



# Budo Ryu Rotterdam

## Nieuwsbrief september 2012



strandtraining 7 juli 2012 Beachclub 't Gorsje te Ouddorp

### Belangrijk nieuws

september 2012

Met ingang van september aanstaande hebben wij te maken met nieuwe regels van de verhuurder van de beide locaties, de Gemeente

Rotterdam dienst Sport en Recreatie.



### Betreft contributie!

De zaalhuur is voor ons met ingang van september verhoogd, en dit zou betekenen, dat wij ook mee zouden moeten gaan.

Wij hebben besloten hier nog niet mee te starten, wel gaan wij de regel dat **de betaling in de eerste of tweede week voldaan dient te worden** wel wat strenger handhaven. Dit omdat wij van de gemeente de zaalhuur in de 2<sup>e</sup> week van elke maand dienen te hebben voldaan. Dit betekend dat wij vanaf september **bij een betaling in de derde of vierde week van de maand administratiekosten € 2,50 gaan rekenen**. Ook gaan wij een extra bedrag € 2,50 rekenen als de achterstand meer als een maand is. Ook gaan wij u verzoeken uw contributiekaart altijd mee te nemen zodat deze kan worden afgestempeld. Indien u deze kwijt bent, kunt u er een aanvragen via ons mailadres [budoryurotterdam@gmail.com](mailto:budoryurotterdam@gmail.com) onder vermelding van de naam van de leerling en de trainingslocatie. Natuurlijk kunt u ons ook machtigen om de betaling via een automatische incasso te laten plaatsvinden.

### Sneller een mail of brief ontvangen

Wij zullen u dus eerder berichten op de ontstane achterstand, wij hopen dat u hiervoor begrip kunt opbrengen. Dit om het voortbestaan van de vereniging niet in gevaar te laten komen.

### DOJO ETIQUETTE

De lessen zijn altijd openbaar.

Wel verzoeken wij u de lessen niet te veel te verstoren.

Plaats de schoenen in het schoenenrek op de locatie Kralingen.

Het verkleden altijd in de kleedkamers op beide locaties.

GEEN kleding of waardevolle spullen op de tribune (Locatie Kralingen) of kleedkamer Locatie Alexanderpolder laten liggen, wij zijn **NIET** verantwoordelijk voor vermissing.

Altijd op tijd tijdens de trainingen komen.

Altijd met slippers of sokken naar de judomat komen.





# Budo Ryu Rotterdam

## Nieuwsbrief september 2012

### Geen etenswaren/drinken!



Gemeente Rotterdam

Op de locatie Kralingen is ons duidelijk gemaakt dat het nuttigen van etenswaren/drinken tijdens onze gehuurde uren niet meer is toegestaan, dit omdat dit alleen op de tribune of beneden in de kantine mag worden genuttigd, men is wel blij met ons verzoek aan de bezoekers de zaal altijd zonder buitenschoeisel te betreden.

### Lidmaatschap Judo Bond Nederland.



Vanaf de Gele band bij elke sport is het lidmaatschap van de Judo Bond

Nederland gewenst, vanaf Groene band is het bijzonder gewenst. Dit is ten eerste omdat men een aantal jaren lid moet zijn om deel te mogen nemen aan de examens voor de zwarte band. U kunt bij ons een informatieformulier krijgen om zich aan te melden als lid. Wij vinden dat wij het u niet kunnen verplichten, maar voor ons als

vereniging is het ook belangrijk voldoende leden bij de bond te hebben, als wij er te weinig hebben kunnen wij als vereniging worden uitgeschreven als lid van de JBN.

Lidmaatschap van de Judo Bond Nederland heeft ook enkele voordelen, er worden allerlei activiteiten georganiseerd, welke alleen door leden van de JBN bezocht mogen worden. En er worden instap JUDO toernooien georganiseerd, waar beginnende Judoka's kennis kunnen maken met de wedstrijd sport, zonder gelijk tegenstanders te krijgen die al veel wedstrijdervaring hebben. Wij zullen u hiervan op de hoogte houden.

