

Budo Ryu Rotterdam
De gezelligste vereniging sinds 1970
2e plaats "ONS KLUPPIE 2013"
Winnaar "ONS KLUPPIE 2016"
2e plaats ROTTERDAM "VERENIGING VAN HET JAAR 2018"

Januari 2022
editie 1

Nieuwsbrief januari 2022



VERS VAN DE PERS.

Het is vandaag 6 januari 2022 en wij wens onze leden en hun familieleden een gezond, regelvrij en hopelijk sportief 2022 toe, maar zijn we alweer sinds december na de avondlockdown in een volledige lockdown wat onze binnensport activiteiten betreft.

Vanaf volgende week maandag 10 januari mogen de kids weer naar school, en vanaf dinsdag 11 januari mag er ook buiten tot 20:00 uur gesport worden tot en met 17 jaar.

Helaas betekend dit voor ons dat het sporten binnen (nog) niet mogelijk is, en heb ook (nog) geen toestemming van het sportbedrijf Rotterdam om binnen de locatie Merkelbachstraat onze materialen te pakken om buitensporten mogelijk te maken.

Wij zijn natuurlijk weer aan het kijken of we iets kunnen opstarten voor onze jeugdleden, en moeten wel even afwachten of dit ook mogelijk kan zijn en per wanneer voor onze senior leden.

Op de volgende pagina's zullen wij meer informatie zetten m.b.t. onze mogelijkheden.



IN DIT NUMMER

Vers van de PERS
Afmelden bij trainingen
Buitensporten 2022
Voorstel Sportrooster
Sportbedrijf Rotterdam
Verzoek tot steun
SponsorKliks
Onze sporten ([reclame](#))
Nieuwe activiteit,
stukkje trappen

BUITENSPORTEN 2022



AFMELDEN BIJ TRAININGEN

Zoals beschreven in de algemene regels, stellen wij het op prijs dat wanneer men een training door omstandigheden niet kan volgen, de deelnemer of de ouders van de jongste deelnemers zich bij ons afmeld.

Dit kan natuurlijk via de Whatsapp groep, maar ook via de mail/SMS.



Wij hebben per sport(uur) een Whatsappgroep aangemaakt om van onze kant sneller door te kunnen geven aan de desbetreffende groep (en) wanneer er door omstandigheden een les uitvalt (dus geen training) kan worden gegeven.

Indien een deelnemer of ouder van een deelnemer niet aan de Whatsapp groep wil worden toegevoegd, dit graag voor men zich uit de groep verwijderd via de mail aan ons kenbaar maken.



Budo Ryu Rotterdam gaan we weer buitensporten?

Vraagje!! Wie willen er de komende periode meedoen met het sporten in de buitenruimtes?

Graag wil ik graag zo snel mogelijk horen of binnen onze jeugdleden belangstelling is en hier aan mee willen doen, en of de door ons voorgestelde locaties/tijden mogelijk zijn.

Momenteel mogen sporters vanaf 18+ maar met 2-tallen sporten onder begeleiding van 1 trainer op 1,5 meter afstand, dus deze optie is nog niet mogelijk in Rotterdam.

Donderdagmiddag		Goudseweg	Aantal	OPTIE
15:15-16:00 uur	40	jeugd judo 5-8 jaar	16	
5 minuten wissel				
16:05-16:50 uur	40	jeugd Judo 9-12 jaar	10	
Donderdagavond		Merkelbachstraat		
18:30-19:10 uur	40	CHU YU DO SENIOREN	10	OPTIE
5 minuten wissel				
19:15-20:00 uur	45	AIKIBUDO SENIOREN	6	OPTIE
Vrijdagmiddag		Merkelbachstraat		
16:55-17:45 uur	40	jeugd Jiu-Jitsu 7-9 jaar	10	
5 minuten wissel				
17:50-18:30 uur	40	jeugd Jiu-Jitsu 10-17 jaar	16	
10 minuten wissel				
18:35-19:20 uur	45	Jiu-Jitsu Senioren 18+	14	OPTIE
Zaterdagochtend		Merkelbachstraat		
10:30-11:00 uur	30	Tuimel/Pre Judo 3-4 jarigen	5	
5 minuten wissel				
11:05-11:40 uur	35	jeugd Judo 5,6,7 jaar	19	
5 minuten wissel				
11:45-12:25 uur	40	jeugd Judo 8,9,10 jaar	20	
5 minuten wissel				
12:30-13:10 uur	40	jeugd Judo 11-17 jaar	24	
5 minuten wissel				
11:10-11:40 uur	45	jeugd Judo 18+	25	OPTIE

