

TRAININGSSCHEMA

Dag	Sport	Discipline	Doelgroep	Zaal	Tijd
maandag	Judo	Regionaal Training Centrum	-15 / -18 jaar	Dojo 1	08:00 - 09:30
maandag	Judo	Techniektraining	6-10 jaar	Dojo 2	17:30 - 18:30
maandag	Judo	Wedstrijselectietraining	-10 / -12 jaar	Dojo 2	18:30 - 19:30
maandag	Kobujutsu	Techniektraining	16 jaar en ouder	Dojo 1	18:30 - 20:30
maandag	Judo	Techniektraining	11 jaar en ouder	Dojo 2	19:30 - 20:30
maandag	Karate	Techniektraining	Senioren	Sportzaal bg	19:30 - 21:30
maandag	Aikido	Techniektraining	13 jaar en ouder	Dojo 1	20:30 - 22:30
dinsdag	Karate	Techniektraining	6-9 jaar	Dojo 1	18:00 - 19:00
dinsdag	Karate	Techniektraining	10-13 jaar	Dojo 1	19:00 - 20:00
dinsdag	Judo	Techniektraining	Senioren	Dojo 2	20:00 - 21:30
dinsdag	Pencak Silat	Techniektraining	Junioren & Senioren	Dojo 1	20:00 - 22:00
dinsdag	Fitness	Techniektraining	Heren Senioren	Sportzaal bg	21:00 - 22:00
woensdag	Judo	Techniektraining	4-5 jaar	Dojo 1	13:00 - 14:00
woensdag	Judo	Techniektraining	6-7 jaar	Dojo 1	14:00 - 15:00
woensdag	Judo	Techniektraining	8-9 jaar	Dojo 1	15:00 - 16:00
woensdag	Judo	Techniektraining	10 jaar en ouder	Dojo 1	16:00 - 17:00
woensdag	Judo	Regionaal Training Centrum	-15 / -18 jaar	Dojo 2	17:30 - 19:00
woensdag	JiuJitsu	Techniektraining	Senioren	Dojo 1	19:00 - 21:00
woensdag	Karate	Techniektraining	Senioren	Dojo 2	19:30 - 21:00
woensdag	Aerobics	Steps	Senioren	Sportzaal bg	20:00 - 20:45
woensdag	Aerobics	Bodypump	Senioren	Sportzaal bg	20:45 - 21:30
donderdag	Judo	Haaglandselectie	-10 / -12 / -15 jaar	Dojo 2	18:00 - 19:30
donderdag	Karate	Techniektraining	6-9 jaar	Dojo 1	18:00 - 19:00
donderdag	Karate	Techniektraining	10-13 jaar	Dojo 1	19:00 - 20:00
donderdag	Judo	Regionaal Training Centrum	-15 / -18 jaar	Dojo 2	19:30 - 21:00
donderdag	Pencak Silat	Techniektraining	Junioren & Senioren	Dojo 1	20:00 - 22:00
donderdag	Fitness	Techniektraining	Heren Senioren	Sportzaal bg	21:00 - 22:00
vrijdag	Judo	Regionaal Training Centrum	-15 / -18 jaar	Dojo 1	08:00 - 09:30
vrijdag	Judo	Wedstrijselectietraining	-15 / -18 jaar	Dojo 2	18:00 - 19:15
vrijdag	Karate	Techniektraining	Senioren	Dojo 1	19:00 - 20:30
vrijdag	JiuJitsu	Techniektraining	10-14 jaar	Dojo 2	19:15 - 20:15
vrijdag	Judo	Techniektraining	Senioren	Sportzaal bg	19:30 - 20:30
vrijdag	JiuJitsu	Techniektraining	14 jaar en ouder	Dojo 2	20:15 - 21:45
vrijdag	Aikido	Techniektraining	13 jaar en ouder	Dojo 1	20:30 - 22:30
zaterdag	Kobujutsu	Techniektraining	Senioren	Dojo 1	09:00 - 11:00
zaterdag	Judo	Techniektraining	4-5 jaar	Dojo 2	11:00 - 12:00
zaterdag	Pencak Silat	Techniektraining	Junioren & Senioren	Dojo 1	11:00 - 13:00
zaterdag	Judo	Techniektraining	6-7 jaar	Dojo 2	12:00 - 13:00
zaterdag	Judo	Techniektraining	6-7 jaar	Dojo 2	13:00 - 14:00
zaterdag	Judo	Techniektraining	8 jaar en ouder	Dojo 2	14:00 - 15:00
zaterdag	Aikido	Techniektraining	5-15 jaar	Dojo 2	15:30 - 16:30
zaterdag	Aikido	Wapentraining	Senioren	Dojo 2	16:30 - 17:00
zaterdag	Aikido	Techniektraining	5 jaar en ouder	Dojo 2	17:00 - 18:00
zaterdag	Aikido	Graduatietraining	13 jaar en ouder	Dojo 2	18:00 - 19:00

