



Nieuwsbrief

Budocentrum Junansei
Voorschoten | Wassenaar
www.junansei.nl

November 2015

Welkom!

Afgelopen maand is het nogal druk geweest bij Budocentrum Junansei. Normaal gesproken publiceren we vier keer per jaar een nieuwsbrief, maar dit jaar is dat niet voldoende. Om jullie op de hoogte te houden van al deze activiteiten hebben we deze extra nieuwsbrief uitgebracht. Voor vragen kunt je ook altijd mailen naar info@junansei.nl of bellen naar 06 52573388.

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. Het programma is als volgt:

- 10.00 - 11.15 Aikido
- 11.15 - 12.30 Ju-Jutsu

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,-.



Examens

Twee maal per jaar worden er voor alle disciplines examens afgenomen. Dit najaar is dat in de week van 7 tot en met 12 december. De examens worden afgenomen tijdens de reguliere lessen.

Bij de jeugd en de tuimelaars doen alle kinderen examen, ongeacht hoe lang ze al meedoen. Bij dit examen mogen papa's, mama's, opa's, oma's, broers, zussen en andere belangstellenden komen kijken. De kinderen geven dan een demonstratie van de technieken waar we de afgelopen tijd mee bezig zijn geweest. Hier hoeven de kinderen niets aan voor te bereiden, want dat hebben we tijdens de lessen uitgebreid gedaan!

Ze verdienen hiermee een slijp of tuimel voor op hun band, of soms zelfs een hele nieuwe band. Het examen is bedoeld om de vooruitgang aan te

geven en de kinderen kunnen hier dus niet voor zakken!

Tijdens de training wordt een wit pak gedragen wat bij elkaar gehouden wordt door een band. Als je net begint is je band nog helemaal wit. Naar mate je langer traint, wordt de band steeds donkerder totdat hij zwart geworden is. We hanteren verschillende kleuren banden:

- Wit – 8^e kyu
- Geel – 7^e kyu
- Oranje – 6^e kyu
- Groen – 5^e kyu
- Blauw – 4^e kyu
- Bruin – 3^e kyu
- Bruin – 2^e kyu
- Bruin – 1^e kyu
- Zwart – 1^e dan

Bij het Aikido en het Kobudo is het vanaf 5^e kyu/groene band toegestaan om een hakama (donkere, geplooid broekrok) te dragen. Bij het Kobudo is het ook toegestaan om een donkerblauwe jas te dragen.

Voor het bepalen van de graden houden we rekening met de richtlijnen van de landelijke bonden (Aikido: Aikido Nederland, Sectie Yoseikan Aikido; Kobudo/Ju-Jutsu/Tuimelbudo: SOGO BUDO).

In de jeugdlessen kunnen de kinderen ook slippen halen voor op hun band. Een slip is een tussenstapje op je band, op weg naar de volgende band. Dat betekent dat je op een witte band achtereenvolgens een gele, oranje, groene, blauwe en bruine slip kunt halen. Na de bruine slip volgt de gele band. Op een gele band kun je achtereenvolgens een oranje, groene, blauwe en bruine slip halen, etc.

In de Tuimelbudo hebben we ook tussenstapjes op de slippen. Je kunt op een witte band drie gele tuimels halen. Deze drie tuimels maken

samen de gele slip. Op deze gele slip kun je weer drie oranje tuimels halen, die samen weer de oranje slip vormen, etc.



Zoals al eerder gezegd slagen de kinderen altijd voor het examen. Vereiste is natuurlijk wel dat het kind een pak met band heeft, anders hebben tuimels of slippen geen zin.

Het kan gebeuren dat een kind het afgelopen half jaar enorm gegroeid is. Het kan dan gebeuren dat een kind een tuimel of slip overslaat. Dit kan bijvoorbeeld als een kind meerdere keren per week traint, een andere vechtsport beoefent of beoefend heeft, enorm getalenteerd is, heeft meegedaan met wedstrijden, of zich op een andere manier uitzonderlijk heeft gedragen binnen de groep.

