

Weekend-training Japanse martiale kunsten

Een weekeinde lang trainen in Japanse martiale kunsten zoals de samoerai die beoefenden, onder leiding van een grootmeester-leraar, in een mooie Japanse dojo met een Japanse tuin en bamboetuin!



Er is een grote keuze in krijgskunsten en originele Japanse krijgskunst tradities. In overleg kan met een groepsleider (de leider van een groep, sportschool, bedrijf, vereniging etc.) het programma naar uw wensen samengesteld worden.

Dit is een voorbeeld programma hoe een trainingsweekeinde eruit kan zien. Dit is het uitgebreidste weekeinde programma maar het kan ook korter (minder dagen), diverse verschillende krijgskunsten etc.

Er zijn vele verschillende mogelijkheden. Dit is slechts een voorbeeld om een indruk te krijgen wat mogelijk is.

Speciaal bedoeld voor groepen uit binnen- en buitenland die kennis willen maken met één of meerdere Japanse martiale kunsten (kobudo -

bujutsu) of die een bepaalde martiale traditie (koryu) zouden willen beoefenen (zie lijst van mogelijkheden aan het einde van deze annonce).

De oefenbijeenkomsten worden gegeven in het Nederlands, Engels of Duits.

De trainingen zijn voor alle graduaties geschikt en voor vrouwen en mannen (vanaf 8 jaar).

Geschikt voor een groep van ongeveer 20 personen (minimaal 10 personen).

Tijdsduur van vrijdagavond 18.30 uur tot en met zondag 12.00 uur.

Het kan bijna elk weekeinde van het jaar. Vooraf spreken we gezamenlijk een datum af.

De docent is de hoofdmeester van de Shin tai ryu, drs. Mark W.J.M. Sterke, grootmeester-leraar 9^e dan.

Het weekeinde wordt gehouden in de accommodatie van de Shin tai ryu te Tilburg, Nederland. We hebben de beschikking over een dojo (oefenruimte), gyoba (buiten oefenruimte), chatei (theepaviljoen met keuken), take niwa (bamboetuin en Japanse tuin) en kleedruimten, douche en toilet.

Programma trainingsweekeinde (vrijdag-zondag):

Vrijdag

17.30 - 18.30 uur Aankomst en omkleden voor de training

18.30 – 20.30 uur Training met pauze

20.30 uur Klaarmaken voor de overnachting

Zaterdag

7.00 uur Zazen (zittende meditatie)

8.00 uur Ontbijt

9.00 – 12.00 uur Kokyu-ho (ademhalingsoefening) en training met pauzen

12.30 uur Lunch

14.00 – 17.00 uur Training met pauzen

18.00 uur Diner in een Japans restaurant (niet inbegrepen)

20.30 uur Klaarmaken voor de overnachting

Zondag

7.00 uur	Zazen (zittende meditatie)
8.00 uur	Ontbijt
9.00 – 11.30 uur	Kokyu-ho (ademhalingsoefening) en training met pauzen
11.30 – 12.00 uur	Uitreiking certificaat, groepsfoto en een drankje (“hupsake”).
12.00 uur	Einde, en goede reis naar huis!

Benodigheden: passende kleding (minimaal loszittende kleding), oefenwapens (afhankelijk van de gekozen martiale kunsten), slaapzak voor de overnachtingen, handoek en persoonlijke verzorgingsartikelen.



Shin tai ryu Tai jitsu

Jiu jitsu
Zelfverdediging
Bugu jitsu
Iai jitsu

心泰流

Kosten: € 150,- per persoon voor het hele trainingsweekeinde, met een minimum van 10 personen. Indien minder dan 10 personen dan wordt vooraf een afspraak gemaakt over de omvang, aard, data en kosten. Vóóraf krijgt de groepsleider een offerte. Voor meer informatie: info@shintairyu.nl.

Inschrijving en betaling vóóraf via de rekening van de Shin tai ryu-ha stichting: ING bank, nummer NL10 INGB 0007 6997 00.

Na inschrijving en betaling krijgt u via de e-mail een bevestiging. Dit is tevens de overeenkomst. Annuleren van de overeenkomst kan kosteloos tot 14 dagen voor de afgesproken weekeinde datum. Daarna worden er kosten in rekening gebracht.

In de prijs zijn inbegrepen: trainingen, zazen, tweemaal ontbijt, eenmaal lunch, koffie en thee, overnachting in de dojo, gebruik van de accommodatie (inclusief keuken, douche, toilet etc.), deelname-certificaat (in het Japans) en einddrankje ("hupsake").

Indien er sprake is van het doen van een examen (bijvoorbeeld een examenproef voor een Shin tai ryu Kata, zie onderstaande lijst) is dit ook inbegrepen.



