



Nieuwsbrief

Budocentrum Junansei

Voorschoten | Leiden | Wassenaar

www.junansei.nl

Januari 2020

Dit is de nieuwsbrief van januari 2020. Afgelopen herfst hebben we kunnen genieten van mooie dan- en kyu examens, en goed bezochte jeugdwedstrijden. Na een rustige kerstvakantie is inmiddels het nieuwe lesrooster in volle gang.

In deze nieuwsbrief staat informatie over cursussen Zelfverdediging & Weerbaarheid, het nieuwe lesrooster op de donderdag en de evenementen voor dit jaar. Veel plezier!

Zelfverdediging & weerbaarheid

Er heerst tegenwoordig een groeiend gevoel van onveiligheid op straat. Om dit gevoel een beetje weg te nemen organiseren we vanaf zaterdag 1 februari een nieuwe cursus Zelfverdediging & weerbaarheid. In deze cursus besteden we aandacht aan de meest voorkomende zelfverdedigingssituaties en bieden we makkelijk toepasbare technieken om bijvoorbeeld jezelf los te maken als iemand je vastpakt, of iemand op afstand te houden als iemand te dichtbij komt. Ook wordt er gewerkt aan signaleren en voorkomen van vervelende situaties.



Basiscursus

In de basiscursus zelfverdediging behandelen we basisprincipes van zelfverdediging. Hoe kom ik los als iemand vastpakt? Hoe voorkom ik dat iemand mij meeneemt? En hoe zorg ik ervoor dat ik afstand behoud ten opzichte van iemand die mij iets wil aandoen? Ook zullen we werken aan preventie door middel van lichaamshouding en positionering. De technieken die geleerd worden zijn gemakkelijk aan te leren en praktisch zeer toepasbaar.

- *Wanneer?* 3x op zaterdagmiddag van 14.30-16.30 uur
- *Cursusdata?* 1 feb, 8 feb, 15 feb 2020
- *Waar?* Gymzaal Krimwijk, OBS de Vos, Multatulilaan 92 in Voorschoten
- *Voor wie?* Iedereen vanaf 15 jaar
- *Kosten?* € 75,-
- *Opgeven?* Mail naar info@junansei.nl

Vervolgcurcus

De vervolgcurcus is bedoeld voor iedereen die ooit een cursus zelfverdediging bij ons gevolgd heeft. Deze cursus legt de nadruk meer op het nemen van controle over de situatie, waar in de basiscursus de nadruk meer ligt op weggelopen. Controle is noodzakelijk als je bijvoorbeeld niet weg kan omdat je in een afgesloten ruimte bent, of als je anderen moet beschermen. De technieken en situaties die behandeld worden zijn complexer en de basishandelingen uit de eerste cursus worden herhaald en

uitgebreid.

- *Wanneer?* 3x op zaterdagmiddag van 14.30-16.30 uur
- *Cursusdata?* 7 mrt, 14 mrt, 21 mrt 2020
- *Waar?* Gymzaal Krimwijk, OBS de Vos, Multatulilaan 92 in Voorschoten
- *Voor wie?* Iedereen die eerder een cursus Zelfverdediging & weerbaarheid bij ons gevolgd heeft
- *Kosten?* € 75,-
- *Opgeven?* Mail naar info@junansei.nl

Nieuw lesrooster donderdag

Sinds donderdag 9 januari zijn er wat wijzigingen in het lesrooster. De wijzigingen zijn alleen voor de donderdag, het rooster op de andere dagen is ongewijzigd.

