

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),

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 45 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 **WAMA (WORLD ALLIANCE of MATIAL ARTS)**

WAMA's mål er at skabe venskaber, forstå og dele viden ved at udøve kampsport sammen ved at holde arrangementer med nogle af de mest kvalificerede og respekterede kampsport instruktører fra hele verden. WAMA er ligeledes en demokratisk, & non-profit organisation, til gavn for alle medlemmer.

Vi er uddannede til at undervise og graduere i både ind og udland, ligesom vi er uddannede selvforsvarsmærke instruktører og dommere. Vi er ligeledes tilknyttet **W:E:B:B:S (WORLD ELITE BLACK BELT SOCIETY)**, som giver os en masse kontakte og træningsmuligheder med andre klubber i Danmark.

Vi er også medlem af **ACSA (ATEMI COMBAT SYSTEM ASSOCIATION)** som er ansvarlig for at ACS systemet er op to date, samt registrere alle gradueringer

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 29. SÆSON 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 18.00 - 19.30 Hold: 8, Voksne | JIU-JITSU Beg/Øvede 17.30 - 18.30 Hold: 14, 6-10 år | JIU-JITSU Begynder/let Øvede 17.30 - 19.00 Hold: 4, Voksne |
| JJ Kamptræning Alle 19.30 - 21.00 Hold: 11 | ACS –Atemi Combat Øvede/Forts 19.30 - 21.00 Hold: 6, Voksne | JIU-JITSU Øvede/Forst. 18.30 - 20.00 Hold: 2, 11-15 år | JIU-JITSU Øvede/Fortsættere 19.00 - 20.30 Hold: 5, Voksne |
| Styrketræning ALLE, over 15 år. 18.00 - 22.00 | Styrketræning ALLE, over 15 år. 18.00 - 22.00 | Styrketræning ALLE, over 15 år. 18.00 - 22.00 | Styrketræning ALLE, over 15 år. 18.00 - 22.00 |

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 HP: www.zanshin.dk

Søg: www.facebook.com/budoskolezanshin/

Besøg: <https://www.instagram.com/budoskolezanshin/>



