06 52573388

Wat kost het?

EUR 15,- per workshop

Wanneer?

Di 20 oktober 10.00-11.45
Di 20 oktober 14.00-15.45
Do 22 oktober 10.00-11.45
Do 22 oktober 14.00-15.45
Za 24 oktober 9.00-10.45

Wat gaan we doen?

2 x 45 minuten fysieke en
mentale training voor ninja's
met o.a.

- klimmen
- valbreken
- sluipen
- gevechtstraining
- stok/zwaardvechten

Tussen de twee blokken
houden we een korte pauze
met drinken en wat lekkers



Zijn er nog vragen? Neem dan gerust contact met ons op!

info@junansei.nl | 06 52573388 | www.junansei.nl

Voorschoten, Trainingslocatie Krimwijk, Multatulilaan 92

Voorschoten, Trainingslocatie Frans de Vette, Van Hogendorpweg 3

Voorschoten, Trainingslocatie Oude Adegeesterlaan, Oude Adegeesterlaan 3

Wassenaar, Trainingslocatie Dependance American School, Deijlerweg 157

Kinderfeestjes

Budocentrum Junansei verzorgt ook kinderfeestjes met een vechtsport thema. Denk hierbij bijvoorbeeld aan Ninja, Kung Fu Panda, Avatar, superhelden, Ju-Jutsu, Zelfverdediging, Aikido, Judo, traptechnieken, valbreken enzovoort. Voorkennis van vechtsporten is niet nodig. Voor elk thema stellen we een aantal spel en stoei vormen samen, zodat het een actief en dynamisch feestje wordt.

De kosten van een feestje van 6 tot 10 kinderen zijn € 130,- voor 1,5 uur (2x45 min met een korte pauze ertussen). Dit is inclusief gebruik van materialen, diploma, iets te drinken en wat lekkers. Aanpassingen qua thema, tijd, aantal kinderen etc. zijn altijd mogelijk. Ieder feestje is persoonlijk, en wordt in overleg en op maat samengesteld zodat het zo goed mogelijk aansluit bij de wensen van de jarige!



Wassenaar

Naast de trainingen in Voorschoten verzorgen wij ook trainingen 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. De lessen worden gegeven door Sam en Esther en het lesrooster op de maandag is als volgt:

- 16.00-17:00 Tuimelbudo (va 4 jr)
- 17.00-18.00 Jeugd Aikido (va 7 jr)
- 18.00-19.00 Zelfverdediging & Weerbaarheid (cursus)
- 19.00-20.00 Jeugd Ju-Jutsu (va 7 jr)
- 20:00-21:00 Kobudo / Aikido wapenles

Jeugd Ju-Jutsu op zaterdag

Vanwege de grote drukte in de lessen Jeugd Ju-Jutsu zijn we ook gestart op de zaterdagochtend. Deze les wordt gegeven van 10:00-11:00 in gymzaal Krimwijk.

Op dit moment 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.



Ouder & kind Tuimelbudo vanaf 3 jr

Budocentrum Junansei is gestart met Ouder & Kind Tuimelbudo voor kinderen vanaf 3 jaar. In het begin van de les oefenen de kinderen met elkaar en kunnen de ouders rustig kijken. In het tweede deel van de les oefenen de kinderen de technieken die ze net geleerd hebben op de ouder. Op deze manier maken de kinderen spelenderwijs en in een veilige omgeving kennis met de beginselen van het Judo/Ju-Jutsu. En heb je al ouder de gelegenheid om lekker met je kind te stoeien!

De kinderen leren bijvoorbeeld valbreken op verschillende manieren en samenwerken met andere kinderen zodat het sociale aspect beter ontwikkeld wordt. Door de technieken daarna op de ouder toe te passen, leert je kind om de technieken in een andere situatie toe te passen. Hierdoor groeit het zelfvertrouwen van het kind en ben je als ouder écht samen met je kind aan het sporten.

De lessen hebben een duidelijke structuur waardoor de kinderen op een prettige manier kennis kunnen maken met discipline en respect. De kinderen ontwikkelen zich motorisch, ontwikkelen hun balans, en krijgen meer controle over hun lichaam. De sfeer in de les is speels en ontspannen en in de diverse stoeivormen kunnen ze veel energie kwijt.

De lessen zijn iedere zaterdagochtend van 9:00-9:45 in gymzaal Krimwijk (Multatulilaan 92 in Voorschoten). Voor vragen of een gratis proefles bel (0652573388) of mail (info@junansei.nl) ons gerust!



