



# Nieuwsbrief

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

**Maart 2018**

## Welkom!

Dit is de nieuwsbrief van maart 2018. In deze nieuwsbrief staat informatie over de cursus Zelfverdediging & Weerbaarheid voor vrouwen die op 17 maart van start gaat. Ook is er informatie te vinden over de wedstrijden Jeugd Ju-Jutsu in het grondgevecht die gepland staan voor zondag 22 april in Voorschoten.

Eerder dit jaar hebben we kennismakingslessen verzorgd via Talentum Wassenaar en zijn de lessen voor de kinderen op kinder- en buitenschoolse opvang Wonderland in Leiden uitgebreid naar de dinsdag. Veel plezier met lezen!

## Zelfverdediging & Weerbaarheid

Vandaag de dag kan iedereen plotseling in een situatie komen waar het nodig is om voor jezelf op te komen of jezelf te verdedigen. Geen enkele situatie is hetzelfde, maar de basis van de zelfverdediging is wel altijd toepasbaar. In elke zelfverdedigingssituatie ben jijzelf de belangrijkste factor. Daarom start er bij Budocentrum Junansei op zaterdag 17 maart een cursus Zelfverdediging & Weerbaarheid voor vrouwen vanaf 15 jaar.

Een vervelende situatie overkomt mensen. Het gebeurt onverwacht en er was eigenlijk niets wat je daar aan kon doen. Maar wat dan?

In elke situatie ben jij zelf aanwezig. Dit geldt voor zowel het mentale als het fysieke aspect van de situatie en is van groot belang voor het oplossen van ongewenste situaties. De cursus Zelfverdediging & Weerbaarheid bij Budocentrum Junansei richt zich op het optimaal inzetten van je eigen kracht en het benutten van de mogelijkheden in het moment. De methode is praktisch toepasbaar en voor iedereen gemakkelijk aan te leren.



De cursus is bedoeld voor vrouwen vanaf 15 jaar. De cursus duurt 6 weken en de lessen zijn iedere zaterdagmiddag van 13.30-14.30 in gymzaal Krimwijk, OBS De Vos aan de Multatulilaan 92 in Voorschoten. De cursusdata zijn: 17 maart, 24 maart, 31 maart, 7 april, 14 april en 21 april. De cursus wordt gegeven door Sam Sosef & Esther van Diggelen, beide erkend instructeur Zelfverdediging & Weerbaarheid volgens de landelijke methode voor Practical Self Defense.

De kosten voor deze cursus bedragen € 75,- en opgeven kan via [info@junansei.nl](mailto:info@junansei.nl).

## Wedstrijden Jeugd Ju-Jutsu

Op zondag 22 april worden er bij Budocentrum Junansei wedstrijden Jeugd Ju-Jutsu georganiseerd. Dit maal staat het grondgevecht centraal. In het grondgevecht zijn twee dingen belangrijk, namelijk de ander op de grond krijgen en de ander op de grond controleren. Voor de wedstrijden op 22 april hanteren we daarom twee verschillende wedstrijdjes: één waarbij je de ander met een worp naar de grond moet brengen met het liefst een goede positie voor jezelf, en één waarin we op de grond beginnen en je punten kunt verdienen voor goede controle posities.



De wedstrijden zijn bedoeld voor beoefenaars van het Jeugd Ju-Jutsu en Tuimelbudo.

In de normale lessen leggen we veel nadruk op samenwerken en leren van elkaar. Tijdens de verschillende stoeivormen die in de les naar voren komen, kan het zijn dat je met een groter, sterker, zwaarder, of ouder iemand bent. De focus ligt dan niet op winnen of verliezen, want dat zou niet eerlijk zijn, en de bedoeling is dat de kinderen elkaar helpen en leren van elkaar. Omdat het wel belangrijk is om te leren omgaan met winst en verlies, en met tegengesteld belang hebben we de wedstrijden apart. Het is niet verplicht om hieraan deel te nemen, maar we raden het wel aan.

In de lessen besteden we veel aandacht aan de wedstrijden, zodat alle kinderen die deel willen nemen goed voorbereid

zijn. De deelnemers worden zoveel mogelijk ingedeeld op gewicht, ervaring en leeftijd. Iedereen kan deelnemen, ongeacht hoe lang je al meedoet in de lessen. Deelname kost € 5,- en opgeven kan via [info@junansei.nl](mailto:info@junansei.nl) o.v.v. je naam en gewicht.

Om dit te kunnen organiseren hebben we ook vrijwilligers nodig die de scores en tijd bijhouden achter de tafels en de kinderen klaarzetten. Ervaring is niet nodig, enthousiasme wel. Dus als je het leuk vindt om te helpen laat het ons dan even weten!



## Wedstrijden in Ede

Voor de Ju-Jutsuka's die dat leuk vinden zijn er ook wedstrijden bij Budo Academy Physical in Ede. Dit is de hoofdlocatie van onze stijl en van de bond SOGO BUDO waar wij bij aangesloten zijn. De wedstrijden zijn in het staande gevecht, d.w.z. met stoten, trappen en worpen. De volgende wedstrijden in Ede zijn op zaterdag 14 april in Ede (Vening Meineszstraat 7). De kosten hiervoor zijn € 6,- en opgeven kan via je docent.

## Uitbreiding lessen Wonderland, Leiden

Sinds januari van dit jaar zijn de lessen bij BSO Wonderland uitgebreid naar de dinsdag. Dat betekent dat de kinderen daar nu op dinsdag én donderdag lessen Tuimelbudo (4-6 jaar) en Jeugd Ju-Jutsu kunnen volgen. De lessen op donderdag

zijn goed bezet, maar gelukkig hebben we dinsdag nog voldoende plaats.