Bij de volwassenen is het niet vanzelfsprekend dat iedereen twee maal per jaar examen doet. Examen is alleen op uitnodiging van de docenten. Bij het Ju-Jutsu en Aikido worden alle examens tot en met 2^e kyu tijdens de les afgenomen. Bij het Kobudo worden de lagere kyu-examens in de les afgenomen en de hogere kyu-examens bij Budo Academy Physical in Ede op woensdag 9 december van 20.45-22.00. Alle examens vanaf 1^e kyu en hoger worden door de landelijke bonden afgenomen.

Vrij trainen

Senioren die nog wat extra willen trainen als voorbereiding op de examens kunnen gebruik maken van de vrije training op zaterdag. Vrij trainen is iedere zaterdag van 11.30-12.30 in gymzaal Krimwijk.

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.

Wedstrijden in Ede

Op zaterdag 7 november waren jeugd Ju-Jitsu wedstrijden in Ede. De wedstrijden werden georganiseerd door Budo Academy Physical in samenwerking met de bond SOGO BUDO, waar we met het Ju-Jitsu bij aangesloten zijn. Budocentrum Junansei werd vertegenwoordigd door Alessi en Laurence. De andere deelnemers kwamen uit Ede, Veenendaal, Lunteren en Didam.



Onze jongens waren allebei ingedeeld in zware poules. In één wedstrijd werden de staande ronde en de grond ronde direct na elkaar gedraaid en bij een gelijke stand ook de stokkenronde. Dit maakt de wedstrijden lichamelijk erg zwaar.

Alessi en Laurence hebben allebei erg hard geknukt. Ze hebben stoten, trappen en worpen gemaakt en ook een hoop geïncasseerd. Ook het grondgedeelte was erg spannend. Ze hebben allebei alles gegeven en ze zijn doorgegaan, ook toen het

tegenzat. We zijn super trots op Alessi en Laurence!! En beide heren gingen met een zilveren medaille naar huis. Top gedaan!!



Ninja training in herfstvakantie

Deze herfstvakantie hebben we voor kinderen vanaf 5 jaar een speciale Ninjatruining georganiseerd. De training was toegankelijk voor iedereen, dus niet alleen voor onze Budoka's, maar ook voor al hun vriendjes.



In eerste instantie hadden we twee trainingen ingepland en gehoopt op 10-20 deelnemers in totaal. Uiteindelijk hebben er 87 kinderen meegedaan! Het enthousiasme in de groepen was fantastisch! We hebben een heleboel kunnen doen: ongewapende gevechtstechnieken, sluispen, klimmen en natuurlijk zwaardvechten. Bedankt

voor jullie enthousiasme! Wij hebben er van genoten!

Een impressie van de ninjatrainingen is binnenkort te vinden op onze facebookpagina en op onze website.



Aikido Multistijlendag voor de jeugd

Op zaterdag 28 november organiseert de bond Aikido Nederland (AN) een Multistijlendag voor de jeugd van 8 tot en met 18 jaar.

Binnen AN zijn verschillende Aikido stijlen verenigt. AN gaat uit van 'Eenheid in verscheidenheid'. Er zijn veel verschillende stijlen, maar uiteindelijk trainen we allemaal Aikido.

Bij Budocentrum Junansei beoefenen we het Yoseikan Aikido wat is ontwikkeld door Minoru Mochizuki (1907-2003). Minoru Mochizuki was een direct leerling van de grondlegger van het Aikido, Morihei Ueshiba, de grondlegger van het Judo, Jigoro Kano en de grondlegger van het Karate, Gichin Funakoshi. In opdracht van Morihei Ueshiba heeft Minoru Mochizuki in 1951 het Aikido in Europa geïntroduceerd.

In de loop der jaren hebben er heel veel mensen bij de grondlegger van het Aikido getraind. Op hun beurt hebben deze mensen ook het Aikido doorgegeven aan hun leerlingen. Op

deze manier zijn er in de loop der jaren veel stijlverschillen ontstaan.

De Multistijlendag wordt gehouden in de dojo van Aikido Nederland op Sportcentrum Papendal. De stage is van 09.00 tot 16.00. Je kunt de hele dag door lessen volgen van verschillende leraren van verschillende stijlen Aikido, of alleen diegene uitkiezen die jij interessant vindt. De toegang is gratis. Van 13.00-14.00 vertegenwoordigt onze meester Sam Sosef het Yoseikan Aikido op deze landelijke stage!



