

Alle judovoordelen nog op een rijtje:

- (leren) omgaan met anderen
- Normen en waarden
- Discipline
- Samenwerken
- Vertrouwen ontwikkelen
- Zelfvrouwen vergroten
- Verantwoordelijkheid voor elkaar
- Respect voor jezelf en anderen
- Lekker bewegen
- Sociale contacten opdoen
- Motorische vaardigheden ontwikkelen
- Succeservaringen
- Wedstrijdelement (waar wenselijk)
- Samen bezig zijn



Informatie

Na het lezen van deze folder bent u wellicht geïnteresseerd of wenst u nog meer informatie. Iedereen heeft 2 gratis proeflessen. Laat ons wel weten wanneer u wilt langskomen.

Voor kinderen en volwassen mogelijkheden hebben met een PGB kunt u ook bij ons terecht. Wij werken met speciale doelgroepen zodat iedereen op zijn eigen niveau kan deelnemen. Individuele trajecten zijn ook mogelijk.

Stichting Judo Shintai

Thijs Linsen
Tel.: 06 – 15 21 31 87
info@stichtingjudoshintai.nl

Marion Linsen
Tel.: 06 – 23 93 34 52
marion@stichtingjudoshintai.nl



Algemene informatie:

www.stichtingjudoshintai.nl

Leslokatie`s:

Nederweert
Maarheeze
Heythuysen

Alle leden zijn lid van de judobond Nederland. Voor meer informatie kunt u ook contact met hen opnemen:

Judobond Nederland

Postbus 7012
3430 JA Nieuwegein
Tel.: 030 – 603 81 14
www.jbn.nl



Judo op Recept

Judo is er voor iedereen!

Judo

Jiu Jitsu

Karate

Ook voor mensen met:

Overgewicht

Autisme

ADHD

Lichamelijke beperking

Geestelijke beperking

Audieve beperking

Visuele beperking

Weerbaarheid

Valbreken

Motorische ontwikkeling



Judo Bond Nederland

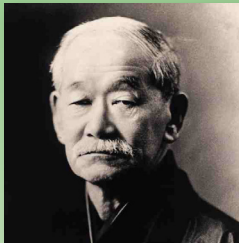
Judo:

Judo als doel of als middel? Judo is een sport voor iedereen. Jong of oud, jongen of meisje, dik of dun, groot of klein, met of zonder een beperking. Duizenden mensen beoefenen met veel enthousiasme de sport. Als doel of als middel, recreatief of als wedstrijdsport.

Door verschillende worpen en trucjes kun je elkaar verrassen en zo laten zien wat je kunt. Als je judo goed beheerst, kun je zelfs een wedstrijd winnen.

Judo is bedacht door pedagoog Jigoro Kano. Hij vond het meer dan een sport; hij noemde het een opvoedkundige methode. Hij zei:

“Judo kun je alleen leren door het te doen”



Judoles:

De les start altijd met netjes je slippers neerzetten en rustig gaan zitten in judozit.

In het teken van respect en discipline gaan we gezamenlijk groeten. Daarna doen we een warming-up. Dit zijn meestal spelletjes met vormen die in het judo terugkomen. Vormen die belangrijk zijn en behandeld worden zijn; rollen, heffen, dragen, tillen, evenwicht, vallen en ook weer opstaan.

Vervolgens ga je leren hoe je met elkaar allerlei worpen en controle's moet uitvoeren. Twee keer per jaar doe je examen en krijg je een andere kleur slip erbij. Onder professionele begeleiding maak je op een leuke manier kennis met deze sport.

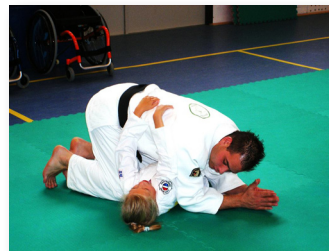
Mensen met overgewicht (Obesitas):

Doordat judo altijd met z'n tweeën gedaan wordt, sta je er nooit alleen voor. Dat is juist zo belangrijk voor mensen met overgewicht.

Bij Stichting Judo Shintai is er een speciale begeleiding van een diëtiste en fysiotherapeut waardoor deze doelgroep nog gericht kan trainen. Door gezond te leven en goed te sporten neemt de kans op diabetes, hart- en vaatziekten en bepaalde vormen van kanker sterk af.

Mensen met een lichamelijke, geestelijke of meervoudige beperking:

Er zijn veel mensen of kinderen met motorische-, verstandelijke-, visuele- of auditieve beperkingen. Ook voor deze mensen is judo geschikt. Doordat we het judo hebben aangepast in 5 verschillende niveau's is het voor IEDEREEN geschikt. Naast de sport beoefenen kan er ook gekeken worden of eventuele nevendoele bereiken kunnen worden. Een voorbeeld is herkenning rechts en links, evenwicht, aanraking, gezag, gedrag, sociale aspecten enz.



Thijs Linsen oefent met een van de deelnemers

In overleg kunnen er concrete doelen gesteld worden waarna we aan de slag gaan. Judo is uitermate geschikt voor kinderen met een Autisme spectrum stoornis of ADHD aanverwante aandoeningen. De lessen zijn zeer gestructureerd en goed opgezet zodat iedereen kan deelnemen. Wij zijn overtuigd van kleine groepen zodat de aandacht ook naar iedereen kan uitgaan. Vorderingsverslagen en PGB mogelijkheden zijn aanwezig.

Stichting Judo Shintai

Stichting Judo Shintai geeft opleiding, veiligheid, herkenbaarheid en onderwijs in judo voor iedereen.

Lessen kunnen gevolgd worden op diverse tijden en locaties. Vanaf 3 jaar mag men al deelnemen aan de lessen. Ook reguliere lessen judo, jiu jitsu en karate!

Gespecialiseerd is Marion Linsen in het lesgeven aan mensen met een lichamelijke, visuele, auditieve of meervoudige beperking. Door haar judo-ervaring en ervaring in de zorg kan zij aan iedereen precies bieden wat hij/zij nodig heeft, op eigen niveau.

In het lesgeven en omgaan met kinderen met een ASS of ADHD aandoening is Thijs Linsen gespecialiseerd. Hij heeft ruim 4 jaar ervaring opgedaan in het cluster 4 onderwijs als sportdocent.

Samen zorgen zij ervoor dat iedereen op zijn of haar niveau kan functioneren. Ook gaan ze met diegene die willen een dagje uit om deel te nemen aan een toernooi.

De Judobond Nederland ondersteunt de activiteiten die de stichting ontwikkeld.

En raad hen dus ook aan bij diverse scholen. Stichting Judo Shintai verzorgt naast de vaste lessen ook clinics of lesreeksen op scholen in het basis-, speciaal- of voortgezet onderwijs. Lessen in judo, weerbaarheid of zelfverdediging worden altijd afgesloten met een certificaat! Bel nu voor een afspraak.



Marion Linsen bij een van de clinics in speciaal onderwijs