### Aanmelden wedstrijdtraining Judo!



Op de locatie Kralingen zal in het nieuwe seizoen weer gestart worden met de wedstrijdtraining voor de Judoka die een extra training gericht op de Judowedstrijden die we het komende seizoen weer zullen organiseren.

Om de 3 weken zal er een groep ingedeeld in de volgende leeftijden, **groep 1:** 7,8 en 9 jaar **groep 2:** 10,11,12 jaar en **groep 3:** 13 jaar en ouder. Iedereen mag zich inschrijven voor de trainingen, belangrijk is wel dat de trainingen als men zich heeft aangemeld deze ook echt gevolgd gaan worden. Aanmelden kan tot 31 augustus via [budoryurotterdam@gmail.com](mailto:budoryurotterdam@gmail.com) o.v.v. naam, leeftijd en locatie. Deze trainingen zullen starten in de 2<sup>e</sup> week van september, indeling en data zullen worden vermeld op de website

[www.budoryurotterdam.nl](http://www.budoryurotterdam.nl)

### To-Uchi Judo kampioenschap

Wij zijn weer uitgenodigd om



Ridderkerk.

Ik zal weer voor de inschrijfformulieren zorgen voor een ieder die hieraan wil deelnemen.





# Budo Ryu Rotterdam

## Nieuwsbrief september 2012

### Grote Club actie



Dit jaar zijn wij benadert om deel te nemen aan de grote club actie, en als we hiervoor voldoende leerlingen kunnen vinden die deze loten willen gaan verkopen, lijkt het mij zeker de moeite waard. Het geld wat wij hiermee zullen ophalen willen wij graag gaan besteden aan trainingspakken of judotassen. Ook een andere judomat staat op ons verlanglijstje. Dus wil jij graag je familie lastig vallen met het verkopen van loten, laat het mij even weten via de mail [budoryurotterdam@gmail.com](mailto:budoryurotterdam@gmail.com)

### Start nieuwe sport groepen.



In de maand september zullen wij in de Alexanderpolder een proefperiode starten in de volgende sporten, op vrijdag van **16:30-17:15 uur** TuimelJudo vanaf 3 jaar, en **17:15-18:15 uur** Jeugd Jiu-Jitsu vanaf 7 jaar, en in Kralingen op de dinsdag **17:00-18:00 uur** Jeugd Jiu-Jitsu vanaf 7 jaar. Deze proefperiode zal lopen tot de herfstvakantie, daarna

zullen we bekijken of er voldoende animo is om deze lessen door te laten lopen.

Kosten tuimelJudo € 14,50 p.m.

Kosten Jiu-Jitsu € 19,50 p.m. Voor leden als 2<sup>e</sup> sport € 6,00 p.m.

### Kennis maken met Chu Yu do.

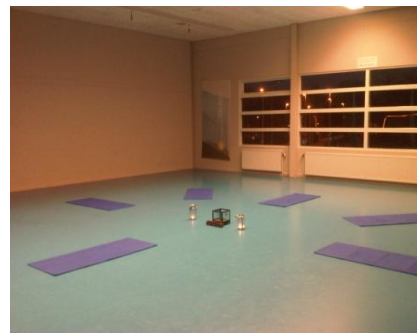


Op de donderdagavond op de locatie Kralingen wordt het Chu Yu do gegeven.

Wat is dat, Chu Yu do?

Chu Yu® do is geen martial art, het is geen "healing systeem" en claimt ook zeker niet te kunnen genezen. Chu Yu do faciliteert het openen van de beoefenaar voor een bewuste en doelmatige benutting van de kosmische energie (energie van het Universele, de kosmos). Het systeem maakt gebruik van de wensen van onze moderne tijd. Geen ingewikkelde stijlfiguren die men maandenlang moet beoefenen om ze te kunnen begrijpen, geen jarenlange meditatie om verlichting te kunnen ervaren. Er is een behoefte om terug te gaan naar een rustpunt die tijdens een les van 5 kwartier door de beoefenaar kan worden gevonden.

