



Nieuwsbrief

Budocentrum Junansei

Voorschoten | Leiden | Wassenaar

www.junansei.nl

Juni 2018

Welkom!

Dit is de nieuwsbrief van juni 2017. Na mooie wedstrijden jeugd Ju-Jutsu en landelijke Aikido examens nadert het einde van dit seizoen. Op dit moment ligt de focus in alle lessen op de voorbereiding voor de dojo examens. Daarna is het zomervakantie met een aangepast lesrooster en wordt het tweede kindje van Sam en Esther verwacht. Veel plezier met lezen!

Privacyverklaring

Sinds 26 mei 2018 is in Europa een nieuwe privacywet van toepassing (AVG). Ook wij als sportclub moeten aan deze wet voldoen. Ons privacybeleid is opgenomen in een [Privacyverklaring](#). Deze is te vinden op onze website en is ook bijgesloten bij deze mail. Mochten hier vragen over zijn, neem dan gerust contact met ons op.

Examens

Twee maal per jaar worden er voor alle disciplines examens afgenomen. Deze zijn net voor de zomer- en net voor de kerstvakantie. Deelname kost € 5,- (graag contant) inclusief diploma en tuimel/slip of band. Belangstellenden zijn van harte welkom om te komen kijken!

When you are content to be simply yourself and don't compare or compete, everybody will respect you

Examens Voorschoten

De examens in Voorschoten zijn tijdens de reguliere lessen in de week van zaterdag 30 juni tot en met vrijdag 6 juli.

Examens Wassenaar

De examens jeugd Aikido zijn op maandag 11 juni van 18.30-19.30. De examens Tuimelbudo en Jeugd Ju-Jutsu zijn op maandag 2 juli tijdens de reguliere lestijden (16.30-17.30 en 17.30-18.30).

Examens Wonderland

De examens voor de kinderen van Wonderland zijn niet tijdens de reguliere lessen. Dit is om de ouders de gelegenheid te geven om het examen bij te wonen, omdat zij werken terwijl de kinderen op de opvang zijn. We hebben daarom een aparte gelegenheid ingepland in gymzaal Krimwijk, OBS De Vos, Multatulilaan 92 in Voorschoten.

Zo 24 juni 13.45-14.30 Tuimelbudo (4-6 jr)
Zo 24 juni 14.30-15.30 Jeugd Ju-Jutsu

Als kinderen op deze dag verhinderd zijn, dan halen we het examen in de week erna tijdens de reguliere les in. Op die manier hebben alle kinderen gelegenheid om voor de zomervakantie examen te doen.

Voor de 3-jarige tuimelaars is het een beetje te spannend om dat helemaal alleen te doen. Wij willen hen daarom uitnodigen om samen met een ouder deel te nemen aan het examen Ouder- en kind Tuimelbudo op zaterdag 30 juni 09.00-09.45 in gymzaal Krimwijk in Voorschoten.

Wij proberen zoveel mogelijk om met iedereen rekening te houden, maar dat lukt niet altijd. Mocht er een vraag of probleem zijn, neem dan even contact met ons op. We kunnen dan een passende oplossing zoeken.

Examens algemeen

Bij de jeugd en de tuimelaars doen alle kinderen examen, ongeacht hoe lang ze al meedoen. De kinderen geven dan een demonstratie van de technieken waar we de afgelopen tijd mee bezig zijn geweest.

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

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

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.



Het kan gebeuren dat een kind het afgelopen half jaar enorm gegroeid is en dan 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 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.

When you are content to be simply yourself and don't compare or compete, everybody will respect you

Voor het bepalen van de graden houden we rekening met de richtlijnen van de landelijke bonden (Aikido Nederland, Sectie Yoseikan Aikido, SOGO BUDO).

Bij de volwassenen is het niet vanzelfsprekend dat iedereen twee maal per jaar examen doet. Examen is alleen op uitnodiging van de docenten. Examens tot en met 2^e kyu worden tijdens de les afgenomen. Deelname kost € 10,- (graag contant) inclusief band en diploma. Alle examens vanaf 1^e kyu en hoger worden door de landelijke bonden afgenomen. Belangstellenden zijn van harte welkom om te komen kijken op uitnodiging van de kandidaten.

Landelijke Aikido examens

Op zondag 3 juni waren de landelijke examens Yoseikan Aikido. De Aikido examens bestaan uit twee delen. Het eerste deel bestaat uit kata en vaste series. Het tweede deel bestaat uit een eigen werkstuk, open vragen en randori.