Voorschoten - Krimwijk

De jeugdlessen op donderdag beginnen nu 15 minuten later. De tijden zijn nu:

17.30-18.30 Jeugd Ju-Jutsu (6-8 jaar)
18.30-19.30 Jeugd Ju-Jutsu (9-12 jaar)

De aansluitende lessen voor senioren en oudere jeugd blijven op dezelfde tijd:

19.30-20.45 Ju-Jutsu (senioren en 13+)
20.45-22.00 Aikido (senioren)

Leiden Wonderland – PC Hooftlaan

Onze groepen bij Wonderland groeien nog steeds. Afgelopen najaar hadden we zelfs een wachtlijst voor de lessen Jeugd Ju-Jutsu. Ook bij BSO Wonderland zelf groeien de groepen. Dat betekent dat de beweegstudio, waar onze lessen gegeven worden, gebruikt gaat worden voor andere activiteiten. Onze lessen verhuizen daarom naar de beneden gymzaal van de E.L.S. aan de PC Hooftlaan 13 in Leiden. Dit is vlak naast Wonderland. De kinderen worden opgehaald en terug

gebracht naar de BSO.

De lessen op donderdag zijn verhuisd vanaf 9 januari. De lessen op dinsdag verhuizen pas vanaf 21 april, omdat de gymzaal tot die tijd al verhuurd is. Tot die tijd worden de lessen op dinsdag nog gegeven in de beweegstudio aan de Vondellaan.

Het leeftijdsverschil binnen de Ju-Jutsugroep is best groot. Op zich gaat dit prima, want tijdens de lessen houdt iedereen goed rekening met elkaar, maar het is wel fijn als de groepen wat homogener zijn qua leeftijd. We zoeken daarom al een tijdje naar mogelijkheden om de huidige groep te splitsen, en die hebben we nu gevonden! De nieuwe locatie is namelijk groot genoeg om twee lessen parallel te geven. Het nieuwe lesrooster is dus als volgt:

16.00-16.45 Tuimelbudo (4-6 jaar)
16.00-17.00 Jeugd Ju-Jutsu (9-12 jaar)
16.45-17.45 Jeugd Ju-Jutsu (6-8 jaar)

De lessen voor de groep van 9-12 jaar worden gegeven door Sam Sosef. De lessen voor 4-6 jaar en 6-8 jaar worden nog steeds gegeven door Esther van Diggelen.



Vrij trainen & katatraining

Iedere zaterdag van 13.15-14.15 uur is er vrij trainen voor de senioren (13+) in gymzaal Krimwijk in Voorschoten. Op maandag is er katatraining (13+) in de kleine gymzaal van het Adelbert College in Wassenaar.

Tijdens deze uren kunnen mensen met elkaar afspreken en zelfstandig trainen. Het zijn geen normale lessen waarin de oefeningen worden voorgedaan en er actief les wordt gegeven, maar iedereen kiest zelf wat hij/zij wil trainen. Op de zaterdag is alles vrij, op de maandag ligt de nadruk op kata (vaste vormen).

Het is de bedoeling dat mensen zelf met iemand afspreken om te trainen. Voor beide trainingen is een aparte groepsapp. Sam en Esther zijn aanwezig om te helpen. Deelname aan deze trainingen is gratis voor leden.

Even voorstellen: Alessi van Kalkeren

Vanaf 9 januari verzorgt Alessi van Kalkeren, onder supervisie van Sam de lessen Jeugd Ju-Jutsu (6-8 jaar) op de donderdag in Voorschoten.

Alessi zit overdag in de derde klas van het Da Vinci College Lammenschans. In zijn vrije tijd traint hij Ju-Jutsu, Aikido, Judo en zit hij in het Da Vinci Demoteam. In het Ju-Jutsu en Judo heeft hij veel wedstrijden gedaan en gewonnen.



Alessi assisteert al twee jaar in de jeugdles op donderdag, en in de lessen Jeugd Ju-Jutsu, Tuimelbudo en Ouder & kind Tuimelbudo op zaterdag.

Daarnaast helpt hij al drie jaar bij alle ninja- en vechtsport kinderfeestjes die we verzorgen, en dat zijn er gemiddeld twee per week.

Hij heeft al behoorlijk wat ervaring opgedaan met lesgeven. Nu kan hij op de donderdag zijn creativiteit gebruiken om leuke oefeningen te bedenken en zijn enthousiasme om het goed over te dragen.