Chu Yu® do is bij uitstek even geschikt om "bij te tanken" en door regelmatige oefening het eigen immuun systeem te voeden.



### De oefeningen bestaan uit:

**Ademhalings** oefeningen zijn erg belangrijk voor je bloedcirculatie en je lymfe systeem. Door juiste ademhaling reinig je het lichaam en door de oefeningen stimuleer je de energie.

**Stretching** oefeningen zijn belangrijk om je belangrijkste energiepunten en meridianen in je lichaam te openen, je lichaam te vormen en flexibeler te worden.

**Energie** oefeningen (samen met visualisering en juiste ademhaling) ontstressen, vitaliseren en geven je, niet alleen tijdens de lessen maar ook daarna, balans.

**Meditatie** oefeningen leren je hoe je stilte kan creëren en jezelf "leeg" maken. Chu Yu® do is er voor iedereen die geïnteresseerd is in zijn of haar persoonlijk welzijn.

Als je jezelf fysiek, mentaal en spiritueel wil trainen dan is Chu Yu® do het!





# Budo Ryu Rotterdam

## Nieuwsbrief september 2012

### Voordelen

Regelmatige beoefening van Chu Yu® do maakt je fysiek fitter, mentaal meer alert, emotioneel rustiger en persoonlijk ervaar meer balans in je leven en voel je zelfverzekerd.

Wilt u eens een les mee komen doen, bent u natuurlijk van harte welkom van **19:30-20:45 uur** in Kralingen. Kosten zijn € 26,00 per maand.

### Open dag op zaterdag 1 september a.s.



Voor de eerste keer in ons nu 42 jarig bestaan zullen wij op zaterdag 1 september een open dag organiseren om de volgende sporten onder de aandacht te brengen Aikibudo, Jiu-Jitsu en Judo. Wij zullen deze dag starten met een les Ouder/kind Judo, een kans voor de jonge judoka's eens een keer met een van hun ouders samen te sporten. Wij zullen voor deze les voor de leen judopakken

zorgen voor de ouders die aan deze les willen deelnemen.

Aanmelden voor deze les graag [budoryu rotterdam@gmail.com](mailto:budoryu rotterdam@gmail.com) o.v.v. naam leerling en locatie.

Aanvang van deze les zal zijn 09:15 uur tot 10:00 uur. Vanaf 10:00 uur zullen er demonstraties in de diverse sporten gegeven worden en aansluiten een kennismakingsles waarin men deel kan nemen aan de les van zijn keuze.

Graag zou ik willen vragen om deelnemers in de diverse leeftijden en sporten, die mee willen helpen op deze dag zich via bovenstaand mailadres aan te melden. Natuurlijk hopen wij dat jullie deze open dag onder de aandacht van vele vrienden, bekenden en misschien wel nieuwe leden zullen brengen.

**Indeling van de dag** (onder voorbehoud):

**09:15-10:00 uur** Ouder/kind Judo

**10:00-10:15 uur** Demonstratie Judo, aansluitend tot *11:00 uur* open les Judo.

**11:00-11:15 uur** Demonstratie Jiu-Jitsu, aansluitend tot *12:00 uur* open les Jiu-Jitsu.

**12:00-12:15 uur** Demonstratie Aikibudo, aansluitend tot *13:00 uur* open les Aikibudo.

### Instructeur Fit, Veilig en Valbreken voor senioren.

Op zondag 10 juni j.l. zijn Dick en Dick van der Meer gecertificeerd instructeur geworden in de JBN opleiding Fit, Veilig en Valbreken. Deze trainingen bestaan uit de volgende onderdelen:

#### FIT

- Spierversterkende oefeningen;
- Balans en evenwicht;
- Oefeningen ter vergroting van de conditie en het uithoudingsvermogen.





# Budo Ryu Rotterdam

## Nieuwsbrief september 2012

### VEILIG

- Op zachte matten;
- Samen werken aan de eigen weerbaarheid



### VALBREKEN

- Leren valbreken; voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts
- Preventieve en praktische tips
- Bewustwording eigen lichaam.