Budosportvereniging LU GIA JEN



ledereen is kampioen



Judo - JiuJitsu - Kobujutsu - Pencak Silat - Aerobics - Karate

**GROOT AANBOD ZELFVERDEDIGINGSPORTEN
EERST ERVAREN, DAN BESLUITEN**

ALTIJD 4 GRATIS PROEFLESSEN

Baambruggestraat 8a
2546 SK Den Haag
070-3672453 (alleen tijdens trainingstijden bereikbaar)

www.lugiajen.nl

Judo

Deze overbekende sport is vooral in de jaren zestig en zeventig bekend geworden door Anton Geesink en Willem Ruska. De laatste decennia zijn het vooral de bekende Nederlanders zoals Dennis van der Geest, Mark Huizinga, Edith Bosch en Kim Polling die het Judo in Nederland op het hoogste niveau hebben gebracht. Judo is voor alle leeftijden vanaf 4 - 80 jaar. Kinderen die langere tijd de judosport beoefenen, hebben vaak een betere motoriek, kunnen over het algemeen beter bewegen, hebben bepaalde sociale vaardigheden en zijn meer zelfverzekerd. Judo wordt beoefend in wedstrijdvorm of op basis van technieken. Het Judo bevat verschillende soorten technieken die zowel staand als op de grond kunnen worden uitgevoerd.



Karate

Het Karate is circa 2000 jaar geleden ontstaan en heeft zich de afgelopen eeuwen steeds ontwikkeld in nieuwe stijlen. De stijl Shotokan wordt binnen Lu-Gia-Jen beoefend. Deze stijl kenmerkt zich door lage standen, grote en krachtige bewegingen. De trainingen bestaan uit drie vormen: de basistechnieken, het onderling sparren in twee- of meertallen en de katavorm. Deze laatste trainingsvorm is een combinatie van aanvals- en verdedigingstechnieken die worden uitgevoerd tegen een denkbeeldige tegenstander. Door deze verschillende vormen is het Karate zeer veelzijdig.



Jiu-jitsu

Jiu-jitsu is een voorloper van het Judo en bevat, naast de verschillende technieken die in het Judo worden gebruikt, nog een aantal andere technieken die afgeleid zijn van het Karate. Jiu-jitsu is een combinatie van Judo en Karate en is een complete vechtsport gericht op zelfverdediging.



Aikido

Het Aikido is een relatief jonge sport die aan het begin van de 20e eeuw is ontwikkeld. De wortels van het Aikido liggen in de disciplines van de oude Samurai. Door deze oude wortels bestaat het Aikido uit zowel technieken die met de blote hand worden uitgevoerd als technieken met stok, mes en zwaard. Bij Aikido wordt optimaal gebruik gemaakt van de kracht en snelheid van de tegenstander.



Kobujutsu

Kobujutsu is een vorm van zelfverdediging waarbij verschillende handwapens worden gebruikt. De oorsprong van deze sport ligt in Japan. Eeuwen geleden mochten boeren geen wapens dragen. Om zich te kunnen verdedigen, hebben zij met behulp van normale boerenlandgereedschappen verschillende gevechtstechnieken ontwikkeld.



Pencak Silat

Deze van oorsprong Indonesische vechtsport bestaat ook uit veel verschillende stromingen en vormen. Vrij vertaald staat Pencak Silat voor verbloemde kracht. De bewegingen binnen het Pencak Silat zijn zeer elegant maar de kracht waarin de beweging zich uit, is zeer groot en zeer effectief. De essentie van het Pencak Silat is dan ook om de tegenstander zo snel mogelijk uit te schakelen. Hierbij worden zowel stoten, schoppen, klemmen en worpen als wapens gebruikt. Binnen het Pencak Silat kan zowel worden getraind op de techniek als op wedstrijdelementen.



Aerobics, Zumba, Steps en Bodypump

Naast de verschillende zelfverdedigingsporten kunt u bij Lu-Gia-Jen ook onder professionele begeleiding deelnemen aan Aerobiclessen. De Aerobiclessen worden aangevuld met onder andere Zumba, Steps, Bodypump en andere Aerobicvormen.