Van Junansei deden Mark van der Meulen en André van Kalkeren examen. Mark

voor het tweede deel van 1e kyu en André voor het eerste deel van 1e dan.

Beide heren hebben een mooi en technisch goed examen laten zien, waarin duidelijk gedemonstreerd werd dat ze boven de stof staan. Wij zijn erg trots op jullie! Super gedaan! Van harte gefeliciteerd!!



Zelfverdediging & Weerbaarheid

In maart en april was er een cursus Zelfverdediging & Weerbaarheid voor vrouwen. Er waren vijf enthousiaste deelnemers.

We hebben veel verschillende onderwerpen kunnen behandelen, maar vanuit een simpele basis, zodat de technieken ook onder druk toe te passen zijn. We hebben gewerkt aan losmaken als iemand je vastpakt op verschillende manieren, overzicht behouden, stevig staan, werken vanuit je eigen kracht, je lichaam optimaal gebruiken, maar ook stoot- en traptechnieken, valbreken, technieken op de grond.

Dank voor het enthousiasme en hopelijk hebben jullie het nooit nodig!



When you are content to be simply yourself and don't compare or compete, everybody will respect you

Mooie wedstrijden in het grondgevecht

Afgelopen weekend waren er bij Budocentrum wedstrijden voor kinderen in de leeftijd van 4-13 jaar. De wedstrijden waren bedoeld voor beoefenaars van het Tuimelbudo (4-6 jaar) en Ju-Jutsu (6-13 jaar). Er deden in totaal meer dan 60 kinderen mee uit de hele regio.

In de wedstrijden stond het grondgevecht centraal. De kinderen hebben allemaal twee verschillende soorten wedstrijden gedaan; staand (tachi waza) en op de grond (ne waza). In de staande ronde proberen de kinderen om de tegenstander door middel van een worp naar de grond te brengen. Wanneer je hierbij zelf in een goede positie terecht komt, zijn extra punten te verdienen. In de grondronde beginnen de kinderen op hun knieën. Ze proberen dan om elkaar met houdgrepen onder controle te krijgen. Oudere kinderen mogen hier ook klemtechnieken en verwurgingen bij gebruiken.

De sfeer was goed. De wedstrijden waren mooi, spannend en sportief en de deelnemers en het publiek waren erg enthousiast. De kinderen kwamen op hun eigen niveau erg goed tot hun recht en konden een met een trots verdiende medaille naar huis nemen. Sam en Esther, de docenten van Junansei, zijn erg trots op de resultaten, de inzet en het doorzettingsvermogen van de deelnemers! Onze dank gaat uit naar de vrijwilligers, want zonder hen is zo'n mooi evenement niet mogelijk!

Er stonden ook mooie stukken in de Groot Voorschoten en Wassenaarse krant.

Mooie jeugdwedstrijden bij Junansei in Voorschoten

Afgelopen weekend waren er bij Budocentrum Junansei Ju-Jutsu wedstrijden voor kinderen in de leeftijd van 4-13 jaar. De wedstrijden waren bedoeld voor beoefenaars van het Tuimelbudo (4-6 jaar) en Ju-Jutsu (6-13 jaar). Er deden in het totaal meer dan 60 kinderen mee uit de hele regio.

In de wedstrijden stond het grondgevecht centraal. De kinderen hebben allemaal twee verschillende soorten wedstrijden gedaan: staand (tachi waza) en op de grond (ne waza). In de staande ronde proberen de kinderen om de tegenstander door middel van een worp naar de grond te brengen. Wanneer je hierbij zelf in een goede positie terecht komt, zijn extra punten te verdienen. In de grondronde beginnen de kinderen op hun knieën. Ze proberen dan om elkaar met houdgrepen onder controle te krijgen. Oudere kinderen mogen hier ook klemtechnieken en

verwurgingen bij gebruiken.

De sfeer was goed. De wedstrijden waren mooi, spannend en sportief en de deelnemers en het publiek waren erg enthousiast. De kinderen kwamen op hun eigen niveau erg goed tot hun recht en konden een met een trots verdiende medaille naar huis nemen. Sam en Esther, de docenten van Junansei, zijn erg trots op de resultaten, de inzet en het doorzettingsvermogen van de deelnemers. Onze dank gaat uit naar de vrijwilligers, want zonder hen is zo'n mooi evenement niet mogelijk! Tekst en foto's: pr.



When you are content to be simply yourself and don't compare or compete, everybody will respect you

Wonderland lessen tijdelijk in gymzaal E.L.S.

