

**MAANDAG | JUDO**

Groep 1 17.30 - 18.15 uur 3,5 jaar t/m 5 jaar  
 Groep 2 18.15 - 19.00 uur 6 jaar  
 Groep 3 19.00 - 19.45 uur 7 jaar t/m 9 jaar  
 Groep 4 19.45 - 20.45 uur 10 jaar t/m 99 jaar  
 De gymzaal/Dojo is bij Basisschool de Meridiaan / Klimpaal  
 Scheelenstraat 100, 6369 VZ Simpelveld

**DINSDAG | JUDO**

Groep 1 17.30 - 18.15 uur 3,5 jaar t/m 6 jaar  
 Groep 2 18.15 - 19.00 uur 6,5 jaar t/m 9 jaar  
 Groep 3 19.00 - 19.45 uur 10 t/m 99 jaar  
 De gymzaal/Dojo is bij de Broederschool Molenberg  
 Kerkraderweg 7, 6416 CC Heerlen

**DINSDAG | JIU JITSU**

Groep 1 & 2 19.45 - 20.30 uur 6 jaar t/m 14 jaar  
 Groep 3 20.30 - 21.30 uur vanaf 15 jaar  
 De gymzaal/Dojo is bij Broederschool Molenberg  
 Kerkraderweg 7, 6416 CC Heerlen

**WOENSDAG | JUDO**

Groep 1 17.30 - 18.15 uur 3,5 jaar t/m 5 jaar  
 Groep 2 18.15 - 19.00 uur 6 jaar  
 Groep 3 19.00 - 19.45 uur 7 jaar t/m 9 jaar  
 Groep 4 19.45 - 20.45 uur 10 jaar t/m 99 jaar  
 De gymzaal/Dojo is bij Basisschool de Meridiaan / Klimpaal  
 Scheelenstraat 100, 6369 VZ Simpelveld

**WOENSDAG | JIU JITSU**

Groep 1 en 2 19.45 - 20.45 uur 6 jaar t/m 14 jaar  
 Groep 3 20.45 - 21.45 uur Vanaf 15 jaar  
 De gymzaal/Dojo is bij Basisschool de Meridiaan / Klimpaal  
 Scheelenstraat 100, 6369 VZ Simpelveld

B. = Beginners | G. = Gevorderd

**DONDERDAG | VRIJ**

**VRIJDAG | JUDO**

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

**VRIJDAG | JIU JITSU**

Groep 1 19.30 - 20.15 uur 6 jaar t/m 11 jaar  
 Groep 2 20.15 - 21.00 uur 12 jaar t/m 14 jaar  
 Groep 3 20.15 - 21.00 uur Extra training Senioren  
 Groep 3 21.00 - 22.00 uur Senioren vanaf 15 jaar  
 De gymzaal/Dojo is bij Broederschool Molenberg  
 Kerkraderweg 7, 6416 CC Heerlen

**ZATERDAG | JUDO**

Groep 1 08.30 - 09.15 uur Jeugd 3,5 t/m 6 jaar  
 Groep 2 09.15 - 10.00 uur Jeugd 6,5 t/m 9 jaar  
 Groep 3 10.00 - 10.45 uur Jeugd 10 t/m 99 jaar (B.)  
 Groep 4 10.45 - 11.45 uur Jeugd 11 t/m 99 jaar (G.)  
 Zwarte band train. 11.45 - 12.30 uur  
 De gymzaal/Dojo is bij Broederschool Molenberg  
 Kerkraderweg 7, 6416 CC Heerlen

**ZONDAG | WEDSTRIJDEN EN STAGES**

Controleer onze **agenda** op onderstaande website voor meer info.  
[www.judoparkstad.nl/AGENDA](http://www.judoparkstad.nl/AGENDA)

B. = Beginners | G. = Gevorderd



Judo & Jiu Jitsu vereniging Budosport Parkstad en Banzai Simpelveld is een gezamenlijke vereniging waar men Judo en Jiu Jitsu kan beoefenen. Door deze samenwerking is het mogelijk om de hele week te trainen door jong en oud, waardoor de contributie laagdrempelig wordt gehouden. Judo & Jiu Jitsu vereniging Budosport Parkstad en Banzai Simpelveld telt ruim 250 leden. **De trainingen en alle andere activiteiten, staan onder leiding van een ervaren en gediplomeerd kader.**

Bij de Judo tak trainen de kinderen reeds vanaf 3,5 jaar en bij het Jiu Jitsu reeds vanaf 6 jaar. Er is geen maximale leeftijd en er beginnen nog heel veel mensen op gerespecteerde leeftijd met Judo of Jiu Jitsu 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 judowedstrijden. Bovendien kunnen er **cursussen** worden gevolgd, bijv. scheidsrechter of Dojo assistent/jeugdlerder. Ook **organiseren de verenigingen tal van andere sportieve activiteiten**, waaronder de Bart van Drunen Judo en Jiu Jitsu kampioenschappen, clubkampioenschappen, het Judo en Jiu Jitsu Sinterklaasstoernooi en de jaarlijkse 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 en Jiu Jitsu, staan beide verenigingen ook voor **vriendschap en gezelligheid**. Door het jaar heen worden diverse nevenactiviteiten georganiseerd zoals onder andere: Paas- en Sinterklaasactiviteit, strandtraining, BBQ voor de senioren. Deze activiteiten worden door beide verenigingen of door de JBN georganiseerd. Deelname is natuurlijk geheel vrijblijvend.

