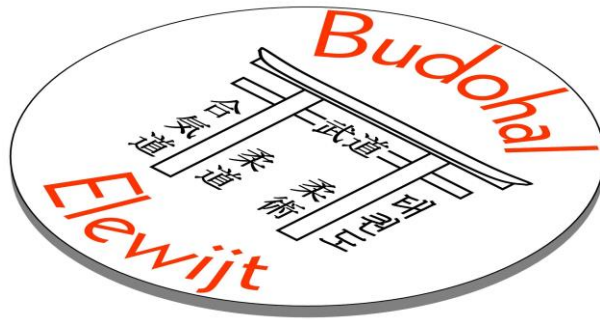




www.debudohal.be



Driesstraat 26
1982 Elewijt

Een gevarieerd aanbod van krijgskunsten onder één dak

Aikido

Aikikai - Elewijt

Een gevorderde beoefenaar is in staat een tegenstander te laten voelen dat een gevecht zinloos is, zonder letsel toe te brengen. Een prima vaardigheid, maar niet het hoofddoel waarom wij deze krijgskunst beoefenen.

Naast gezonde beweging biedt Aikido vooral een stuk innerlijke rust en zelfvertrouwen. Aikido kent trainingen, geen wedstrijden. Leer meer over Aikido en onze club op

www.mushashugyo.be

Ludo Levens 0475/36 36 48 info@mushashugyo.be

Aikido is een krijgskunst waarin techniek, en niet kracht, centraal staat.

Prachtige technieken die bijzonder effectief zijn, maar wel de nodige training vereisen.



Judo

Jigo-Tai Zemst

Onze judoka's draaien mee op nationaal niveau, ook de interclub ploeg staat jaarlijks garant voor mooie resultaten.

Respect, vriendschap, beleefdheid, bescheidenheid, eer, zelfcontrole, discipline en moed dragen we hoog in het vaandel.

Alle trainingen zijn in groep en worden begeleid door gediplomeerde trainers en staan borg voor een gezonde geestelijke en lichamelijke ontwikkeling.

Leer meer over Judo en onze club op

www.jigo-tai.be



Ju-jitsu

De Elewijtse Gordels

Ju-jitsu is een zelfverdedigingsport met de nadruk op sport.

Een beoefenaar van Ju-jitsu zal nooit spontaan overgaan tot een aanval noch een aanval uitlokken.

Men gaat zich verdedigen op een aanval. De verdediging zal bestaan uit bevrijding of ontwikkeling.

Als de agressor de bedoeling heeft te verwonden, kan de bevrijding gevolgd worden door een tegenaanval.

Leer meer over Ju-jitsu en onze club op

www.deelewijtsegordels.be

Danny Vermeulen 0498/939478

Ju-jitsu is een der oudste gekende vechtsporten waaruit het Judo (worpen), Karate (slag en stoottechnieken), Aikido (klemmen), Kendo (wapens), Iaido (zwaardtrekken) enz. zijn ontstaan.



Savate

Savate is een mengvorm van traptechnieken uit het Taekwondo en het karate en slagtechnieken uit het Engelse boksen ontwikkeld door Franse zeelui tijdens reizen op de Indische oceaan en de Zuid-Chinese zee, omstreeks het jaar 1800.

In 1803 begon Michael Casseux de eerste Savate-school in Parijs.

Rond 1820 introduceerde Charles Lecour slaan - vanuit het Engelse boksen - als een ook toegestane techniek binnen de sport, maar alleen met de open hand.

Op de Olympische Spelen van 1924 was Savate voor het eerst op dat podium aanwezig.

Gsm Verbinen Frank 0476/36.13.72

E-mailadres savate@debudohal.be

www.savate-zemst.be

Savate, ook bekend als Frans boksen, is een Europese gevechtssport gebaseerd op verschillende soorten schoptechnieken.

Taekwondo

Taekwondo T-joo

Tijdens het beoefenen van Taekwondo komen er verschillende onderdelen aan bod zoals stretching, trap- en stijltechnieken, zelfverdediging, ...

Taekwondo T-Joo is aangesloten bij de VTB en lid van de sportraad van Zemst. Leer meer over Taekwondo en onze club op

www.t-joo.be

Theo Huysmans 015/62.05.64

Taekwondo is een verdedigingsport die afkomstig is uit Korea en die op dit moment uitgegroeid is tot een universele en olympische budoport.



Tai-Chi

Mushashugyo Elewijt

TAI CHI QUAN YANG

Een oorspronkelijke oosterse gevechtssport die evolueerde naar een Taoïstische Chinese bewegingskunst die je interne energiekracht bevordert en een diepgaande werking heeft op lichaam en geest.

Het kan beoefend worden door iedereen ongeacht leeftijd of fitheid.

Naast de vorm worden er ook ander energetisch bevorderende lichaamswerk gedaan zoals spontane bewegingen, helende klanken, meridiaan oefeningen.

De weg die jullie als Tai chi beoefenaar bewandelen heb ik zelf stuk voor stuk doorlopen. Mij brengt het innerlijke verrijking, balans en rust.

<http://www.mushashugyo.be/taichi>



Fighting Team Guy

Een boksclub die het beste van verschillende stijlen samen brengt. Bv. Kick/Thai -boks, K1, (Shin)Kyokushin Karate, Jiu Jitsu, en nog vele andere stijlen

0477/30 26 44 E-mail: gorik.liers@telenet.be

Fb : Fighting Team Guy

gorik.liers@telenet.be



Een gevarieerd aanbod van krijgskunsten doorheen de week