Niet inbegrepen in de prijs zijn het diner en overige dranken. In de nabije omgeving zijn verschillende Japanse restaurants. Dranken en snacks zijn tegen betaling beschikbaar in het theepaviljoen. Voor mensen die een hotel willen: in Tilburg zijn een aantal goede hotels beschikbaar.

Voor meer informatie www.shintairyu.nl & tel.: +31(0)6-11220232.

U bent van harte welkom in onze dojo !

Met vriendelijke groeten,



Mark Sterke

Bijlagen:



Adres en informatie:



Shin tai ryu, Aziatisch cultureel centrum in het hart van Tilburg!
Lanciersstraat 90, 5017 CT Tilburg, Nederland
Tel.: 06-11220232 • www.shintairyu.nl • info@shintairyu.nl.
KvK 41097270 • ING bank nr. NL10 INGB 0007 6997 00

Docent:

drs. Mark W.J.M. Sterke (ステルケ マルク - 素手礼九 丸空)
5e generatie familiehoofd 'Dotaiken'
Grootmeester-leraar Bu jitsu, 9e dan
Meester Sho sho ryu & Muhen yogan ryu (Japan)
Lid Nihon Kobudo Shinkokai (Japan)
Ridder in de Orde van Oranje Nassau
schrijver van meer dan 40 martiale kunst boeken

Hoofdljst van krijgskunst academies:

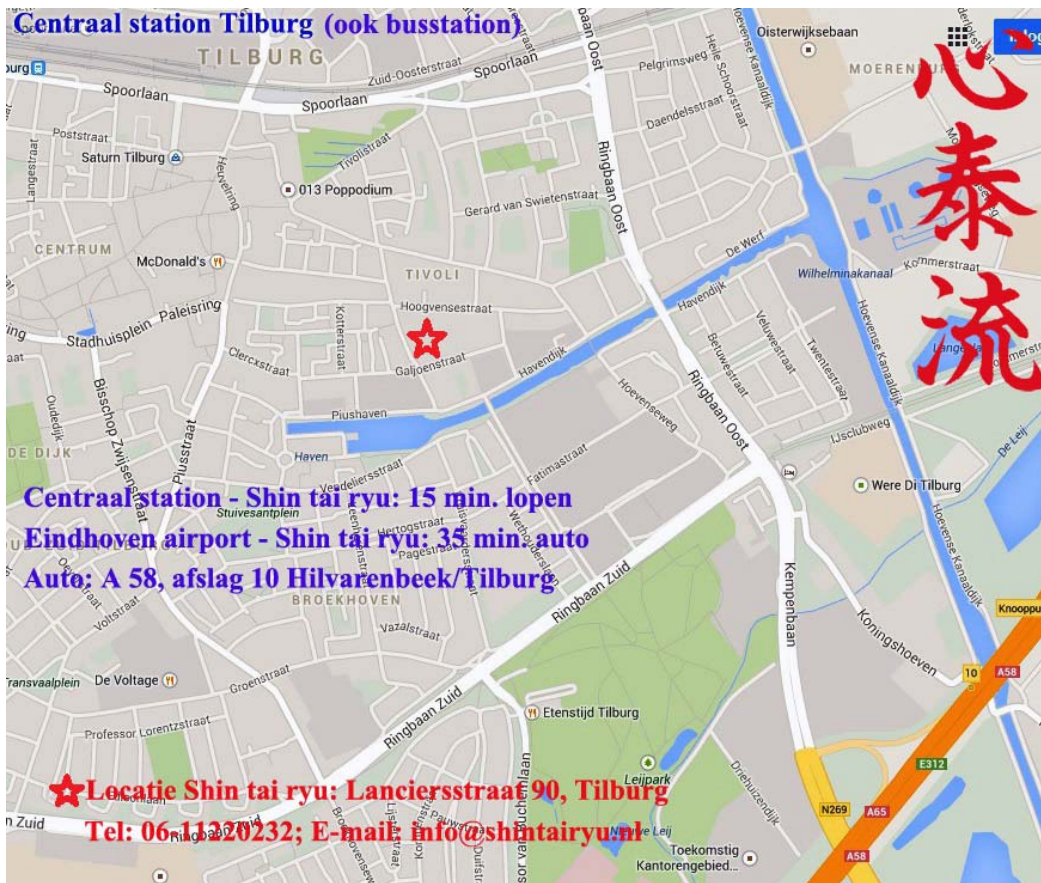
Shin tai ryu (Tai jitsu), waaronder de negen kata (bewegingskunststukken)
Sho sho ryu (Yawara)
Muhen yogan ryu (Bo jitsu)
Muso jikiden eishin ryu (Iai jitsu)

Lijst van krijgskunst academies 'Jiu jitsu':

