



## Sportberichten

### Judovereniging Bushido

Sinds ongeveer 15 jaar bestaat de judovereniging BUSHIDO. Kinderen tussen de 6 en 13 jaar judoën op dinsdag en vrijdag in de DOJO van Sporthal Gaasperdam ([www.gaasperdam.nl](http://www.gaasperdam.nl)).

BUSHIDO is een kleine judovereniging. Op dit moment judoën er ongeveer 35 kinderen. Naast goed leren judoën, vinden wij veiligheid, gezelligheid en veel aandacht voor ieder kind erg belangrijk, daarom wordt er getraind groepen van maximaal 15 kinderen). Naast de lessen zijn er ongeveer 5 keer per jaar wedstrijden. Twee daarvan worden door de club zelf georganiseerd en daarnaast doen we mee aan wedstrijden die door andere clubs worden georganiseerd. Onze judoka's kunnen dan hun krachten meten met die van judoka's van de andere

clubs. Minimaal eenmaal per jaar zijn er examens.

De lesuren zijn:

Dinsdag 17.00 tot 18.00 uur  
en 18.00 tot 19.00 uur.

Vrijdag 16.30 tot 17.30 uur  
en 17.30 tot 18.30 uur.

Het lesuur waarin het kind

geplaatst kan worden, is afhankelijk van leeftijd en ervaring. De docente Lieneke Stikkenboom bepaalt de juiste groep. Daarbij zoveel mogelijk rekening houdend met de wensen van de nieuwe leerlingen en hun ouders/verzorgers.

Als een kind erg goed is, bestaat de mogelijkheid om 2x per week te trainen. De eerste twee lessen zijn altijd gratis. Zo kan een kind eerst even kijken en de sfeer proeven alvorens de verplichting aan te gaan om minimaal een jaar contributie te betalen. Wanneer een kind voor het eerst komt hoeft het niet meteen een pak te kopen. Vaak kan hij/zij van de club wel een pak lenen. De contributie is € 150,- per jaar. Dit bedrag wordt in drie termijnen automatisch afgeschreven. Voor meer informatie kan contact worden opgenomen met: 020 – 6971524 (Jolanda Koenders, ledenadm.) of 020 – 6968187 (Marianne van de Broek – secretariaat)

Er wordt overigens niet alleen gejudoed. Een hoogtepunt van het jaar is het jaarlijkse judokamp, dat ieder jaar begin juni op de Veluwe gehouden wordt. We judoën niet maar doen wel veel leuke spelletjes en spannende (nacht)wandelingen. Gezelligheid staat hier voorop. Daarnaast gaan we eenmaal per jaar zwemmen met de kinderen die minstens 20 loten van de grote clubactie hebben verkocht. Natuurlijk komt Sinterklaas langs en we hebben eenmaal per jaar ouder-kind judo.

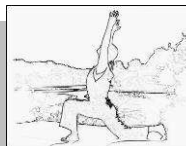


Dus wanneer een kind gewoon lekker wil bewegen, zijn energie kwijt wil en lid wil zijn van een gezellige sportclub dan is judoën bij BUSHIDO misschien wel geschikt voor hem of haar. Echter judo is wel een serieuze sport en daarom niet geschikt voor vechters. Judo betekent immers "vechten" zonder geweld of wapens te gebruiken. (ofwel 'de zachte weg') Judo is een spel. Het is stoeien, maar dan wel met 'strengere' regeltjes.



### Welzijnsstichting Anand Joti

Beweeg activiteiten in samenwerking met Hart in Beweging



#### Hatha Yoga

elke donderdag van 20:00 tot 21:15 uur. De kosten bedragen: 20 euro per maand



#### Indiase Filmdans

“Bollyrobics” (tot 12 jaar). Elke zondag van 11:00 tot 12:00 uur. De kosten bedragen: 20 euro per maand.

Kom gezellig en ontspannen bij ons bewegen! Locatie: Mijehof 7a (gebouw WHS Anand Joti).

Voor meer informatie: 020 – 6963070 ( na 18.00 uur) of [reply@anandjoti.nl](mailto:reply@anandjoti.nl)

De heer Kemna stuurde ons een korte 'geschiedenis van Amsterdam'. Dat verhaal houdt u van ons tegoed tot de volgende keer.

Wel willen wij heel graag de beste wensen aan u overbrengen, wensen die de heer Kemna meestuurde met zijn verhaal:

**“Ik wil u allen hele mooie feestdagen en een mooi, maar vooral een eensgezind en gezond 2008 toewensen”.**

**Marcel Kemna**