



10 december 2017

Limburgse Budodag



Jo Gerris Hal – Roermond

Aangepast Programma

JUDO, A(aangepast) JUDO, JIU JITSU en AIKIDO

Beste Budovrienden,

We hebben veel 'opmerkingen' ontvangen m.b.t. de opbouw van het programma van de 4^e Limburgse Budodag. Een veel gehoorde opmerking was dat de verspreiding van het aanbod, en dan met name de jeugd en senior stages, te ver uit elkaar lagen.

Door onvoorziene omstandigheden zijn we moeten gaan schuiven met de les\stage indeling.

Omdat we dit toch moesten doen, hebben we meteen de opmerkingen over de indeling getracht op te lossen. Het grootste verschil is nu dat we de ochtend hebben gereserveerd voor onze jeugd (tot en met 15 jaar) en na de pauze alleen maar stages gehouden worden voor de budoka 's vanaf 16 jaar.

Gelukkig hoeven we niet in te leveren op kwaliteit, nog steeds zijn onze Limburgse Meesters en Grootmeesters aanwezig om de stages vorm te geven en natuurlijk blijven de stages van voormalig Wereldkampioen Judo Ruben Houkes ook op het programma staan ☺

Het nieuwe\aanangepaste programma ziet er nu als volg uit;

van 09.00 tot 09.50 uur

Mat 1,2 en 3: Jeugd Budostage

docenten: Judo, Patrick Jaspers (3^e Dan Judo en Judoleraar B)

Peter Vluggen (6^e Dan Jiu Jitsu, 3^e Dan Judo en Jitsu en judoleraar B)

Hans Sonnemans (3^e Dan Aikido en Aikidoleraar B)

van 10.00 tot 10.50 uur

Mat 1: A(aangepast) Judo - docent: Claudia Tummers – Kleinheerenbrink

(3^e Dan Judo, Judoleraar A en Judoleraar in de zorg)

Mat 2: Jeugd Jiu Jitsu - Docent: Peter Vluggen (6^e Dan Jiu Jitsu, 3^e Dan Judo en Jitsu en judoleraar B)

Thema: Verdedigen tegen korte stok

van 11.00 tot 11.50 uur

Mat 1,2 en 3: JEUGD (tot en met 15 jaar) JUDO STAGE RUBEN HOUKES

Ruben Houkes is voormalig Wereldkampioen Judo, winnaar van een Bronzen Olympische medaille, veel medailles tijdens velen EK 's en Internationale Grand Slam toernooien.

Ruben is drager van de 6^e Dan Judo en medeoprichter van het zeer geslaagde Schooljudo project.

PAUZE

van 12.30 tot 13.20 uur

Mat 1,2 en 3: JUDO STAGE RUBEN HOUKES (vanaf 16 jaar)

van 13.30 tot 14.20 uur

Mat 1: Judo - docent: Erik Klaessens, 5^e Dan Judo en judoleraar B Thema: Werpen vanuit cirkelbeweging.

Mat 2: Jiu Jitsu - docent: Ger Hegger, 5^e Dan Jiu Jitsu en Jiu Jitsuleraar B

Thema: sutemi's met praktische eindcontrole op de grond.

Mat 3: Aikido - docent: Hans Sonnemans (3^e Dan Aikido en Aikidoleraar B)

van 14.30 tot 15.30 uur

Mat 1: Judo - docent: Hugo Lumens, 6^e Dan Judo en judoleraar B \ Jo Dolmans, 6^e Dan Judo en judoleraar B

Thema: 3 examenkata's busen en kodokan

Mat 2: Jiu Jitsu - docent: Peter Vluggen (6^e Dan Jiu Jitsu, 3^e Dan Judo en Jitsu en judoleraar B)

Thema: Kansetsu Waza (boek)

Mat 3: Aikido - Theo Bussers, 4^e Dan Aikido en Aikidoleraar B

van 15.40 tot 17.00

Mat 1,2 en 3 Grootmeester Budo Stage – Judo, Jiu Jitsu en Aikido

docenten: Judo, Mart Pepels (8^e Dan Judo, 6^e Dan Jiu Jitsu en judo en jiu-jitsuleraar B)

Jiu Jitsu, Wim van Vorstenbos (8^e Dan Jiu Jitsu, 6^e Dan Judo en jiu-Jitsu en judoleraar B)

Aikido, Pierre Geraedts (7^e Dan Aikido, 6^e Dan Judo, 3^e Dan Jiu Jitsu en aikido en judoleraar B)