

Tenslotte nog dit...

Judo en jiu-jitsu hebben op ieder een positief psychisch en fysisch effect. Dit is ook vaak de reden waarom dokters en ouders kinderen adviseren en stimuleren om aan judo te beginnen. Deze positieve effecten ontstaan door een aantal facetten, die zijn terug te vinden in de judo- en de jiu-jitsusport en die niet voorkomen in andere sporten.

Voor alle groepen geldt dat de training de eerste twee keer gratis en vrijblijvend is, dus kom gewoon een keer langs en doe mee.

Alle trainingen worden gegeven in Sportcentrum 'Helsdingen' aan Het Slijk te Vianen. Tevens worden er ook lessen gegeven in onze dependance de Gymzaal 'Sidewende' aan de Dorpsweg te Zijderveld

Wij zijn aangesloten bij de Judobond Nederland (JBN) onder nr. 06076. Onze trainers zijn rijksgediplomeerd en werken met ervaren assistenten.

Wilt u, na het lezen van dit korte infobulletin, meer weten over onze judovereniging? Bij onze dojo in Vianen kunt u tijdens de lestijden meer informatie inwinnen bij één van onze trainers. Bij de dojo is ook het uitgebreide info-boekje van Judo Vianen te verkrijgen.

Of surf eens naar de website van onze vereniging: www.judovianen.nl.

Trainingstijden

Maandag	18.30-19.30 uur (judo 8 t/m 11 jaar) 19.30-20.30 uur (judo 11 t/m 15 jaar) 20.30-21.30 uur (judosenioren vanaf 25 jaar)
Dinsdag	18.30-19.30 uur (wedstrijdgroep II, 8 t/m 11 jaar) 19.30-20.30 uur (wedstrijdgroep I, v.a. 12 jaar) 20.30-21.30 uur (judo vanaf 15 jaar)
Donderdag	18.30-19.30 uur (judo 8 t/m 11 jaar) 19.30-20.30 uur (jiu-jitsu 11 t/m 14 jaar) 20.30-21.30 uur (jiu-jitsu v.a. 15 jaar)
Vrijdag	18.00-19.00 uur (wedstrijdgroep II, 8 t/m 11 jaar) 19.00-20.30 uur (wedstrijdgroep I, v.a. 12 jaar) 20.30-21.30 uur (judo v.a. 15 jaar)
Zaterdag	9.00- 9.45 uur (judotuimelen, v.a. 4 jaar) 10.00-11.00 uur (judo 6 t/m 8 jaar) 11.00-12.00 uur (judo 7 t/m 9 jaar)
DEPENDANCE Zijderveld	
Maandag	18.30 - 19.30 uur (judo 8 t/m 12 jaar)



Info-bulletin Judo & Jiu-jitsu



Uitgave september 2008

JUDO VIANEN 

Over judo

Judo betekent letterlijk: 'zachte weg'. Het zachte slaat op het meegaan in de aanval van de tegenstander. Dit is dus anders dan bij een harde vechtsport, zoals kickboksen, waar het o.a. belangrijk is om lichamelijk te incasseren.

Judo is een spel van aanval en verdediging, waarbij je telkens probeert je tegenstander te slim af te zijn. In het kort komt het er eigenlijk op neer, dat je in het judo continue op zoek bent naar de balans van je tegenstander en deze probeert te breken, om zodoende een zwakke plek te creëren. Hierdoor kun je je tegenstander op zijn rug werpen, hem onder controle houden door middel van een houdgreep en/of hem tot over-gave dwingen door middel van een armklem of verwurging.

Onze lessorten

Tuimeljudo

Binnen Judo Vianen beginnen we met judo (tuimelen) voor kinderen van vier tot zes jaar. In deze les worden de grondbeginselen van het judo aangeleerd, dus duwen, trekken, rollen, vallen, enz. Dit alles wordt op een speelse en fantasierijke manier gegeven.

Jeugdjudo

Bij Judo Vianen verstaan we onder jeugd judo het judo voor leden tot 12 jaar. De technieken worden in aangepaste vorm aangeboden met gebruikmaking van veel spelvormen. Er wordt getracht de les afwisselend te houden, zonder dat dit ten koste gaat van de kwaliteit.

Seniorenjudo

Het seniorenjudo binnen judo vianen is voor de judoka in de leeftijdsgroep vanaf 25 jaar en ouder.

Wedstrijdjudo

Onze wedstrijdselectie bestaat uit 2 groepen die veel aan wedstrijden deelnemen en daarvoor twee keer per week trainen.

Over jiu-jitsu

Jiu-jitsu

Jiu-jitsu betekent letterlijk: 'meegaande kunst' net als het judo. Dit is dus anders dan bij een harde vechtsport, zoals kickboksen, waar het o.a. belangrijk is om lichamelijk te incasseren. Jiu-jitsu is de voorloper van het judo en is een allround vechtsport. Vele vechtsporten zijn uit het jiu-jitsu ontstaan, zoals aikido en karate. Jiu-jitsu is een echte zelfverdedigingsport, in tegenstelling tot vele andere vechtsporten, waarbij het zelfverdedigingaspect meer op de achtergrond is geraakt. Men mag alle soorten verdedigingstechnieken gebruiken, zoals trappen, stoten, worpen, verwurgingen en alle soorten klemmen. Ook het gebruik van wapens is voor de jiu-jitsuka niet onbekend. Tijdens de lessen wordt o.a. aandacht besteed aan zelfverdediging, competitievormen en examens. Het komt er eigenlijk op neer dat het jiu-jitsu in de les valt op te delen in drie vormen:

1. jiu-jitsu als zelfverdediging;
2. jiu-jitsu als competitievorm;
3. jiu-jitsu als algemene techniekbeoefening.

Meer dan judo / jiu-jitsu

Naast de judolessen organiseert Judo Vianen ook veel andere zaken.

In september/oktober, bij de start van elk nieuwe seizoen, gaan judoka's en begeleiders op **judokamp**. Ieder jaar brengt **Sinterklaas** samen met zijn pieten een bezoek aan onze kleinste judoka's.

Aan het begin van elk nieuwe jaar vindt bij Judo Vianen het **John Vonk JudoToernooi** plaats. Hieraan doen gemiddeld 500 deelnemers mee.

De **Judo Vianen Clubkampioenschappen** worden al jaren in mei/juni gespeeld. Daarnaast zijn er nog **randoritoernooien**.

En er zijn het hele jaar door speciale lessen:

- er is de **'ouder/kind'-judoles**. Hierbij komt één van de ouders met de judoka een speciale les volgen;
- verder is er de **vriendenles**, waarbij een judoka een broertje, zusje of vriendje kan meenemen en zij samen kunnen werken aan judo;
- op de dinsdagavonden in juni vinden in de regio Driebergen/Zeist **bostrainingen** plaats;
- tot slot zijn er nog de zogenaamde **zwijglessen**. Bij deze lessen wordt alleen gecommuniceerd door middel van gebaren.

Verder heeft Judo Vianen een vrijwilligersavond, judo-/jiu-jitsustages, tweemaal per jaar **slip- en bandexamens**, etc.