Bovenstaand is het rooster welke wij zo spoedig mogelijk willen gaan aanbieden, mits de 4 leeuwschool ons toestemming wil verlenen gebruik te maken van het schoolplein, en het Sportbedrijf Rotterdam ons toestemming zal verlenen onze materialen uit de locatie te gebruiken. Aanmelden graag via de mail budoryurotterdam@gmail.com

SPORTBEDRIJF ROTTERDAM

Hoe werkt het met 18+ sporten?

Sporten met meerdere tweetallen naast elkaar mag, maar hou rekening met de onderstaande punten:

- Tweetallen mogen gedurende de training NIET van samenstelling wisselen.
- De afstand tussen de sporters van een tweetal is ten minste 1,5 meter
- De afstand tussen de verschillende tweetallen dient meer dan 1,5 meter te zijn, zodat er geen sprake is van groepsvorming
- Om instructie te geven aan één tweetal mag een trainer van tweetal naar tweetal, mits tenminste 1,5 meter afstand van het tweetal wordt gehouden
- Groepsinstructie aan alle tweetallen in één keer is NIET toegestaan.
- Tot 17 jaar mag er gesport worden tot 20:00 uur, 18+ mag tot 17:00 uur sporten

Dit betekent ook dat wij als Budoporters GEEN contact mogen maken.

NOGMAALS VERZOEK ONS TE BLIJVEN STEUNEN

Als je een sporter/supporter van ons bent, zeg je hopelijk niet direct het lidmaatschap op.

Zo hopen wij ook dat u nogmaals onze mooie gezellige familie vereniging niet laat vallen omdat er weer tijdelijk geen sportactiviteiten mogelijk zijn.

In deze hopelijk (nog en weer) korte overmacht situatie zou opschorting van betaling schade kunnen aanrichten en de voortgang van de vereniging in gevaar kunnen brengen.

We vragen je dan ook vriendelijk om de betalingen niet te storeren, omdat dat enkel tot meer en hogere kosten resulteert.

Jullie gezondheid en sportplezier staat bij ons altijd bovenaan. Wees dan ook voorzichtig, let goed op elkaar en help elkaar waar mogelijk.

Wij eindigen dit schrijven met het verzoek jullie “kluppie” niet te laten vallen, de financiële schade is voor mij als trainer in dienst van de vereniging ontzettend vervelend, maar bij het wegvallen van alle cashflow zal het voortbestaan in de huidige vorm voor mij persoonlijk problematisch kunnen worden.

Wij zullen deze week de incasso weer laten plaats vinden en zien de betalingen die men zelf aan ons overmaakt graag tegemoet.

Wij wensen iedereen de komende periode een goede gezondheid toe, en we zien elkaar gezond en wel weer terug op de mat of in de buitenruimtes.

STEUN JE LOKALE SPORTCLUB !!



Als judoka vind ik het fijn om ook na de coronacrisis weer lekker te kunnen trainen bij onze judoclub.

Die club moet dan wel overleven!!

Laten we allemaal **gewoon ons lesgeld betalen**, ook al zijn er geen trainingen. Na de crisis kunnen we dan weer lekker verder trainen.

Dit geldt natuurlijk voor alle andere sportclubs, voetbal, tennis, hockey, vul maar aan. Na de crisis hebben we die sportclubs hard nodig!



Met **SponsorKliks** kan je zelf een financiële bijdrage leveren aan **B.R.R.**, zonder dat het jou een cent extra kost!

Bestel online een pizza via Thuisbezorgd en **B.R.R.** ontvangt hiervoor geld in de clubkas.

Ook doen grote webwinkels als Bol, Coolblue, Booking, Greetz en MediaMarkt mee.

Een percentage van het aankoopbedrag gaat dan ook naar **B.R.R.**

En nogmaals, het kost je niets extra!

