Trainingstijden

Jiu-Jitsu

Dinsdag

18:30-19:30 uur	Jeugd (10 t/m 15jr)
19:30-21:00 uur	Senioren (16+)

Vrijdag

19:30-21.00 uur	Senioren (16+)

Braziliaans JJ

Woensdag

20.30-21.30 uur	Braziliaans Jiu Jitsu (16+)

Zaterdag

09:00-10:00	Braziliaans Jiu Jitsu (No Gi 16+)

Judo

Maandag

16:00-17:00 uur	Jeugd (6 t/m 9jr)
17:00-18:00 uur	Wedstrijd* (A- en B-pupillen)
18:00-19:30 uur	Wedstrijd* (-15)
19:30-21:00 uur	Wedstrijd* (-18, -21, senioren)
21:00-22:00 uur	Senioren recreanten

Dinsdag

16:15-17:00 uur	Kabouter judo gr1 (4 t/m 5jr)
17:00-18:00 uur	Jeugd (6 t/m 9jr)

Donderdag

16:00-17:00 uur	Jeugd (6 t/m 9jr)
17:00-18:00 uur	Wedstrijd* (A- en B-pupillen)
18:00-19:30 uur	Wedstrijd* (-15)
19:30-21:00 uur	Wedstrijd* (-18, -21, senioren)
21:00-22:00 uur	Senioren recreanten

Vrijdag

16:30-17:30 uur	Jeugd (10 t/m 16jr)
17:30-18:30 uur	Techniektraining hogere band

Zaterdag

10:00-11:00 uur	Jeugd (v/a witte band)
11:00-12:00 uur	Jeugd (v/a gele band)
12:00-13:00 uur	Jeugd (v/a oranje band)
13:00-14:00 uur	Jeugd (v/a groene band)

**Deelname aan wedstrijdtrainingen is alleen mogelijk op uitnodiging van de trainer(s).*

Vervolg Trainingstijden

Aikido

Maandag

6:30-7.30 uur	Senioren (16+)

Dinsdag

21:00-22.30 uur	Senioren (16+)

Vrijdag

21:00-22:30 uur	Senioren (16+)

Karate

Woensdag

16:00-17:00 uur	Jeugd (7+ wit/geel)
17:00-18:00 uur	Jeugd (10+ wit/geel)
18:00-19:00 uur	Jeugd (10+ oranje en hoger)
19:00-20:30 uur	Karate 14+ (alle graden)

Vrijdag

18:30-19:30 uur	Karate 14+ (alle graden)

Zaterdag

14:00-15:00 uur	Jeugd (7+ wit/geel)
15:00-16:00 uur	Jeugd (10+ wit/geel)
16:00-17:00 uur	Jeugd (10+ oranje en hoger)
17:00-18:00 uur	Karate 14+ (alle graden)
17:00-19:00 uur	Dan training vanaf gr. band**

** alleen in even weken

Contributie (per 3 maanden)

Jeugd < 6 jaar	1x per week	€ 40,--
Jeugd < 18 jaar	1x per week	€ 60,--
	2x per week	€ 75,--
	Onbeperkt	€ 80,--
Senioren > 18 jaar	1x per week	€ 65,--
	2x per week	€ 80,--
	Onbeperkt	€ 85,--
Buitengewoon lid	bij blessures	€ 12,50
Begunstiger		€ 12,50

LET OP! Sporten mogen worden gecombineerd!

Contributie wordt aan het begin van ieder kwartaal via automatisch incasso in rekening gebracht. Hikari lidmaatschap is exclusief het lidmaatschap van de sportbonden. Inschrijven kan via www.jbn.nl of www.kbn.nl.

Budovereniging Hikari

De budovereniging van de Zaanstreek

Panneroodstraat 1
1503 XH ZAANDAM
Tel: 075 – 617 45 77
www.hikari.nl
info@hikari.nl

AIKIDO
JUDO
JIU JITSU
BRAZILIAN JIU JITSU
KARATE

2019/2020

Budovereniging Hikari

Sinds de oprichting in 1958 heeft Hikari zich ontwikkeld tot een begrip op het gebied van budosport binnen en buiten de Zaanstreek. Onze enthousiaste gediplomeerde leraren staan garant voor kwaliteit en plezier in de sporten aikido, judo, jiu-jitsu en karate en verwelkomen je graag in ons eigen centraal gelegen verenigingsgebouw. Onze medewerkers en vrijwilligers doen hun uiterste best om jou en je kind(eren) zich thuis te laten voelen binnen onze grote budofamilie. Naast de lessen op het lesrooster organiseren wij regelmatig wedstrijden, workshops en ook niet-sportgerelateerde activiteiten zoals het jaarlijks terugkerende en altijd succesvolle jeugdkamp en het grote Sinterklaasfeest. Competitief, recreatief of een gezonde mix van beiden, het is jouw keuze. Je bent bij ons in ieder geval aan het goede adres. Kom gerust eens kijken of meedoen met een gratis proefles, want het zelf ervaren is nog altijd het mooiste.

