



Sportschool "Comby Sport" stelt zich ten doel de beoefening van de Budo sporten binnen een eigen accommodatie op een hoger niveau te krijgen.

### Doelgroep(en)

De Judosport is een echte alle leeftijden sport. Het begint bij tuimelen vanaf 4 jaar, waarna tot een jaar of acht en tachtig de grote groep Judoka's zit. Vanaf een jaar of acht begint Jiu-Jitsu interessant te worden tot een jaar of zeventig.

### Verzorgingsgebied

Omdat Comby Sport meerdere DOJO's kan gebruiken ligt ons verzorgingsgebied globaal gezien op 10 km rondom deze DOJO's. Het betreft dan voornamelijk de gemeenten; Nieuwegein, IJsselstein, Utrecht en Houten.

### Budo



Wie Judo en/of Ju Jitsu zoekt is bij Comby Sport aan het juiste adres. Wij geven lessen in Nieuwegein en IJsselstein voor zowel jeugd als volwassenen. Van maandag tot en met zaterdag zijn er lestijden voor zowel Judo als Ju Jitsu. Een proefles voor de jeugd is gratis en vrijblijvend. Kom eens meedoen met een les! Comby Sport heeft een samenwerkingsverband met Stichting Budo Sport Promotie Holland. Samen bieden zij uitzonderlijke mogelijkheden binnen het Judo en Ju Jitsu, zowel recreatief als competitiegericht. Comby Sport/BSP Holland is aangesloten bij de Judo Bond Nederland onder nummer **D2SP41J** en de Nederlandse Vereniging van Judo en Ju Jitsu leraren (NVJL). Onze leraren zijn allen rijks erkend opgeleid!



### Judo

#### Stoeien met regeltjes!

Wie heeft er nog nooit van gehoord? Mede dankzij Anton Geesink en Wim Ruska heeft het Judo in Nederland enorme populariteit gekregen. Het Judo is ontstaan vanuit het Jiu Jitsu en betekent "Zachte Weg". De grondlegger van het Judo, Jigoro Kano, beschouwde het judo voornamelijk als opvoedkundige methode. Artsen en Fysiotherapeuten bevelen Judo aan voor de fysieke en mentale ontwikkeling van een kind. In het judo leer je hoe je je tegenstander kan werpen en controleren. Judo kan beoefend worden vanaf 4 jaar op zowel recreatief- als wedstrijdniveau. Met verschillende collega Judo Clubs organiseren we diverse keren per jaar recreatieve toernooien. Een prettige manier om kennis te maken met de wedstrijdelementen van deze fantastische sport. Je **mag** hieraan meedoen. Bij Comby Sport **moet** je niets. Voor meer informatie over de wedstrijdmogelijkheden kan je terecht bij de leraren of kijken op [www.bspholland.nl](http://www.bspholland.nl).



Twee keer per jaar is het extra spannend tijdens de lesuurtjes. Dan zijn de halfjaarlijkse examens. Onder toezicht van de leraar, ouders, opa's en oma's, broertjes en zusjes demonstreren de judoka's hun geleerde technieken en vaardigheden. Filmcamera's snorren er op los en fotocamera's flitsen van alle kanten om een prachtig plaatje van de (klein) zoon of (klein) dochter vast te leggen.

### Ju Jitsu

#### Een complete en dynamische zelfverdedigingssport!

De laatste jaren stijgt de bekendheid en populariteit van deze dynamische sport. Mede dankzij het geïntroduceerde wedstrijdssysteem begin jaren negentig en de drijvende krachten Wim Boersma en Mario den Edel is het Ju Jitsu uitgegroeid tot een



"volwassen" sport voor zowel jeugd als volwassenen. Nederland was en is een geduchte tegenstander in het internationale wedstrijdscircuit. Naast de wedstrijden is het Ju Jitsu uitermate geschikt om recreatief te beoefenen als sportactiviteit, maar zeker toepasbaar binnen diverse beroepsgroepen.

In het Ju Jitsu leer je je verdedigen tegen één of meerdere (on)gewapende tegenstanders door o.a. gebruik te maken van trap- en stoottechnieken, werp-, klem- en controletechnieken. Een dynamische les waarbij je zowel uithoudingsvermogen, coördinatie en lenigheid oefent. Ju Jitsu kan zowel op recreatief- als wedstrijd niveau beoefend worden vanaf 7 jaar. Met verschillende collega Ju Jitsu Clubs organiseren we diverse keren per jaar recreatieve toernooien. Een prettige manier om kennis te maken met de wedstrijdelementen van deze fantastische sport. Je **mag** hieraan meedoen. Bij Comby Sport **moet** je niets. Voor meer informatie over de wedstrijdmogelijkheden kan je terecht bij de leraren of kijken op [www.bspholland.nl](http://www.bspholland.nl).



Twee keer per jaar is het extra spannend tijdens de lesuurtjes. Dan zijn de halfjaarlijkse examens. Onder toezicht van de leraar, ouders, opa's en oma's, broertjes en zusjes demonstreren de judoka's hun geleerde technieken en vaardigheden. Filmcamera's snorren er op los en fotocamera's flitsen van alle kanten om een prachtig plaatje van de (klein) zoon of (klein) dochter vast te leggen.