Wil je **B.R.R.** ook GRATIS sponsoren? Zorg er dan voor dat je voortaan jouw online aankopen doet via de [SponsorKlikspagina van B.R.R.](#)

Voor jou een kleine moeite, voor **B.R.R.** zijn het directe inkomsten.

Je kan hiervoor klikken op de banner op onze website of rechtstreeks naar www.sponsorkliks.com gaan.

Klik vervolgens op het logo van de winkel.



Link naar de SponsorKlikspagina van **B.R.R.**:
<https://www.sponsorkliks.com/products/shops.php?club=10360>

STUKKIE TRAPPEN

ONZE SPORTEN

AIKIBUDO...

heeft zijn grondvesten in de traditionele **jujitsu** (**Daito Ryu Aiki-jujitsu**) en de traditionele wapenschool (**Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu**).

AIKIBUDO is te beoefenen voor senioren als jeugd vanaf 12 jaar en appelleert aan alle ontwikkelingsgebieden, te weten de:

Lichamelijke ontwikkelingen

Cognitieve of verstandelijke ontwikkelingen

Sociaal-affectieve ontwikkelingen

JIU-JITSU... is de sport waar de meeste andere budosporten uit voort gekomen zijn.

Het woord **JIU-JITSU** betekend "zachte kunst".

Waarom JIU-JITSU... ?

JIU-JITSU, een effectieve zelfverdedigings methode die de volle aandacht verdient, in het bijzonder ook van dames en de meiden.

JUDO... is de sport die door **O-Sensei** (grootmeester)

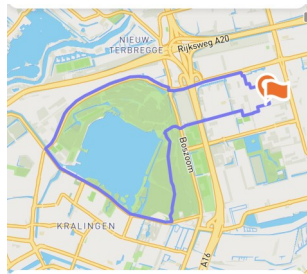
Jigoro Kano is ontwikkeld. En hij noemde dit **JUDO** wat vertaald is als "de zachte weg".

Waarom JUDO... ?

JUDO is een sport voor iedereen vanaf 3 jaar tot jaar. Het is behalve een wedstrijdsport ook een sport met een groot spelelement.

Wij willen graag allerlei leuke activiteiten blijven organiseren, en aangezien we nog niet mogen sporten, is onderstaand er een van.

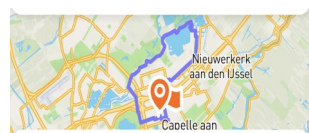
De volgende actie die we een keer willen organiseren is gewoon een lekker stukkie in Rotterdam fietsen, onderstaand 3 voorbeelden.



Lengte	Duur	Snelheid
10,3km	0u 34m	18km/u

Start route

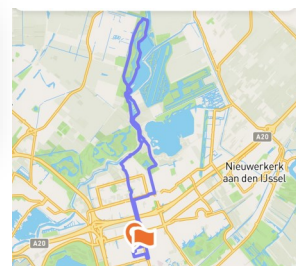
- groep 1 (6-9 jaar): start 10:00 uur -Rondje Kralingse plas- ongeveer 45 minuten fietsen, maximaal 25 deelnemers en **5 begeleiders gevraagd**.



Lengte	Duur	Snelheid
20,1km	1u 7m	18km/u

Start route

- Groep 2 (10-13 jaar): start 11:15 uur -Rondje Zevenhuizerplas- ongeveer 60 minuten fietsen, maximaal 25 deelnemers en **5 begeleiders gevraagd**



Lengte	Duur	Snelheid
20,6km	1u 9m	18km/u

Start route

- Groep 3 (14-17 jaar): start 12:30 uur -Rondje Rotte- ongeveer 60 minuten fietsen, maximaal 25 deelnemers en **5 begeleiders gevraagd**

Het lijkt ons leuk om ook dit in de toekomst een keer te organiseren, misschien nog wel in de geldende Lockdown periode en anders in een vakantieperiode.

Graag horen wij men voor deze activiteit voldoende belangstelling voor is, en of er begeleiders zijn die mij hierbij willen helpen.

Chu Yu do faciliteert het openen van energie banen van de beoefenaar. Het systeem maakt gebruik van de wensen van onze moderne tijd. Geen jarenlange meditatie om rust en ontspanning te kunnen ervaren.

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

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.

Deze oefeningen zijn zeker in huidige Corona tijd misschien wel een aanvulling.

