

**MAANDAG | JUDO**

Groep 1 18.00 - 18.45 uur 4 t/m 6 jaar  
 Groep 2 18.45 - 19.45 uur 7 t/m 10 jaar  
 Groep 3 19.45 - 20.45 uur 11 t/m 16 jaar  
 De gymzaal/Dojo is bij de Klimpaal Bredeschool  
 Scheelenstraat 100, 6369 VZ Simpelveld

**MAANDAG | AEROBICS**

19.15 - 20.15 uur vanaf 14 jaar  
 Café "de Toekomst" / Jeugdcentrum, Irmstraat 19-21 Simpelveld  
 (bereikbaar via café "Oud Zumpelveld")

**DINSDAG | FITT 50+**

10.00 - 11.00 uur vanaf 45 jaar  
 Sporthal Bocholtz, Wijngracht 9 Bocholtz

**DINSDAG | COMBI FIT**

19.00 - 20.00 uur vanaf 14 jaar  
 Café "de Toekomst" / Jeugdcentrum, Irmstraat 19-21 Simpelveld  
 (bereikbaar via café "Oud Zumpelveld")

**DINSDAG | JUDO**

Groep 1 & 2 17.30 - 18.15 uur 5 jaar t/m 9 jaar (beginners)  
 Groep 3 18.15 - 19.00 uur 7 jaar t/m 11 jaar (gevorderd)  
 Groep 4 & 5 19.00 - 19.45 uur 10 t/m 15 jaar (beg. & gev.)  
 De gymzaal/Dojo is bij de Broederschool Molenberg  
 Kerkraderweg 7, 6416 CC Heerlen

**DINSDAG | JIU JITSU**

Groep 1 & 2 19.45 - 20.30 uur 7 t/m 15 jaar  
 Groep 3 20.30 - 21.30 uur 15 jaar (B & G)  
 De gymzaal/Dojo is bij de Broederschool Molenberg  
 Kerkraderweg 7, 6416 CC Heerlen

**WOENSDAG | JUDO**

Groep 1 18.00 - 18.45 uur 4 t/m 6 jaar  
 Groep 2 18.45 - 19.45 uur 7 t/m 10 jaar  
 Groep 3 19.45 - 20.45 uur 11 t/m 16 jaar  
 De gymzaal / Dojo is bij de Klimpaal Bredeschool  
 Scheelenstraat 100, 6369 VZ Simpelveld.

B = Beginners | G = Gevorderd

**WOENSDAG | JIU JITSU**

Beginners 19.45 - 20.45 uur 11 t/m 85 jaar  
 Gevorderden 20.45 - 21.45 uur  
 De gymzaal/Dojo is bij de Klimpaal Bredeschool  
 Scheelenstraat 100, 6369 VZ Simpelveld

**DONDERDAG | VRIJ****VRIJDAG | JUDO**

Judowedstrijdtraining op uitnodiging van Peter - 18.30 - 19.30 uur  
 De gymzaal/Dojo is bij de Broederschool Molenberg  
 Kerkraderweg 7, 6416 CC Heerlen

**VRIJDAG | JIU JITSU**

Groep 1 + 2 19.30 - 20.15 uur Jeugd 7 jaar t/m 15 jaar (B)  
 Groep 3 20.15 - 21.00 uur Extra training Senioren  
 Groep 3 21.00 - 22.00 uur Senioren vanaf 15 jaar  
 beginners en gevorderd  
 De gymzaal/Dojo is bij de Broederschool Molenberg  
 Kerkraderweg 7, 6416 CC Heerlen

**ZATERDAG | JUDO**

Groep 1 08.30 - 09.15 uur Jeugd 4 t/m 6 jaar  
 Groep 2 09.15 - 10.00 uur Jeugd 7 t/m 9 jaar (B & G)  
 Groep 3 10.00 - 10.45 uur Jeugd 8 t/m 10 jaar (G)  
 Groep 4 10.45 - 11.30 uur Jeugd 10 t/m 13 jaar (B & G)  
 Groep 5 11.30 - 12.30 uur Jeugd 11 t/m 15 jaar (B & G)  
 De gymzaal/Dojo is bij de Vullingsweg 171, Heerlerbaan

**ZATERDAG | TOUWKLIMMEN**

Touw klimmen + krachttraining: 12.30 - 13.30 uur  
 De gymzaal/Dojo is bij de Vullingsweg 171, Heerlerbaan

**ZONDAG | WEDSTRIJDEN EN STAGES**

Controleer onze Agenda op de website voor meer info

J  
U  
D  
O  
&  
S  
P  
O  
R  
T  
V  
E  
R  
E  
N  
I  
G  
I  
N  
G  
S  
I  
M  
P  
E  
L  
V  
E  
L  
D

**BANZAI**



J  
U  
D  
O  
&  
J  
I  
U  
J  
I  
T  
S  
U  
V  
E  
R  
E  
N  
I  
G  
I  
N  
G

Judo & Sportvereniging Banzai en Judo & Jiu Jitsu vereniging Budosport Parkstad is een gezamenlijke vereniging waar men verschillende sporten beoefenen kan zoals Judo, Jiu Jitsu, Aerobic, Fit50+ en Combi Fit. Door deze samenwerking is het mogelijk om de hele week te trainen door jong en oud, waardoor de contributie laag drempelig wordt gehouden. Judo & Sportvereniging Banzai en Judo & Jiu Jitsu vereniging Budosport Parkstad telt ruim 250 leden. De trainingen staan onder leiding van een ervaren en gediplomeerd kader.