AN Vrouwenstage

Op zondag 18 oktober werd er door Aikido Nederland een Multistijlendag voor de volwassenen georganiseerd. Het bijzondere aan deze dag was dat alle trainingen gegeven werden door vrouwelijke instructeurs. Binnen Budocentrum Junansei gebeurt dat heel vaak, maar in de rest van het land komt dat minder vaak voor. Esther van Diggelen vertegenwoordigde het Yoseikan Aikido op deze stage.



Van links naar rechts: Sonja Winkelman (CABN), Esther van Diggelen (Yoseikan), Satomi Ishikawa (DAF), Cathrien de Pater (AFN), Jeanette Tanis (Yuwakai) en Caroline Bied-Charreton (DAF).

De CABN opende de stage met een uitgebreide warming up. Vervolgens werd in de training en verplaatsing centraal gezet. Esther was als tweede aan de beurt. Deze les had als thema 'tegengesteld belang'. Vanuit dit thema hebben we vanuit een basis techniek (kote gaeshi) verschillende overname technieken behandeld, zonder dat dit ten koste ging van de harmonie. Een dynamische benadering van het Aikido die kenmerkend is voor onze stijl, maar voor veel Aikido anders dan ze gewend zijn. Daarna was het de beurt aan Satomi Ishikawa van de DAF.

Het middagblok startte met een training van Caroline Bied-Charreton van DAF die als thema contact had. Hoe kun je ondanks alle verschillen toch contact maken met elkaar? Een training in stilte om sensitiever en meer gefocust te worden. Vervolgens was de beurt aan Cathrien de Pater van de AFN die werkte met de kracht van de heupen. De middag werd afgerond door Jeanette Tanis van de Yuwakai. Zij bracht alle thema's van de dag samen en sloot af met een kalmerende yuki massage (www.aikidoalphen.nl). Het was een leuke stage met een prettige sfeer!

Yoseikan Aikido App

De Yoseikan Aikido App heeft heel nieuw uiterlijk gekregen. Het hele ontwerp is uitgevoerd door Jordy Broekman. Het ziet er echt super uit!



De App is gratis te downloaden in de Appstore en bevat foto's en achtergrond informatie over technieken, kata (vaste vormen) en series. In de app zijn ook de contactgegevens van de verschillende dojo's gegeven. En ook is er een uitgebreide begrippenlijst.



Zaterdag 28 november 2015

MULTISTIJDENDAG VOOR DE JEUGD



WAAR?

Aikido Nederland dojo
Papendal, Arnhem.

VOOR WIE?

Alle aikidoka's van 8 tot
en met 18 jaar.

PROGRAMMA

09.00 tot 16.00 uur.

KOSTEN

Geen.

Op zaterdag 28 november 2015 organiseert Aikido Nederland de eerste Multistijdendag voor de jeugd. Leraren van alle secties zullen deze dag lesgeven.

09.00 TOT 12.00 UUR

MAT 1

Aikido Federatie Nederland
Aikido Keshukai Nederland
Aikido Shoryukai Nederland

MAT 2

Culturele Aikido Bond Nederland
Dutch Aikikai Federation
Itokan

13.00 TOT 16.00 UUR

MAT 1

Takemusu Aikido Kyokai Nederland
Tendoryu Aikido
Tomiki Aikido

MAT 2

Yoseikan Aikido
Yuwakai

De Multistijdendag voor de Jeugd is een initiatief van het programma Talentontwikkeling.

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

Kennismakingscursus Aikido

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

De eerste cursus jeugd Aikido is net afgerond. We hadden zes enthousiaste cursisten. In zes weken hebben ze kennisgemaakt met de basis van het Aikido. Zo hebben we bijvoorbeeld verplaatsingen, diverse klemmen en worpen, valbreken en controletechnieken behandeld. Op de laatste cursusdag hebben de Aikidoka's een prachtige demonstratie voor de ouders gegeven. Echt super wat je allemaal kunt leren in zes weken! Een paar cursisten vonden het zo leuk dat ze nu zijn doorgestroomd naar de reguliere jeugd Aikidolessen!



De eerste kennismakingscursus Aikido

Op 4 maart start er weer een cursus jeugd Aikido en op 15 januari een cursus jeugd Ju-Jutsu. De cursussen duren 6 weken en worden 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 cursussen duren 6 weken, met als afsluitende les een soort "examenles" waar belangstellenden worden uitgenodigd om te komen kijken wat we de weken daarvoor allemaal gedaan hebben.