Op donderdag hebben we eveneens lessen Tuimelbudo speciaal voor 3-jarigen. Ook hier is nog voldoende plaats.

Ons lesrooster in Leiden is:

### Dinsdag

- 16.00-16.45 Tuimelbudo (4-6 jaar)
- 16.45-17.45 Jeugd Ju-Jutsu (7-12 jr)

### Donderdag

- 15.15-16.00 Tuimelbudo (3 jaar)
- 16.00-16.45 Tuimelbudo (4-6 jaar)
- 16.45-17.45 Jeugd Ju-Jutsu (7-12 jr)



## Talentum Wassenaar

Afgelopen periode hebben we via Talentum kennismakingslessen Tuimelbudo, Jeugd Ju-Jutsu en Jeugd Aikido aangeboden in Wassenaar. Er waren deelnemers in alle drie de disciplines en een aantal kinderen zijn ook ingestroomd in de reguliere lessen!

## Voorschoten4kids

Begin april starten er ook weer kennismakingscursussen in Voorschoten. Deze worden georganiseerd i.s.m. Voorschoten4kids. De kinderen kunnen tegen geringe kosten 3 weken kennismaken met de verschillende activiteiten. Om een goede indruk te geven doen we de kennismaking tijdens de reguliere lessen. We bieden de

activiteiten Tuimelbudo, Jeugd Ju-Jutsu, Jeugd Kobudo en Jeugd Aikido aan.

## Ninja kinderfeestjes

Wij verzorgen ook diverse kinderfeestjes met een vechtsport thema. Vooral Ninja- en vechtsportfeestjes zijn erg populair. De feestjes zijn actief en dynamisch, terwijl de ouders rustig kunnen kijken en foto's en filmpjes maken.

De kosten van een feestje van 6 tot 10 kinderen zijn € 135,- voor 1,5 uur (2x45 min met een korte pauze ertussen). Dit is inclusief gebruik van materialen, diploma, iets te drinken en wat lekkers.

Feestjes zijn mogelijk op zaterdag en zondag in gymzaal Krimwijk, OBS De Vos aan de Multatulilaan 92 in Voorschoten.



## Thematrainingen voor senioren

Iedere 3e zondag van de maand is er Thematraining voor de senioren Aikido en Ju-Jutsu. Het thema ligt vaak op het grensvlak van het Aikido en Ju-Jutsu en het maakt dat er dieper op de stof in kan worden gegaan dan in een normale les.

De training is van 11.00-13.00 uur in gymzaal Krimwijk, Multatulilaan 92 in Voorschoten. Deelname is gratis voor leden met een onbeperkt abonnement en kost anders € 5,-. De data zijn:

- 18 maart
- 15 april
- 27 mei (4<sup>e</sup> zondag ivm pinksteren)
- 24 juni (4<sup>e</sup> zondag ivm vaderdag)

## Landelijke trainingen voor senioren in Ede

Voor de senioren worden er door de bonden regelmatig centrale trainingen georganiseerd. Onze leden zijn van harte welkom om hier deel aan te nemen. Deze trainingen worden gegeven bij Budo Academy Physical in Ede, Vening Meineszstraat 7.

Voor het Aikido zijn er iedere eerste zondag van de maand centrale trainingen in Ede. De trainingen worden georganiseerd vanuit de bond (Sectie Yoseikan Aikido, Aikido Nederland) en worden gegeven door Edgar Kruyning (6<sup>e</sup> dan) en Roel van Beusekom (5<sup>e</sup> dan). De stages zijn een mooie aanvulling op de reguliere lessen. Alle Aikidoka zijn van harte welkom en opgeven vooraf is niet nodig. De kosten zijn € 15,- voor leden van de bond en € 20,- voor niet-leden.

De afgelopen jaren werd er steeds aansluitend aan de Aikido stage van april de jaarlijkse demonstratiewedstrijd (Embukai) georganiseerd. Dit jaar is deze verplaatst naar het najaar. Meer informatie volgt.



Voor het Ju-Jutsu en Kobudo organiseert de bond SOGO BUDO een aantal keer per jaar een centrale training. De data zijn:

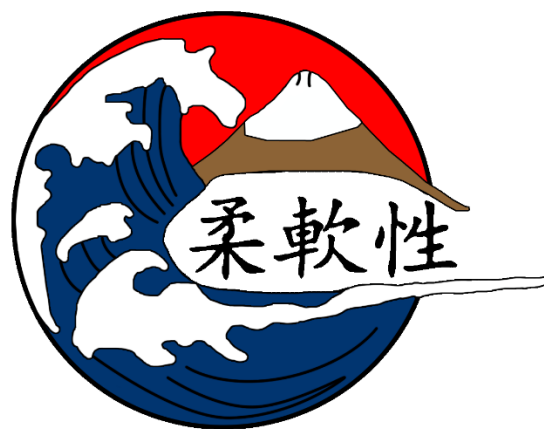
- 8 apr: Aikido stage
- 6 mei: Aikido stage
- 3 jun: Aikido stage + landelijke examens
- 9 jun: SOGO BUDO centrale training (Ju-Jutsu en Kobudo)

## Feestdagen en vakanties

Binnenkort komen er weer een aantal feestdagen en vakanties aan.

- 30 mrt: goede vrijdag; alle lessen gaan gewoon door
- 2 apr: 2<sup>e</sup> paasdag gesloten
- 27 apr: Koningsdag gesloten
- 28 apr-6 mei: meivakantie met aangepast lesrooster
- 5 mei: bevrijdingsdag gesloten
- 10 mei: hemelvaartsdag gesloten
- 21 mei: 2<sup>e</sup> pinksterdag gesloten

## Budocentrum Junansei



Voorschoten | Leiden | Wassenaar