Aerobic, Fit50+ en Combi Fit is een goede invulling van wat *quality time*. Je werkt samen aan individuele doelen en bent betrokken bij dit deel van elkaars leven. Hoeveel discipline je ook hebt, zwakke momenten zijn niet onoverkomelijk. Daarom kan wat extra motivatie op zijn tijd geen kwaad! En laat die motivator nou net dichtbij huis te zoeken zijn! Naast dat sporten met in een groep motiverend werkt, is het vaak ook nog effectiever. Met iemand aan je zijde, zet je net dat stapje extra. Bij de Judo tak trainen leden vanaf 3,5 jaar. Bij Jiu Jitsu vanaf 7 jaar. Er is geen maximale leeftijd en er beginnen nog heel veel mensen op gerespecteerde leeftijd met een van bovenstaande sporten bij onze vereniging. De combinatie van zelfverdediging, veelzijdige lichamelijke oefeningen en een ontspannen, maar serieuze manier van lesgeven, spreekt sportieve mensen van alle leeftijden aan.

Naast de gebruikelijke trainingen bestaat er ruimschoots de mogelijkheid tot het bezoeken van extra stages of de deelname aan judo wedstrijden. Bovendien kunnen cursussen worden bezocht, bijv. scheidsrechter of dojo assistent/jeugdlerder. Daarnaast zijn er ook jaarlijkse Judo en Jiu Jitsu clubkampioenschappen, Judo en Jiu Jitsu examens. Daarnaast zijn er voor de gemotiveerde judoka's die aan wedstrijden willen deelnemen, speciale wedstrijdtrainingen.

Naast het beoefenen van Judo, Jiu Jitsu, Aerobic, Fit50+ en Combi Fit staan beide verenigingen ook voor vriendschap en gezelligheid. Door het jaar heen worden diverse nevenactiviteiten georganiseerd zoals o.a.: uitstapjes door de dames afdeling, barbecue, zomertraining, paasactiviteit, strandtraining, familie-speurtocht, nieuwjaars-wandeling, Sinterklaas etc. Deze activiteiten worden door beide verenigingen of door de bond georganiseerd. Deelname is natuurlijk geheel vrijblijvend.

Wil jij ook starten met Judo, Jiu Jitsu, Aerobics, Fitt 50+ en Combi fit bij de leukste sportvereniging van Parkstad? Werken aan je conditie, zelfvertrouwen, leren samenwerken, sterker worden, lekker stoeien of gewoon beginnen met een nieuwe en uitdagende sport!

Kijk voor meer informatie op onze websites:  
[www.Budosportparkstad.com](http://www.Budosportparkstad.com) (Heerlen)  
[www.Judobanzai.nl](http://www.Judobanzai.nl) (Simpelveld)

Jiu Jitsu is een van de oudste vechtkunsten. Hier wordt je geleerd te vechten en verdedigen met en zonder wapens tegen zowel onbewapende als bewapende tegenstanders. Letterlijk betekent jiu-jitsu: zachte kunst (jiu = zacht/ meegaand, jitsu = kunst/ vaardigheid). Hiermee bedoelen ze de kunst te overwinnen door mee te geven ipv weerstand te bieden. Pesten is een hot item in onze scholen en samenleving - wat niet alleen laat zien hoe gewelddadig veel kinderen (en volwassenen) zijn, maar ook hoe onzeker. Er zijn blijkbaar héél veel onzekere en gekwetste kinderen/mensen in onze tijd. Kinderen die zwak zijn, gepest worden, of weinig zelfvertrouwen hebben, zijn geneigd om de ogen neer te slaan en weg te kijken van het gevaar. Jiu Jitsu overwint angsten. Jiu Jitsu leert kinderen te vallen en weer op te staan zonder zich te bezeren. Kinderen die geen enkele conditie hebben én mentaal kwetsbaar zijn, worden extra kansloos als het op een confrontatie aankomt, en als dan de angst ook de boventoon voert, is de totale lichaamstaal er één van enorme zwakte. Bovendien leert het kind op Jiu Jitsu een bepaalde balans en coördinatie, die de hele motoriek ten goede komt. Het kind valt letterlijk en figuurlijk niet zo snel meer om. Het kind leert een aantal effectieve technische antwoorden op basis-aanvallen.