Zelfverdediging & Weerbaarheid

Ook dit seizoen geven we weer diverse cursussen Zelfverdediging & Weerbaarheid voor de jeugd vanaf 7 jaar. Op 13 november is de eerste cursus van dit seizoen gestart. Op 20 mei 2016 start er nog een tweede cursus.

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 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!

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!

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.

De kosten voor een pak zijn afhankelijk van de maat.

Pakken	Pak 120	€ 32,-
	Pak 130	€ 33,-
	Pak 140	€ 35,-
	Pak 150	€ 36,-
	Pak 160	€ 38,-
	Pak 170	€ 39,-
	Pak 180	€ 41,-
	Pak 190	€ 44,-
Divers	Band dun	€ 3,-
	Band dik	€ 5,-
	Band senioren	€ 10,-
	Bokken	Op aanvraag
Boksen	Setje	€ 59,-
	Handschoenen	€ 35,-
	Scheenbeschermers	€ 30,-

Schoolproject Nutsschool

Op vrijdag 13 november en vrijdag 29 november helpen we met de creatieve lessen op de Nutsschool in Voorschoten. Het thema van deze lessen is Karate. De geleerde technieken passen we vervolgens toe in een zelfverdedigingssituatie. Het is een enthousiaste groep!



Ouder & kind Tuimelbudo

Dit seizoen is Budocentrum Junansei 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-Jitsu. En heb je al ouder de gelegenheid om lekker met je kind te stoeien!

In het begin was het erg rustig in de lessen, maar het wordt nu iedere week drukker!

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!



Extra Tuimelbudo op zaterdag; gewijzigd lesrooster

Vanwege de drukte in de Tuimeluren zijn we vanaf november met een extra uur gestart op de zaterdagochtend. We hebben eerst Ouder & kind Tuimelbudo van 9.00-9.45 en vervolgens van 9.45-10.30 Tuimelbudo (zonder ouders).'

Door het extra uur Tuimelbudo beginnen de Jeugd Ju-Jutsu en de vrije training een half uur later. Het lesrooster op zaterdag is dan als volgt:

- 09.00-09.45 Ouder & kind Tuimelbudo
- 09.45-10.30 Tuimelbudo
- 10.30-11.30 Jeugd Ju-Jutsu
- 11.30-12.30 Vrij trainen



Sinterklaas

Op zaterdag 5 december gaan de lessen gewoon door volgens het normale lesrooster.

Kerstvakantie

In de kerstvakantie van maandag 21 december tot en met zondag 3 januari geldt er een aangepast lesrooster. Er alleen les op dinsdag 22 december en op dinsdag 29 december. Alle andere lessen komen te vervallen

Dinsdag @Voorsprong Voorschoten

17.00-18.00 Tuimelbudo
18.00-19.00 Jeugd Ju-Jutsu / Jeugd Aikido (combinatieles)
19.00-20.00 Kobudo senioren
20.00-21:00 Aikido senioren
21:00-22:00 Ju-Jutsu senioren

Vanaf maandag 4 januari gaat het reguliere lesrooster weer van start.

Lesrooster Budocentrum Junansei			
Maandag	16:00-17:00	Tuimelbudo (4-6 jaar)	Wassenaar – ECC
	17:00-18:00	Jeugd Aikido (vanaf 7 jr)	
	18:00-19:00	Kennismakingscursus*	
	19:00-20:00	Jeugd Ju-Jutsu (vanaf 7 jr)	
	20:00-21:00	Kobudo / Aikido wapens	
Dinsdag	16:00-17:00	Tuimelbudo (4-6 jaar)	Voorschoten – F. de Vette
	17:00-18:00	Jeugd Ju-Jutsu (vanaf 7 jr)	
	18:00-19:30	Kobudo (zwaard)	
	20:00-21:00	Aikido	Voorschoten – Voorsprong
	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	09:00-09:45	Ouder & kind Tuimelbudo (va 3 jr)	Voorschoten – Krimwijk
	09:45-10:30	Tuimelbudo (zonder ouder)	
	10:30-11:30	Jeugd Ju-Jutsu (va 7 jr)	
	11:30-12:30	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.*