### Wat is het?

**Fit, Veilig en Valbreken** is ontwikkeld door de JBN en is de opvolger van het Fit & Veilig, dat ooit in samenwerking met de NVJJL is ontstaan.

**Fit Veilig en Valbreken** is een erkende interventie op de NIOC\*NSF Sportmenukaart. Het wordt in projectvorm aangeboden en door landelijk overkoepelende organisaties, provinciale sportraden, gemeenten, GGD-instellingen, zorginstellingen, ouderenorganisaties, judoclubs of sportscholen kan worden ingezet ter bevordering en/of verbetering van het beweggedrag van senioren. Ook zijn wij aan het onderzoeken of wij deze trainingen kunnen aanbieden op een of op beide locaties voor 55+ beoefenaars.



**Welke sporten kunt u bij ons beoefenen?**

### AIKIBUDO:



*Waar:* Kralingen

*Wanneer:* dinsdag 20:30-22:00 uur

woensdag 19:00-20:30 uur

*Wie:* senioren vanaf 15 jaar

*Kosten:* tot 15 jaar € 19,50 p.m.

Vanaf 16 jaar € 26,00 p.m.

**OPTIE:** jeugd Aikibudo vanaf 10 jaar tot 14 jaar, op donderdag van 17:30-18:30 uur, graag via de mail [budoryurotterdam@gmail.com](mailto:budoryurotterdam@gmail.com) aanmelden.

*Kennismakingsprijs:* trainen tot de herfstvakantie (6 lessen) € 20,00.

Wij zullen starten als er minimaal 6 deelnemers zijn.



# Budo Ryu Rotterdam

## Nieuwsbrief september 2012

### JIU-JITSU:



Waar: Alexanderpolder (1)  
Kralingen (2)

Wanneer: (1) vrijdag 17:15-20:45 uur, (2) dinsdag 17:00-19:00 uur, woensdag 20:30-22:00 uur

Wie: (1) **OPTIE** Jiu-Jitsu jeugd 7,8 en 9 jaar graag via de mail [budoryurotterdam@gmail.com](mailto:budoryurotterdam@gmail.com) aanmelden, 17:15 uur, 10,11,12 en 13 jaar 18:15 uur, senioren vanaf 14 jaar 19:15 uur, (2) 7,8 en 9 jaar 17:00 uur, 10 t/m 14 jaar 18:00 uur, senioren vanaf 15 jaar 20:30 uur.

Kosten: tot 15 jaar € 19,50 p.m. vanaf 16 jaar € 26,00 p.m.

**OPTIE Kennismakingsprijs:** trainen tot de herfstvakantie (6 lessen) € 20,00. Wij zullen starten als er minimaal 6 deelnemers zijn.

### JUDO:



Waar: Alexanderpolder (1)  
Kralingen (2)

Wanneer: (1) vrijdag 16:30-17:15 uur, zaterdag 09:30-14:00 uur, (2) dinsdag 19:00-20:30 uur, woensdag 14:00-18:00 uur.

Wie: (1) **OPTIE** Tuimeljudo vanaf 3 jaar graag via de mail [budoryurotterdam@gmail.com](mailto:budoryurotterdam@gmail.com) aanmelden, 09:30-10:30 uur, 5,6 en 7 jaar, 10:30-11:30 uur 8,9 en 10 jaar, 11:30-12:30 uur 11 t/m 14 jaar, 12:30-14:00 uur senioren vanaf 15 jaar. (2) 19:00-20:30 uur senioren vanaf 15 jaar, 14:00-14:45 uur 3 en 4 jaar, 15:00-16:00 uur 5,6 en 7 jaar, 16:00-17:00 uur 8,9 en 10 jaar, 17:00-18:00 uur 11t/m 14 jaar.

### CHU YU DO:



Waar: Kralingen

Wanneer: donderdag 19:30-20:45 uur

Wie: senioren vanaf 16 jaar

Kosten: € 26,00 p.m.



Redactie: Dick van der Meer