Kennismakingscursussen

Dit seizoen organiseren we in samenwerking met Voorschoten4kids diverse kennismakingscursussen voor de jeugd vanaf 7 jaar. We hebben

cursussen in Jeugd Aikido en in Jeugd Ju-Jutsu. Deze cursussen zijn bedoeld om kinderen laagdrempelig kennis te laten maken met verschillende sporten. Als de kinderen enthousiast zijn, kunnen ze na de cursus instromen in de reguliere groepen. De cursus duurt 6 weken en wordt gehouden op vrijdagmiddag van 16.00-17.00 in de Frans de Vettezaal. De kosten hiervoor zijn € 29,50. Als je iemand kent die hier aan mee zou willen doen, geef dan a.u.b. de informatie door, verwijst ze naar onze website, mail of telefoon, of naar www.voorschoten4kids.nl

De startdata voor de cursussen zijn:

- 25 sep: Jeugd Aikido (opgeven niet meer mogelijk)
- 15 jan: Jeugd Ju-Jutsu
- 4 mrt: Jeugd Aikido



De eerste kennismakingscursus Aikido

Zelfverdediging & Weerbaarheid

Ook dit seizoen geven we weer diverse cursussen Zelfverdediging & Weerbaarheid voor de jeugd. We geven twee cursussen in Voorschoten en tenminste één cursus in Wassenaar. Deelname is mogelijk voor kinderen van 7 jaar en kost € 29,50.

De lessen in Voorschoten zijn iedere vrijdag van 16:00-17:00 in de Frans de Vettezaal.



De cursus in Wassenaar is op maandag van 18.00-19.00 in gymzaal ECC (Deijlerweg 157).

De startdata voor de cursussen zijn:

- 2 nov @Wassenaar
- 13 nov @Voorschoten
- 20 mei @Voorschoten

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 a.j.b. door. Email voor aanmelding of meer informatie naar info@junansei.nl of bel 06 5257338.

Een cursus voor volwassenen is ook mogelijk. Echter deze wordt pas ingepland bij voldoende deelnemers.. Deze cursus kost € 75,- voor 8 lessen inclusief materiaal. Ben of ken je iemand die hier interesse in heeft? Neem dan contact met ons op!



Vrij trainen

Iedere zaterdag 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.

Data thematrainingen

Zo 15 nov	10:00-12:00
Zo 17 jan	10:00-12:00
Zo 21 feb	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 voor de senioren. De trainingen zijn gratis voor iedereen met een onbeperkt abonnement en anders kost deelname € 5,-.

De thematraining van december komt te vervallen i.v.m. de kerstvakantie.

Budokleding bij ons te koop

De benodigdheden voor de diverse disciplines zijn gewoon bij ons te koop. Wij hebben de meeste maten pakken en banden op voorraad en kunnen alles bestellen.

Ook bokshandschoenen, scheenbeschermers en bokkens zijn bij ons te koop.

Trainingsstage Minh Ho

Op zondag 29 november verzorgt Minh Ho een training Aikido en een training Ju-Jutsu voor de senioren bij Budocentrum Junansei in Voorschoten. Minh Ho is erg hoog gegradueerd in diverse disciplines: Ju-Jutsu (5^e dan), Aikido (4^e dan), Kobudo, Karate, Judo, MMA, Grappling, BJJ en Kickboksen.

Hij traint en doceert dagelijks bij Budo Academy Physical in Ede, en dit doet hij al bijna 25 jaar! Hij heeft veel wedstrijdervaring in diverse disciplines, als deelnemer, scheidsrechter en coach. Woorden kunnen niet goed beschrijven hoe ongelooflijk veel Budo-ervaring deze man heeft, dus zorg dat je bij de stage bent!

De stage is gratis voor iedereen met een onbeperkt abonnement en anders kost deelname € 5,-.



Lesrooster Budocentrum Junansei			
Maandag	16:00-17:00	Tuimelbudo (vanaf 4 jaar)	Wassenaar – ECC
	17:00-18:00	Jeugd Aikido (vanaf 7 jaar)	
	18:00-19:00	Zelfverdediging & Weerbaarheid*	
	19:00-20:00	Jeugd Ju-Jutsu (vanaf 7 jr)	
	20:00-21:00	Kobudo / Aikido wapens	
Dinsdag	16:00-17:00	Tuimelbudo (vanaf 4 jaar)	Voorschoten – F. de Vette
	17:00-18:00	Jeugd Ju-Jutsu (vanaf 7 jaar)	
	18:00-19:30	Kobudo (zwaard)	Voorschoten – Voorsprong
	20:00-21:00	Aikido	
	21:00-22:00	Ju-Jutsu	
Donderdag	17:15-18:15	Jeugd Ju-Jutsu (7-9 jaar)	Voorschoten - Krimwijk
	18:15-19:15	Jeugd Ju-Jutsu (vanaf 9/10 jr)	
	19:30-20:45	Aikido	
	20:45-22:00	Ju-Jutsu	
Vrijdag	16:00-17:00	Kennismakingscursus*	Voorschoten – F. de Vette
	17:00-18:00	Jeugd Aikido (vanaf 7 jr)	
Zaterdag	09:00-10:00	Ouder & kind Tuimelbudo (va 3 jr)	Voorschoten – Krimwijk
	10:00-11:00	Jeugd Ju-Jutsu (va 7 jr)	
	11:00-12:00	Vrij trainen senioren	
Zo (3 ^e v/d mnd)	10:00-12:00	Thematraining Aikido / Ju-Jutsu	Voorschoten - Krimwijk

* Gedurende het hele jaar bieden we kennismakingscursussen Jeugd Ju-Jutsu, Jeugd Aikido en Zelfverdediging & Weerbaarheid aan. Kijk op de website voor de actuele informatie.



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