

Hvad er BUDO SKOLEN ZANSHIN?

BUDO: "Krigskunstens vej"

Betegnelsen for de japanske kampsystemer, der dyrkes som sportsgrene. Budo er både en vej til perfekt teknisk dygtighed og en vej til den mentale frigørelse. Budo omfatter både systemer med og uden våben.

SKOLE: *Institution, der giver regelmæssig undervisning.*

ZANSHIN: "Et vågent sind"

Betegner årvågenhed og opmærksomhed på hvad der foregår i omgivelser, hvilket er en betingelse for ikke at blive overrasket af en evt. modstander. Udtryk fra klassisk Budo.

BUDO SKOLEN ZANSHIN er en privat skole hvor der undervises i **JIU-JITSU**, (**JJ**) "Den milde kunst", eller "Den sande kunst", selvforsvarssystem, anvendes også som kampsport, og **ATEMI COMBAT SYSTEM**, (**ACS**) (Europæisk selvforsvarssystem), **JIU-JITSUKAMP**, og **INTERNATIONAL SURVIVAL SYSTEM (ISS)** (overlevelse i naturen), **ZANSHIN-YOGA med ryg og bevægelses lære**

Skolen har til huse på MEJERIVEJ 1 i Sønderød som er en tidl. stole fabrik, der ved hjælp af sponsorer og en fantastisk stab af frivillige hjælpere er total ombygget til en spændende moderne sportsskole med glade farver og en atmosfære der tydelig viser, at vi ikke er nybegyndere. Vi har selv over 40 års erfaring inden for Budo sporten og er sortbælte bærere i flere discipliner, desuden råder vi over højt kvalificerede lærere og trænere.

Vi er medlem af **WCA (WORLD COMBAT ASSOCIATION)** en international organisation der har hjemsted på Okinawa, Japan. WCA registrerer alle vore gradueringer (prøver) fornyer vore lærer- og trænerlicenser og en international komite overvåger vore prøver til mestergradueringer (sorte bælte) Vi er uddannede til at undervise og graduere i både ind og udland, ligesom vi er uddannede selvforsvarsmærkeinstruktører og dommere. Vi er ligeledes tilknyttet **W:E:B:S: (WORLD ELITE BLACK BELT SOCIETY)**, som giver os en masse kontakte og træningsmuligheder med andre klubber i Danmark.

BUDO SKOLEN ZANSHIN er indrettet med omklædningsrum, bad og toilet for både damer og for herrer. Et pænt stort træningslokale (dojo), hvor gulvet er parketgulv og en træningsmåt (tatami) på 50 m², samt **styrketræningslokale på ca 35 m²** Desuden er der kontor, trænerum og en lille Sport Shop. På 1. sal har vi lavet en dejlig café hvor medlemmer og forældre til børn, før eller efter træningen kan købe sig en forfriskning samt kaffe eller te.

BUDO SKOLEN ZANSHIN optager børn fra 6 år, samt damer og herrer i alle aldre. (se aldersopdeling for børn i træningsplan).

Venlig hilsen og velkommen i **BUDO SKOLEN ZANSHIN**

ULLA & JOHN

BUDO SKOLEN ZANSHIN er tilknyttet:



TRÆNINGSPLAN FOR 17. SÆSON I BUDO SKOLEN ZANSHIN

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG
JIU-JITSU Beg/Øvede 18.00-19.30 Hold: 3, 11-15 år	ACS –Atemi Combat Begyndere 17.30-19.00 Hold: 8, Voksne	JIU-JITSU Beg/Øvede 17.30-18.30 Hold: 14, 6-10 år	ZANSHIN-YOGA Alle 17.30- 18.30 Hold: 15, Voksne
JJ Kamptræning Alle 19.30-21.00 Hold: 11	ACS –Atemi Combat Øvede/Forts 19.00-20.30 Hold: 6, Voksne	JIU-JITSU Øvede/Forst. 18.30-20.00 Hold: 2, 11-15 år	JIU-JITSU Beg/Øvede/Forts 19.00-21.00 Hold: 4-5, Voksne
Styrketræning ALLE, over 15 år. 12.00 - 14.00 (efter aftale) 16.30 - 22.00	Styrketræning ALLE, over 15 år. 16.30 - 22.00	Styrketræning ALLE, over 15 år. 12.00 - 14.00 (efter aftale) 16.30 - 22.00	Styrketræning ALLE, over 15 år. 19.00 - 22.00

FREDAG: Styrketræning: 12.00 – 15.30

FREDAG & LØRDAG: Fri træning efter aftale. (ikke styrketræning)

LØRDAG & SØNDAG: Der vil løbende blive arrangeret weekendkurser med instruktører fra ind- & udland.

PÅKLÆDNING: ⇒ Joggingdragt eller tøj uden knapper eller lynlås.

Blev medlem af "STØTTEFORENINGEN ZANSHIN" for 10,00 kr. pr. md.

HER FINDER DU OS:

Ved rundkørslen midt i Sønderød v/Danske Bank & JM Optik.

Træningslokale (dojo)Mejerivej 1, 5471 Sønderød.

TLF.: 4016 5066 & 6489 2066

Mail: Info@zanshin.dk



KONTINGENT:

⇒ Indmeldelsesgebyr: kr. 50,00 (alle)

⇒ Personer under 15 år, pr. md.: kr. 130,00

⇒ Personer over 15 år, pr. md.: kr. 155,00

⇒ Personer over 15 år, Styrketræning: pr md. 175,00,

⇒ eller med rabat: 500,00 for 3 mdr.

⇒ Ved træning af flere discipliner: 2. disciplin + ½ pris, 3. disciplin + ¼ pris

Familierabat: 1. Familiemedlem normal pris, 2. familiemedlem -25,00 kr. pr. md. 3. & 4. medlem -50,00 kr. pr md. Fra 5. medlem GRATIS træning
Familierabat gælder kun familie med samme adresse.

⇒ **De første 2 undervisningslektioner er GRATIS** ⇐
⇒ **Styrketræning: Prøvetime & program ER GRATIS** ⇐

BUDO SHOP:

I vores Budo Shop kan vi levere alt i udstyr, man skal bruge til BUDO SPORT:

Til børn & voksne:

Jiu-Jitsudragter, Zoris, Måttestøvler, Zanshin T-shirts,

Desuden ACS-dragter, handsker mv.

BEMÆRK:

Ingen problemer med transport til træning, der kører busser hver time.

Buslinie 191 lige til døren.



SKOLEN MED DE MANGE TILBUD



JIU-JITSU/SELVFORSVAR
ATEMI COMBAT SYSTEM (ACS)
INT. SURVIVAL SYSTEM (ISS)
STYRKETRÆNING
JIU-JITSUKAMP
ZANSHIN-YOGA

2010 - 2011



Der optages nye elever hele året.
⇒ **De 2 første lektioner er GRATIS** ⇐