Ook leer je gebruik te maken van de zwakke en kwetsbare plekken van de aanvallers. Zo ben je in staat je tegenstander binnen enkele seconden weerloos te leggen of zelfs uit te schakelen. Vanaf 7 jaar kan je al op Jiu Jitsu.

### AEROBICS | FIT50+ & COMBI FIT

Zijn fysieke trainingen op muziek. Kracht, flexibiliteit en coördinatie worden getraind. Graag willen wij de dames helpen om een aantal doelen te bereiken zoals:

- Fit blijven of fitheid verbeteren
- Het lichaam vormen
- Vetten en koolhydraten verbranden
- Het fysieke welzijn versterken

Tijdens Aerobic en Combi Fit oefenen de dames via uitgebalanceerde oefeningen en naar eigen vermogen op muziek. Aerobic en Combi Fit is een prima sport om de conditie te verbeteren zonder te hoge belasting op spieren en gewrichten te creëren. Je doorloopt leuke passen en combinaties, maar de moeilijkheidsgraad blijft beperkt zodat je altijd mee kan. Bij Fit50+ is de training erop gericht om het ouder wordende lichaam soepel en in conditie te houden. Er is een onderverdeling in verschillende niveaus zodat iedereen naar eigen vermogen en onder deskundige leiding kan oefenen. Aerobic, Fit50+ en Combi Fit zijn leuke workouts in een groepje waarin elke deelnemer zijn of haar intensiteit zelf kan bepalen. Werk op deze leuke manier, gezellig in een groep, aan je conditie, aan de kracht van je benen, buik, billen en aan je gezondheid.

Judo is een Japanse verdedigingssport. Deze sport is ongeveer 120 jaar geleden uitgevonden door de Japanner Jigoro Kano. Hij wilde een wedstrijdsport ontwikkelen die ongevaarlijk was en ook veel plezier zou schenken. Hij haalde de gevaarlijke technieken zoals de been- en nekklemmen en ook de schoppen en het slaan uit het jiu-jitsu en noemde het judo. Vanaf 3,5 jaar kan je al op judo. Voor sommige kinderen vindt de dokter het goed dat je op judo gaat want je leert lekker met elkaar stoeien zonder elkaar pijn te doen. Daarnaast leer je goed bewegen en goed luisteren. Ook krijg je er zelfvertrouwen van en leer je wat winnen en verliezen is. Wanneer je de judotechniek goed beheerst, kost het nauwelijks kracht om je tegenstander op zijn rug op de mat te gooien. Je moet er wel voor zorgen dat die tegenstander niet verkeerd op de judomat stuitert. Dit leert de sensei (judoleraar) je vanaf de eerste les. De judoka's beoefenen Judo dan ook in een recreatieve sfeer met veel enthousiasme. Judo is voor jong en oud en voor zowel meisjes als jongens. De judosport levert een positieve bijdrage aan het zelfvertrouwen en de zelfbeheersing. JUDO biedt dan ook een belangrijke bijdrage aan de ontwikkeling van de sociale vaardigheden bij kinderen en biedt vooral een mogelijkheid om kinderen te helpen bij hun lichamelijke en geestelijke opvoeding. Drukke kinderen hebben structuur en strakke begeleiding nodig: Judo is een sport waarbij normen en waarden hoog in het vaandel staan. Dit kan alleen met een goede structuur en strakke begeleiding.

Zo blijkt dat judo veelal blijkt tot meer weerbaarheid, zelfvertrouwen, respect, motoriek, structuur en sociale vaardigheden ontwikkeld worden. De kinderen leren omgaan met agressie en geweld, omgaan met groepsdruk en zelfbeeld komt aan de orde. Judo is een sport, waarbij alle delen van het lichaam gedwongen worden om mee te doen in een beweging of stoeivorm. Geen eenzijdige bewegingspatronen. Door dit facet is judo uitstekend voor kinderen die bijvoorbeeld hun motoriek of coördinatie moeten trainen. Bij judo gaat het om het spel. Het plezier dat kinderen aan sport beleven is een primair les doel. De kinderen moeten naar hartenlust kunnen bewegen. Het is van belang dat dit in een sociale en goede sfeer gebeurt zodat het kind zich thuis voelt op de mat. Rekening houden met elkaar is een goeie eigenschap bij het judo. Judo en Jiu Jitsu is geschikt voor kinderen van alle leeftijden en alle typen onderwijs. De kinderen worden meer dan alleen in beweging gebracht. Het draait vooral om normen en waarden, respect, weerbaarheid en het reguleren van agressie. Hier in de buurt zoals Banzai Simpelveld en Budosport Parkstad zijn verenigingen die de principes van Jigoro Kano dan ook met verve toepassen tijdens de trainingen.