Brazilian Jiu Jitsu (vanaf 16 jaar)

Gracie Jiu Jitsu of Brazilian Jiu-Jitsu zoals het tegenwoordig bekend staat, is ontstaan in Brazilië rond het jaar 1920. Het is een adaptatie van het Kodokan Judo ontwikkelt door Jigoro Kano en doorgegeven door Mitsuyo Maeda. Het uitgangspunt van Gracie Jiu Jitsu is dat een lichter en zwakker persoon door middel van techniek en strategie zichzelf moet kunnen verdedigen tegen een zwaarder en sterker persoon.

Judo (vanaf 4 jaar)

Judo betekent letterlijk: ‘zachte weg’. Het zachte slaat op het meegaan in de aanval van de tegenstander. Judo is een spel van aanval en verdediging waarin je continue probeert de balans van je tegenstander zodanig te verstoren dat je je tegenstander om kunt werpen en onder controle kunt houden. De allerjongsten leren de grondbeginselen van het judo met tuimelen, duwen, trekken, rollen en vallen en tegelijkertijd bouwen zij aan zelfbeheersing en discipline. De lessen worden op een speelse en fantasierijke manier gegeven. We timmeren aan de weg met onze wedstrijdjudoka’s, maar vinden het vooral belangrijk dat iedereen met plezier aan onze lessen meedoet.

Jiu Jitsu (vanaf 10 jaar)

Jiu-jitsu betekent letterlijk: ‘meegaande kunst’ en is als allround vechtkunst/zelfverdedigingsport de voorloper van veel verschillende budodisciplines waaronder aikido, judo en karate.
Je mag allerlei soorten verdedigingstechnieken gebruiken, zoals trappen, stoten, werpen, verwurgingen en klemmen. Ook het gebruik van en verdediging tegen wapens is voor de jiu-jitsu-beoefenaar niet onbekend. Zo besteden we tijdens de lessen veel aandacht aan zelfverdediging, competitievormen en examens.

Karate (vanaf 4 jaar)

Bij Hikari trainen we Wado-karate, een van de vier grote karatestijlen die is ontstaan uit een mix van klassiek jiu-jitsu en karate. Wado betekent vrij vertaald 'de weg (do) van de harmonie (wa)' en kenmerkt zich door gebruik van verplaatsingen en ontwijkingen in combinatie met snelle, praktische stoot-, slag-, trap- en controletechnieken. Dit maakt karate een uiterst natuurlijke, veelzijdige en effectieve methode om gevechten te voorkomen, geweld te neutraliseren en onze grootste tegenstander (onszelf) telkens weer te overwinnen. Hikari-karateka’s trainen met veel plezier zowel traditioneel als competitief karate en worden ieder op hun eigen niveau uitgedaagd en begeleid.

Aikido (vanaf 16 jaar)

Aikido is een relatief jonge verdedigingskunst, geïnspireerd op verschillende Japanse gevechtsmethoden. Bij aikido wordt de kracht van de tegenstander gebruikt om hem daarmee te controleren. Het is geen wedstrijdsport, waardoor iedereen het op eigen niveau kan beoefenen. De bewegingen zijn voornamelijk ronde vormen zonder harde weringen en bestaan uit controletechnieken en worpen. Er wordt aandacht besteed aan verschillende valtechnieken, ademhalings- en concentratieoefeningen en het gebruik van stoten en slagen, weringen, werp- en controletechnieken.
De effectiviteit van de technieken schuilt in de soepele dynamische bewegingsvormen. Aikido bevordert een goede, stabiele lichaamshouding en conditie, zelfvertrouwen en een ontspannen ademhaling, mentale en lichamelijke ontspanning, verbeterde motoriek en het omgaan met afwisselende situaties.

Proeflessen

Nieuwsgierig geworden?
We nodigen je van harte uit om nader kennis te komen maken met onze vereniging. Dit kan door gewoon een keer te komen kijken bij een training, of nog beter door een keer vrijblijvend mee te doen. Speciale kleding is hiervoor nog niet nodig, een (schone) lange trainingsbroek en een shirt (beiden zonder knopen en/of ritsen) zijn voldoende. Graag tot ziens!

Demonstratie / clinic

Hikari verzorgt op verzoek demonstraties en workshops in één van onze budosporten voor scholen, buiten- en naschoolse opvang, (buurt)verenigingen en andere sociale instellingen. Ook het verzorgen van een serie lessen behoort tot de mogelijkheden. Dit kan zowel op locatie als bij ons in het verenigingsgebouw. Geïnteresseerd? Neem gerust contact met ons op om de mogelijkheden te bespreken.

Sport voor iedereen

Hikari heeft geen winstoogmerk. We houden onze contributie relatief laag om de sport voor iedereen toegankelijk te houden. Ook met de kleinste beurs, want je kunt altijd een beroep doen op een sportsubsidie via Meedoen Zaanstad (www.meedoenzaanstad.nl).