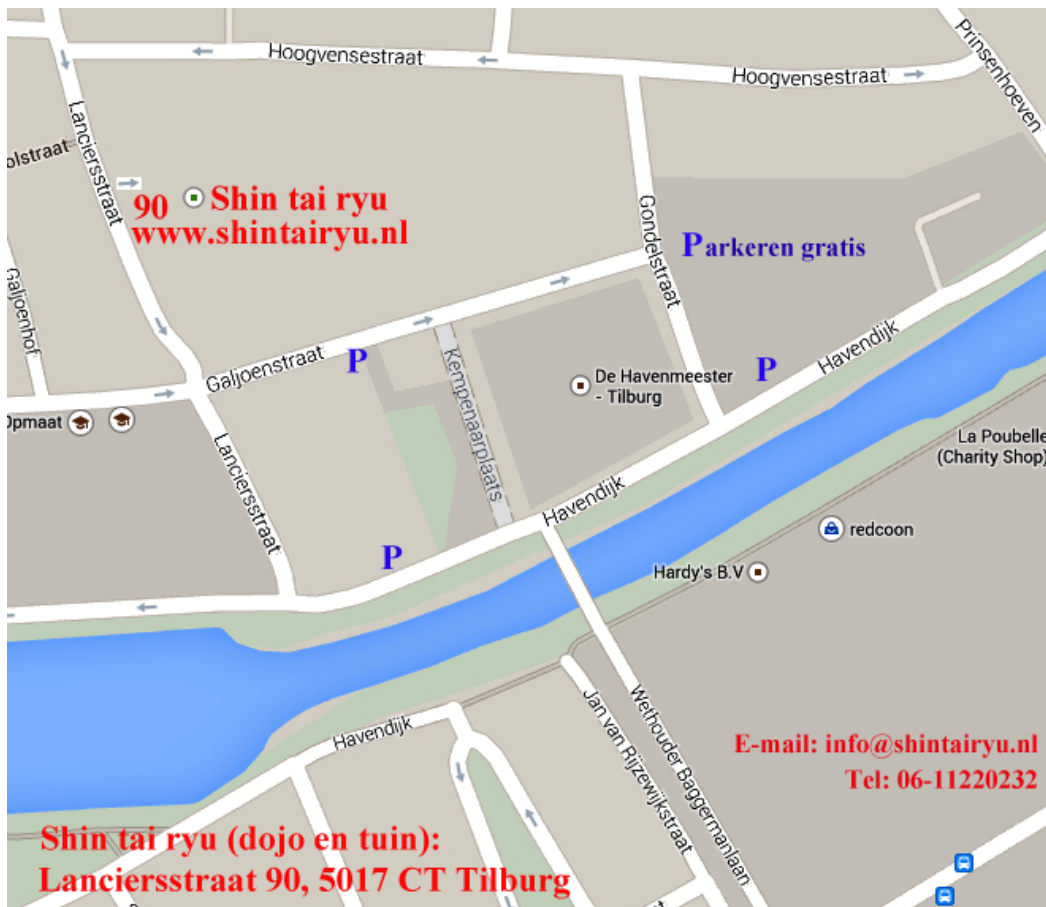
Daito ryu
Yoshin ryu & Shin no shindo ryu & Tenshin shinyo ryu
Tenshin koryu
Asayama ichiden ryu
Sanada ryu
Take no uchi ryu

Lijst van krijgskunst academies 'Bugu jitsu':

Yagyū shingan ryu (Katchu Yawara)
Tamiya ryu (Iai jitsu)
Tenshin koryu (Tasubuki – vele wapens)
Shinto muso ryu (Jo jitsu)
Hyoho nitenichi ryu / Nito ryu (Nito jitsu)
Onnoha itto ryu (Ken jitsu)
Katori shinto ryu (Iai jitsu & Ken jitsu)



De rode ster is de locatie van de Shin tai ryu.



Other information

Train: Tilburg Centraal Station (15 minutes walk to Shin tai ryu).

Airport: Eindhoven Airport (35 minutes by car to Shin tai ryu).

Hotels: Mercure Hotel Tilburg Centrum; City Hotel Tilburg and Bastion Tilburg (within walking distance).

Parking: Near the Pius harbour (Piushaven) there are free car parking places (5 minutes walk). Do not park in the Lanciersstraat without paying parkingfee.

Tourist information Tilburg: www.vvvtilburg.nl (English available).

Address:

Dojo address: Lanciersstraat 90 – Tilburg – The Netherlands – Europe.
Telephone: (+) 0031 (0)6-11220232.

This Training Program is facilitated by the Shin tai ryu-ha Foundation.
The rules of this organization are applicable. Changes are reserved.
The Shin tai ryu is a non-profit organisation.