Wil jij ook starten met Judo of Jiu Jitsu bij de **'Leukste sportvereniging van Parkstad'**, werken aan je zelfvertrouwen, leren samenwerken, sterker worden, lekker stoeien of gewoon beginnen met een nieuwe sport?

**Kom vrijblijvend meedoen** met de Judo en/of Jiu Jitsu training onder deskundige leiding van Peter en Brandon Vluggen en Richard van der Sluis. Zie ommezijde van deze flyer voor meer informatie betreffende de trainingsdagen en trainingstijden van beide verenigingen.

Kijk voor meer informatie op onze website:

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



Naast de motorische ontwikkeling wordt ook de sociaal-emotionele ontwikkeling gestimuleerd. **Bij Budosport Parkstad en Banzai Simpelveld staan plezier, vertrouwen en weerbaarheid voorop.** De lessen voldoen dan ook aan de volgende criteria:

- Binnen een veilige omgeving stoeien;
- Grenzen stellen en elkaars grenzen respecteren;
- Op een constructieve manier feedback geven aan elkaar;
- Respect hebben voor jezelf en elkaar;
- Weerbaarder worden binnen allerlei soorten situaties;
- Vertrouwen in jezelf en elkaar hebben;
- Met elkaar kunnen samenwerken;
- Discipline en beheersing, zodat zij betere keuzes in het leven kunnen maken.

**Zeven redenen waarom Judo en Jiu Jitsu goed is voor kinderen:**

1. Het overwint angsten, kinderen leren vallen en weer opstaan zonder zich pijn te doen.
2. Kinderen werken aan hun motorische en conditionele ontwikkeling, op een speelse manier lopen, springen, rollen, terwijl ze aan hun fysiek werken.
3. Kinderen leren assertief zijn en daarnaast is het heel goed voor hun weerbaarheid. De kinderen worden er sterker van, zowel fysiek als qua zelfvertrouwen.
4. Kinderen leren zich beter concentreren en leren doorzetten. Ook al hebben ze eens meer zin om thuis te gamen, als ze dan toch op de mat komen zijn ze dolgelukkig dat ze zich kunnen uitleven.
5. Respect is heel belangrijk op de mat. Het is een genot om te zien hoe de opgeleide Judo en Jiu jitsu trainers de waarden van het Judo en Jiu Jitsu overbrengen. Plezier en respect gaan echt hand in hand in onze vereniging.
6. Judo en Jiu Jitsu is, in tegenstelling tot wat sommigen denken, een medicijn tegen geweld en agressie. Omdat Judo en Jiu Jitsu steeds beheersing uitdraagt, leert een Budoka juist een gevecht buiten de Dojo (oefenzaal) te vermijden.
7. Kinderen 'horen' ergens bij en worden socialere 'beestjes', het groepsgevoel is sterk aanwezig in de club en ze maken er vriendjes.

**De judo en Jiu Jitsu sport levert 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.**

Ook levert onze sport Judo en Jiu Jitsu een positieve bijdrage aan het zelfvertrouwen en de zelfbeheersing van een kind en de mate waarin het rekening houdt met anderen. De positieve bijdrage van Judo en Jiu Jitsu wordt veroorzaakt door een aantal kenmerken van de Judo en Jiu Jitsu sport zoals het karakter, de samenwerking en het fysieke element.

Drukke kinderen hebben structuur en strakke begeleiding nodig: Judo en Jiu Jitsu is een sport waarbij normen en waarden hoog in het vaandel staan. Dit kan alleen met een goede structuur en strakke begeleiding. Bij Judo en Jiu Jitsu gaat het om het spel. **Het plezier dat kinderen aan onze sport beleven, is een primair lesdoel in onze verenigingen.** 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 belangrijke eigenschap bij het Judo en Jiu Jitsu.

Een Judo en Jiu Jitsu vriendje heb je nodig om mee te sporten, **Judo en Jiu Jitsu doe je altijd met z'n tweeën**, op je trainingspartner moet je daarom ook zuinig zijn. Elkaar geen pijn doen en elkaar vasthouden bij het werpen, zijn voorbeelden waar de jeugd in het Judo en Jiu Jitsu-spel mee moet leren omgaan. Vertrouwen is daarbij een belangrijk punt voor elkaars veiligheid en welbevinden.

**ONZE CONCLUSIE**

Zo blijkt dat Judo en de Jiu Jitsu sport veelal aanleiding is voor groei in weerbaarheid, zelfvertrouwen, respect, motoriek, structuur en er dus meer sociale vaardigheden ontwikkeld worden. De kinderen leren omgaan met agressie en geweld, omgaan met groepsdruk en zelfbeeld komt aan de orde. Door het stoeien kunnen de kinderen hun fysieke en emotionele gevoelens op een speelse en sociale manier leren kennen. Stoeien kan van grote waarde zijn voor de ontwikkeling van het kind en wanneer de kinderen de twee principes van Judo hanteert, levert dit met zekerheid een bijdrage aan een betere en verdraagzamere maatschappij.

**Hier in de buurt zijn Banzai Simpelveld en Budosport Parkstad de verenigingen, die de principes van Jigoro Kano met verve toepassen tijdens de trainingen.** Wij werken ook samen met Stichting Leergeld en het Sportfonds.

**Kom vrijblijvend meedoen!**

Gemakkelijke kleding is voldoende. Kom je ook?

Bij Budosport Parkstad & Banzai Simpelveld ben je van harte welkom!