De zomer komt eraan en we hebben inmiddels al een aantal warme dagen gehad. Bij Wonderland is de temperatuur in de beweegstudio ook op warme dagen aangenaam, terwijl het bij de babygroep veel te warm is. Wonderland heeft geprobeerd om dit op te lossen, maar dit is tot op heden niet gelukt.

Daarom wordt de babygroep tijdelijk verhuisd naar de beweegstudio. Dat betekent dat de lessen Tuimelbudo en Jeugd Ju-Jitsu ook verhuizen. In de maand juni, en mogelijk ook in de maand september, worden de lessen gegeven in de gymzaal van de E.L.S. (Eerste Leidse Schoolvereniging). Onze excuses voor het ongemak.

Uiteraard worden de kinderen gehaald en gebracht door de medewerkers van Wonderland.

Vanwege de zwangerschap mag Esther zelf geen matten meer tillen. Wij stellen het erg op prijs als iedereen aan het eind van de Ju-Jitsules even meehelpt met opruimen.

Zwangerschap

Halverwege augustus wordt het tweede kindje van Sam en Esther verwacht. Esther probeert om tot aan de zomervakantie les te blijven geven.

Zwangerschap Voorschoten & Wassenaar

De eerste weken na de zomervakantie worden Esthers lessen gegeven door Sam. Het enige wat we nog niet zeker weten is wie de les Jeugd Ju-Jitsu op donderdag van 17.15-18.15 in Voorschoten in de maand september geeft. Op dit moment zoeken we nog vervanging. Mocht dit niet

lukken, dan voegen we de les samen met de les Jeugd Ju-Jitsu van 18.15-19.15 uur.

Mocht dit nodig zijn, dan is de les ook een kwartiertje later, namelijk van 18.30-19.30. We proberen hier zo snel mogelijk duidelijkheid over te geven.

Zwangerschap Wonderland

In de maand september komen de lessen op dinsdag te vervallen. Alle kinderen die op de dinsdag sporten zijn van harte welkom om in september op donderdag mee te doen. De lessen op donderdag worden gegeven door meester Sam. Mocht dit niet uitkomen, neem dan a.u.b. even contact met ons op, dan kunnen we kijken naar een gepaste oplossing. De kinderen die 2x per week sporten betalen in september uiteraard voor 1x per week.

Zomerperiode

Wassenaar

In de zomervakantie zijn er geen lessen in Wassenaar. De laatste les voor de vakantie is op maandag 9 juli. De eerste les na de vakantie is op maandag 3 september. Kinderen die normaal in Wassenaar sporten zijn van harte welkom om in de zomer lessen in Voorschoten te volgen.

Wonderland

In de maanden juli en augustus is er bij Wonderland geen les. Alle activiteiten staan in het teken van de zomer en in de vakantie is er een apart vakantieprogramma. Kinderen die normaal bij Wonderland sporten zijn van harte welkom om in de zomer in Voorschoten lessen te volgen. De laatste les voor de zomer is op donderdag 28 juni en de eerste les na de vakantie is op donderdag 6 september.

When you are content to be simply yourself and don't compare or compete, everybody will respect you

Voorschoten

Op donderdag 12 juli vervallen de lessen in Voorschoten i.v.m. de musical van groep 8 die in gymzaal Krimwijk gehouden wordt.

Ouder- & kind Tuimelbudo

In de zomervakantie is er geen Ouder & kindles. De kinderen zijn wel van harte welkom om de les Tuimelbudo (zonder ouder) te proberen.

Vakantierooster

In de zomervakantie van vrijdag 13 juli tot en met maandag 27 augustus geldt er een aangepast lesrooster. Het reguliere lesrooster komt in deze periode te vervallen. Alle lessen worden gegeven in gymzaal Krimwijk, Multatulilaan 92 in Voorschoten. Op dinsdag 7 en donderdag 9 augustus is er geen les.

Dinsdag @Voorschoten KW (m.u.v. 7 augustus)

- 17.00-17.45 Tuimelbudo
- 17.45-18.45 Jeugd Jeugd Ju-Jutsu & Jeugd Aikido (combinatieles)
- 18.45-19.45 Jeugd Kobudo & Kobudo
- 19.45-21.00 Aikido & Ju-Jutsu (combinatieles)

Donderdag @Voorschoten KW (m.u.v. 9 augustus)

- 18.00-19.00 Jeugd Ju-Jutsu
- 19.00-20.00 Ju-Jutsu va 13 jr
- 20.00-21.00 Aikido va 13 jr

Op dinsdag 28 augustus gaat het reguliere lesrooster weer van start. Wij wensen jullie een fijne vakantie!



When you are content to be simply yourself and don't compare or compete, everybody will respect you