Nieuwsgierig? Overstappen naar een les op een andere dag kan bijna altijd! Als je bijvoorbeeld op zaterdag traint (11.15-12.15 uur) kun je gewoon verhuizen naar de donderdag (17.30-18.30 uur). Ook vriendjes en vriendinnetjes die een keer willen proberen zijn van harte welkom om een proefles te volgen!



Thematrainingen

Iedere derde zondag van de maand is er van 11.00-13.00 uur thematraining in gymzaal Krimwijk in Voorschoten. Deze trainingen zijn bedoeld als extra verdieping voor beoefenaars (13+) van het Aikido en Ju-Jutsu. Er worden onderwerpen behandeld op het raakvlak van het Ju-Jutsu en Aikido. Bij thema's die in de verschillende activiteiten anders ingevuld worden, wordt de groep gesplitst. Deelname aan deze training is gratis voor leden met een onbeperkt abonnement en kost anders € 5,-. De thema's voor 2020 zijn nog niet bekend, maar de data zijn als volgt:

- Zondag 19 januari
- Zondag 16 februari
- Zondag 15 maart
- Zondag 19 april
- Zondag 17 mei
- Zondag 28 juni – Examentraining

Planning jeugdwedstrijden 2020

Dit voorjaar hebben we twee keer wedstrijden voor de beoefenaars van het Jeugd Ju-Jutsu en het Tuimelbudo:

- Zondag 22 maart - Ne Waza, grondgevecht
- Zondag 7 juni – Stokken

Tegen die tijd krijgt iedereen mail met de exacte tijden en invulling van de wedstrijden.

Het huidige lesrooster

Lesrooster Budocentrum Junansei			
Voorschoten (alle locaties) & Wassenaar			
Maandag	16.30-17.30	Tuimelbudo (vanaf 4 jr)	Wassenaar - Adelbert College
	17.30-18.30	Jeugd Ju-Jutsu (vanaf 7 jr)	
	18.30-19.30	Jeugd Aikido (vanaf 9 jr) *ENG	
	19.30-21.00	Katatraining senioren op afspraak	
Dinsdag	16.45-17.45	Jeugd Ju-Jutsu (vanaf 6 jr)	Voorschoten - Voorsprong
	17.45-18.45	Jeugd Ju-Jutsu (vanaf 9 jr)	
	18.45-20.00	Kobudo (vanaf 15 jr)	
	20.00-21.00	Aikido (vanaf 13 jr)	
Donderdag	17.30-18.30	Jeugd Ju-Jutsu (vanaf 6 jr)	Voorschoten - Krimwijk
	18.30-19.30	Jeugd Ju-Jutsu (vanaf 9 jr)	
	19.30-20.45	Ju-Jutsu (vanaf 13 jr)	
	20.45-22.00	Aikido (vanaf 15 jr)	
Vrijdag	16.00-17.00	Jeugd Kobudo (vanaf 7 jr)	Voorschoten - Frans de Vette
	17.00-18.00	Jeugd Aikido (vanaf 7 jr)	
Zaterdag	09.00-09.45	Ouder & kind Tuimelbudo (vanaf 3 jr)	Voorschoten - Krimwijk
	09.45-10.30	Tuimelbudo (vanaf 4 jr)	
	10.30-11.15	Tuimelbudo (vanaf 4 jr)	
	11.15-12.15	Jeugd Ju-Jutsu (vanaf 6 jr)	
	12.15-13.15	Jeugd Ju-Jutsu (vanaf 8 jr)	
	13.15-14.15	Vrij trainen senioren (va 13 jr)	
Zo (3 ^e v/d mnd)	11.00-13.00	Thematraining Aikido / Ju-Jutsu	Voorschoten - Krimwijk

laatste wijziging: 9 januari 2020

* ENG: Les wordt in het Engels gegeven - Class is in English

** Deze lessen zijn alleen toegankelijk voor kinderen van KDV en BSO Wonderland