### Info ouders

#### Gratis Proefles

Uw zoon of dochter is van harte welkom voor een vrijblijvende proefles. U heeft hiervoor nodig een gymbroek, een t-shirt en slippers of sokken om naar de sportzaal te lopen. Op de oefenmat sporten we op blote voeten. Kijk op het lesrooster voor de vele lesmogelijkheden in IJsselstein en Nieuwegein.



## Training tijdens Nieuwegein en IJsselstein

### Nieuwegein:

Maandag 15.45uur tot 16.45 uur	7 tot 9 jaar Ju Jitsu
Maandag 16.45 uur tot 17.45 uur	10 tot 12 jaar Ju jitsu
Dinsdag 15.45 uur tot 16.30 uur	5 tot 7 jaar JUDO
Dinsdag 16.30 uur tot 17.30 uur	8 tot 11 jaar JUDO
Dinsdag 17.30 uur tot 18.45 uur	wedstrijdtraining tot 11 jaar
Dinsdag 21.00 uur tot 22.00 uur	vanaf 16 jaar Ju Jitsu
Woensdag 14.15 uur tot 15.00 uur	4 tot 6 jaar JUDO
Woensdag 15.00uur tot 16.00 uur	7 tot 9 jaar JUDO
Woensdag 16.00 uur tot 17.00 uur	vanaf 10 jr JUDO
Woensdag 17.30 uur tot 18.45 uur	wedstrijd training vanaf 12 jaar.
Donderdag 16.15 tot 17.15 uur	7 tot 10 jaar Ju Jitsu
Donderdag 17.15 tot 18.15 uur	12 tot 16 jaar Ju Jitsu
Donderdag 21.00 tot 22.00 uur	16 + jaar Ju Jitsu
Vrijdag 16.15 tot 17.15	7 tot 9 jaar JUDO
Vrijdag 18.30 tot 19.30	Kickfun 12+ jaar
Vrijdag 20.00 tot 21.00	12+ jaar JUDO
Zaterdag 8.45 tot 9.30	4 tot 5 jaar judo
Zaterdag 9.30 tot 10.30	6 tot 7 jaar judo
Zaterdag 10.30 tot 11.30	8 tot 10 jaar judo

### IJsselstein:

Maandag 15.45 tot 16.30	5 tot 7 jaar JUDO
Maandag 16.30 tot 17.30	8 tot 11 jaar JUDO
Maandag 17.30 tot 18.30	8 tot 12 jaar Jiu Jitsu
Maandag 18.30 tot 19.30	12 + JUDO
Maandag 19.30 tot 20.30	15+ Ju Jitsu
Woensdag 14.15 tot 15.00	4 tot 6 jaar JUDO
Woensdag 15.00 tot 16.00	7 tot 9 jaar JUDO
Woensdag 16.00 tot 17.00	8 tot 10 jaar JUDO
Woensdag 17.00 tot 18.00	vanaf 7 jaar Ju Jitsu

**Budo Sport Promotie Holland** is een organisatie welke zich o.a. tot doel heeft gesteld om het Judo en Jiu Jitsu in Nieuwegein (provincie Utrecht) en omstreken meer bekendheid te geven en de beoefening op een hoger (wedstrijd) niveau te brengen.

Eén van de activiteiten binnen **BSP Holland** is talent ontwikkeling. Binnen Nieuwegein hebben wij diverse sporttalenten in verschillende leeftijdscategorieën die de wedstrijdssport Judo en/of Jiu Jitsu beoefenen. Om aansluiting te behouden en te vinden bij de nationale en internationale top is het noodzakelijk om deze talenten beter te kunnen opleiden en begeleiden. Op dit moment hebben wij aansluiting bij het Judo op regionaal niveau. Binnen het Jiu Jitsu staan onze deelnemers zowel nationaal als internationaal zeer veel op de podia.

Wij zijn binnen **BSP Holland** bezig met een nieuwe aanpak om de continuïteit van de sporters te waarborgen. Aan **BSP Holland** zijn een aantal (ex)wedstrijdsporters verbonden die gezamenlijk in staat zijn dit te bewerkstelligen. Zo zal de wedstrijdtraining onder leiding staan van Barry van Bommel, 27-voudig Nederlands kampioen, meervoudig Europees en Wereld kampioen Jiu Jitsu en winnaar van de World Games. Judo wordt gegeven in IJsselstein en Nieuwegein,

Ju - Jitsu wordt gegeven in IJsselstein en Nieuwegein. Voor de exacte tijden en locaties kijk a.u.b. bij de agenda. ([www.bspholland.nl](http://www.bspholland.nl))

Naast training is het meedoen aan wedstrijden van groot belang. Wedstrijdervaring dient opgedaan te worden op zowel Nationale als Internationale toernooien. Op dit moment hebben wij een 60 tal Judoka 's & Jiu Jitsuka's die actief zijn binnen de wedstrijdssport. Zij maken tevens deel uit van onder andere Comby Sport en andere sportscholen



Comby Sport

Kruyderlaan 31A

3431 BM Nieuwegein

+31 (0) 30 – 6031564 of email naar: [administratie@combysport.nl](mailto:administratie@combysport.nl)

KvK 30244329 Utrecht en Omstreken

Comby Sport & BSPHolland trainingslocaties zijn tevens gevestigd te:

De sportzaal OLV school Fatima, Touwlaan 21, 3401 CA IJsselstein (Judo en Jiu Jitsu locatie IJsselstein)

