



Nieuwsbrief

Budocentrum Junansei
Voorschoten | Wassenaar
www.junansei.nl

December 2015

Welkom!

Ineens is Sinterklaas voorbij, zijn de examens achter de rug en staan de Kerstdagen alweer voor de deur. We zijn dus aangekomen aan het einde van dit seizoen.

Aikido Multistijlendag voor de jeugd

Op zaterdag 28 november gaf Sam Sosef een trainingsstage op de door de bond Aikido Nederland (AN) georganiseerde Multistijlendag voor de jeugd van 8-18 jaar. De dag werd gehouden in de dojo van Aikido Nederland op Sportcentrum Papendal.

Binnen de bond zijn verschillende Aikidostijlen vertegenwoordigd. Op een Multistijlendag kunnen mensen op een vriendschappelijke en vrijblijvende manier kennismaken met andere stijlen.

Bij Budocentrum Junansei beoefenen we de stijl Yoseikan Aikido en meester Sam mocht deze stijl vertegenwoordigen op de Multistijlendag.

De trainingen waren goed bezet en er was een fijne sfeer. In de training Yoseikan Aikido stond het thema verplaatsen centraal. Dit werd vooral geïllustreerd met de polsklem 'Kote Gaeshi'. Toen de groep de verplaatsing en de klem goed onder de knie hadden, is de oefening ook toegepast op een aanval met een stok.

Er is hard getraind en de stage is met veel enthousiasme ontvangen. Een groot succes!



Examens

In de week van 7 tot en met 12 december werden er voor alle disciplines examens afgenomen.

Het was goed te zien dat iedereen erg zijn best had gedaan. De examens zagen er erg goed uit! Ook waren veel van de Budoka's enorm gegroeid vergeleken met het vorige examen. En hier zijn we heel erg trots op!

Foto's van de examens zijn te vinden op onze Facebookpagina:

[Facebook.com/BudocentrumJunansei](https://www.facebook.com/BudocentrumJunansei)



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



Tuimelbudo



Senioren



Aikido, Kobudo & Ju-Jutsu

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

Trainingsstage Minh Ho

Op zondag 29 november kwam Minh Ho naar Voorschoten om voor onze senioren een training Aikido en een training Ju-Jutsu te verzorgen.

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.

Beide trainingen waren erg inspirerend! In de Aikido training werd er veel vanuit de verplaatsing O-irimi gewerkt met veel verschillende vervolgmogelijkheden. In het Ju-Jutsu kwamen veel bokstechnieken en worpen aan bod.

Een impressie van de trainingen is te vinden op onze facebookpagina.



Zelfverdediging & Weerbaarheid

Op 13 november is de eerste cursus Zelfverdediging & Weerbaarheid van dit seizoen gestart. De cursus wordt gegeven volgens het landelijke systeem Practical Self Defense. Esther en Sam zijn beide gediplomeerd instructeur bij deze organisatie.

De groep bestaat dit keer uit 4 kinderen, maar ze hebben gewerkt voor 10! De groep is erg enthousiast en heeft keihard gewerkt. Op vrijdag 18 december sluiten we de cursus af met een demonstratie voor de ouders.

Op 20 mei 2016 start er een nieuwe cursus.



Kennismakingscursus Ju-Jutsu

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

Op 15 januari start er een cursus jeugd Ju-Jutsu. 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

Thematraining

Iedere 3^e zondag van de maand is er thematraining voor de senioren Aikido en Ju-Jutsu. Het Ju-Jutsu en het Aikido hebben veel overeenkomsten en werken vanuit dezelfde basisprincipes. Daarom is er een overlap tussen beide disciplines. Tijdens deze thematrainingen komen onderwerpen aan bod die op het raakvlak van het Ju-Jutsu en Aikido liggen en daarom voor beide groepen interessant zijn. Soms wordt de groep ook gesplitst, zodat het thema in de verschillende disciplines beter geïllustreerd kan worden.



Zondag 20 december van 10.00 tot 12.00 is alweer de laatste thematraining van 2015. Het thema van deze training is 'Synchroon bewegen / De koppeling van handen en heupen'. De training is voor volwassenen (Aikido/Ju-jutsu), en voor iedereen toegankelijk.

Locatie: Gymzaal Krimwijk, OBS de Vos, Multatulliaan 92, Voorschoten.

Kosten: Gratis bij een onbeperkt abonnement bij Budocentrum Junansei, voor overige deelnemers €5,-.

Aikidostage

Op zondag 3 januari is er voor de liefhebbers een landelijke Aikido stage voor senioren. De stage is van 10.00-12.00 bij Budo Academy Physical in Ede en wordt gegeven door Edgar Kruyning (6^e dan) en Roel van Beusekom (5^e dan).

De kosten voor deelname zijn € 15,- voor leden van de bond en € 20,- voor niet-leden.

De stage is altijd leerzaam en zeker aan te raden!



Contributie

Vanaf 1 januari 2016 gaat onze zaalhuur met 12% omhoog. De afgelopen jaren hebben we al eerder te maken gehad met een verhoging van onze kosten en dit hebben we steeds kunnen opvangen zonder de contributie voor de bestaande leden te verhogen.

Deze stijging is echter zo groot dat we genoodzaakt zijn om per 1 februari 2016 de contributie voor iedereen te verhogen. Om de bedragen werkbaar te houden, hebben we alles afgerond. Sommige bedragen naar beneden en anderen iets naar boven.

Wij willen jullie vragen om zelf de bedragen aan te passen in de automatische overboekingen. Onze excuses voor het ongemak. Hieronder staat de nieuwe tarieven gegeven:

Oud tarief	Nieuw tarief
€ 15,00	€ 17,50
€ 17,50	€ 19,50
€ 20,00	€ 22,50
€ 22,00	€ 24,50
€ 22,50	€ 24,50
€ 25,00	€ 27,50
€ 30,00	€ 33,00
€ 35,00	€ 37,50

Sinterklaas

Ook dit jaar heeft Sinterklaas voor onze Budoka's een chocoladeletter gebracht. De letters zijn uitgedeeld in de week van 23 tot en met 28 november.



Ook de Surprise-Piet wist van ons bestaan en heeft zijn werk fantastisch gedaan.



Locatie Wassenaar groeit

Dit seizoen zijn we officieel gestart in Wassenaar in de gymzaal van de Early Childhood Center van de American School aan de Deijlerweg 157.

Alle begin is moeilijk en de groepen zijn nog erg klein. In Wassenaar hebben we Tuimelbudo, Jeugd Aikido, Jeugd Ju-Jutsu en Kobudo. Gelukkig lijkt het de laatste tijd wat beter te gaan, met name met het Jeugd Ju-Jutsu.



Ken je nog mensen in Wassenaar? Vertel dan gerust dat we er zitten en wat we doen. Mensen mogen altijd langskomen voor een gratis proefles!

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. De lessen zijn in de Voorsprong (Turnzaal) aan de Oude Adegeesterlaan 3 in Voorschoten. 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.

Wij wensen iedereen hele gezellige feestdagen en een sportief 2016!!



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

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.*