

Budovereniging Rijen

Locatie: Rector Buijselstraat 19, Rijen
Contactpersoon: Toon Zopfi
Tel. 0161 222 017
info@budoverenigingrijen.nl
www.budoverenigingrijen.nl

Gemeente Gilze en Rijen

Raadhuisplein 1
Postbus 73, 5120 AB Rijen
Tel. 0161 290 200
info@gilzerijen.nl
www.gilzerijen.nl

Deze KIDS folder is een uitgave van de gemeente Gilze en Rijen. De inhoud van deze folder is tot stand gekomen in samenwerking met de lokale sportverenigingen.

Redactie: Martin Gommers, afdeling Welzijn Sport en Onderwijs, gemeente Gilze en Rijen
Bijdrage: Budovereniging Rijen
Druk: Huishoudelijke Dienst, gemeente Gilze en Rijen.
Vormgeving: Ouweland Ontwerp, Gilze

© 2011 Gemeente Gilze en Rijen



KIDS
SPORT



Met Judo val je op!



KIDS
SPORT





GEMEENTE **Gi(ze en Rijen**

Je hebt in de afgelopen weken een paar keer op de judomat gestaan. **WAS DAT NIET GEWELDIG?** Je zult wel gemerkt hebben, dat judo niet zomaar wat stoeien en ravotten is of een beetje rollebollen op een dikke mat. Nee, judo is een sportspel tussen twee personen, waarbij je wel lekker veel kan bewegen maar waar het vooral gaat om balans, snelheid, timing en techniek.

Basistechnieken zoals duwen, tillen, schuiven, rollen en balanceren maken de sport veelzijdig en ideaal voor de lichaamsontwikkeling van de jonge sporter. Ook staat judo bekend om het opvoedende karakter. Judo wordt daarom vaak aanbevolen door artsen en leerkrachten. Met elkaar rekening houden komt in het 'spel' zeer nadrukkelijk naar voren. Niet bang hoeven zijn om te vallen. Het 'valbreken' zorgt ervoor, dat de kans op letsel in andere omstandigheden duidelijk vermindert. Je zelfvertrouwen vergroten en elkaar geen pijn doen, dat is waar het om draait. Judo betekent letterlijk 'zachte manier'. Zo leer je onder-tussen nog Japans ook.



In Rijen zit een club waar je kunt judoën. Dat is Budovereniging Rijen. Deze club doet trouwens ook aan ju-jitsu, taekwondo en zelfverdediging. Maar goed, er zijn dus judotrainingen en de club organiseert ook diverse leuke evenementen voor de kinderen zoals toernooien, Sinterklaasviering, een jeugddag enzovoort. De contributie is maar 9 euro per maand!

Dit zijn de trainingstijden voor de basisschoolkinderen:

maandag van 18.30 uur tot 19.30 uur	kinderen vanaf 8 jaar
woensdag van 15.30 uur tot 16.30 uur	kinderen van 4 en 5 jaar
woensdag van 17.45 uur tot 18.45 uur	kinderen van 8 tot en met 12 jaar
vrijdag van 18.15 uur tot 19.15 uur	kinderen van 6 en 7 jaar

Deze trainingen zijn in de dojo (andere naam voor judozaal) aan de Rector Buijselstraat 19 in Rijen. Kom eens kijken of meteen meedoen! Dat is helemaal gratis. Judopakken zijn in de dojo aanwezig. Uiteraard is onze judoleraar Toon Zopfi daar en er is ook bijna altijd iemand van het bestuur aanwezig om jouw vragen of die van je ouders te beantwoorden. Wil je meer weten, kijk even op onze site: www.budoverenigingrijen.nl of bel met contactpersoon Toon Zopfi, telefoon 0161-222017.



KIDS
SPORT

