



Zterk
ACTIVITEITEN **B.V.**

INHOUDSOPGAVE

U vindt in deze informatie brochure informatie over onderstaande activiteiten.

- Aikido
- Aikido- wapentraining
- Boksen
- Budo fit
- Funny Fighting
- Grappling
- Judo
- Jiu Jitsu
- Karate
- MMA
- Satori Do
- Tai Chi
- Tang soo do
- Kabouters training
- Voel Je Sterk
- Weerbaarheid
- Yoga
- Zelfverdediging

INLEIDING

In 2008 is Zterk begonnen met het aanbieden van activiteiten. In de loop der jaren is Zterk uitgegroeid tot een professioneel bedrijf dat activiteiten, programma's en onderwijstrajecten ontwikkelt en organiseert.

In deze brochure vindt u een korte omschrijving van iedere activiteit die wij aanbieden. Informatie over ons overige aanbod vindt u op www.zterk.nl.

U kunt de informatie uit deze brochure gebruiken ter voorbereiding van de activiteiten die wij verzorgen bij u op school. U bent vrij om teksten en/foto's te gebruiken.

Veel plezier en succes met het organiseren van de activiteiten bij u op school.

Met vriendelijke groet,

Jeroen Stoute

AANPAK

Zterk activiteiten maakt onderscheidt tussen sport-oriëntatie lessen en sport-thema lessen. Iedere school geeft op geheel eigen wijze invulling aan de activiteiten die ze aanbieden.

Sport oriëntatie

Bij Zterk activiteiten maken leerlingen kennis met de sport. De sport wordt d.m.v spel, oefeningen en technieken aangereikt.

Sport thema

Het is mogelijk om één of meerdere sociaal- emotionele thema's centraal te laten tijdens de sportthema-trainingen.

Er zijn verschillende doeleinden waarvoor deze trainingen worden ingezet. Hieronder een aantal mogelijkheden welke wij regelmatig voorbij zien komen.

- Structureel lessen (vaak wekelijks 1 les gedurende het gehele schooljaar)
- Tijdens de reguliere gymlessen
- Brede-schoolse / naschoolse activiteiten
- Sportdagen
- Schoolkamp
- Schoolsportvereniging

AANTAL LEERLINGEN

Wij kunnen de trainingen aanbieden aan een volledige klas. Uiteraard is het ook mogelijk om de trainingen in kleinere groepen of zelfs individueel aan te bieden.

DOELGROEPEN

Wij verzorgen losse lessen, clinics, trainingen en workshops voor leerlingen vanaf 4 jaar tot en met volwassenen. Wij zijn gespecialiseerd in het aanpassen van onze trainingen voor de doelgroep waarmee wij werken. Hieronder een aantal doelgroepen waar wij ervaring mee hebben.

- Kleuters
- Schoolkinderen basisonderwijs
- Schoolkinderen speciaal basis- en voortgezet onderwijs
- Alle niveau's en leerjaren van het voortgezet onderwijs
- MBO en HBO leerlingen
- Zeer moeilijk lerende jongeren
- Hoogbegaafde leerlingen
- Leerlingen met een visuele beperking
- Leerlingen met verstandelijk en/of lichamelijke beperking
- Volwassenen

AIKIDO

Aikido is een zelfverdedigingssport voor jong en oud. Deze Japanse kunst kan zowel door jongens als meiden op elke leeftijd beoefend worden. Het 'meegeven om te overwinnen' staat centraal.

In Aikido kent men geen wedstrijden, maar traint men samen om zichzelf te ontwikkelen. Tegelijkertijd help je de ander in zijn of haar ontwikkeling.

Door gebruik te maken van kracht van de "tegenstander" leert een Aikido beoefenaar de aanvallende persoon te immobiliseren en de situatie te controleren. De Aikido technieken zijn meegaand en soepel waarbij kracht een bescheiden rol speelt. Aikido heeft in technisch opzicht relaties met alle budo vormen. De achterliggende gedachten van de sport is het gene wat het uniek maakt.

Ai - Harmonie, samen zoeken naar, liefde

Ki - Mentale, innerlijke energie

Do - Weg, manier, oefening

Vanuit Zterk worden de Aikido trainingen op clinic basis, maar ook structureel aangeboden.

'Failure is the key to success; each mistake teaches us something.'

- Morihei Ueshiba

AIKIDO- WAPENTRAINING

Een bijzonder onderdeel van de zelfverdedigingssport Aikido is dat er gebruik kan worden gemaakt van verschillende “wapens”.

Er worden solo, maar ook partner oefeningen uitgevoerd met een stok (jo), een zwaard (boken) en het mes (Tanto).

Naast deze interessante en leuke ervaring zitten er mooie lessen verweven in deze training. Leerlingen moeten zichzelf beheersen, en leren adequaat omgaan met-, en controle hebben over een (houten) wapen. Dit om niet alleen zichzelf, maar ook de ander te beschermen.

“Aikido means, living in harmony”

BOKSEN

Één van de meer bekendere sporten is natuurlijk Boksen. Boksen is een tactische vechtsport waarbij inzicht, de coördinatie van voeten, ogen en handen, en conditie centraal staan. Twee tegenstanders proberen punten te scoren door elkaar op de juiste trefvlakken te raken met bokshandschoenen.

Er wordt vooral geoefend op verschillende soorten slagen en stoten waarmee de leerlingen leren om op een veilige en sportieve manier met elkaar om te gaan. De conditie van de leerlingen zal op de proef worden gesteld.

Boksen is super goed tegen stress, ontwikkelt je zelfvertrouwen en je sociale vaardigheden.

"Fear is just like fire, it can be helpful if you know how to use it. If not, you'll get burned."

- Mike Tyson

BUDO-FIT

Bij Budo-fit maken de leerlingen kennis met warm-up oefeningen van verschillende vecht- en verdedigingssporten.

Leerlingen worden continue uitgedaagd op gebied van conditie, kracht, behendigheid, reactievermogen en lenigheid.

Het is mogelijk om onderstaande elementen toe te voegen aan deze actieve trainingen:

- Toevoeging van technieken
- Aandacht voor voeding en een gezonde leefstijl

Deze actieve trainingen zijn ontwikkeld door Patrick Schuilenburg.

“When you say that something is impossible, you have made it impossible.”

- Bruce Lee

FUNNY-FIGHTING

De Funny Fighting lessen hebben tal van oefeningen en opdrachten waarmee wij de leerlingen uit hun comfort zone halen. Leerlingen gaan aan de slag met samenwerkingsoefeningen die soms lastig, gênant maar zeker uitdagend zijn.

Het doel van de Funny Fighting lessen is om leerlingen meer samen te brengen en de groepssfeer te vergroten.

Volwassenen

De Funny Fighting voor volwassenen wordt ingezet als teambuilding.

Door het uitvoeren van hilarische, op vechtsport gerelateerde, opdrachten wordt je als groep uit je comfort zone gehaald. Je bepaalt als groep uiteraard zelf hoe ver je hierin wilt gaan. Gewoon een paar uurtjes lekker gek doen en lol trappen, die ervaring zal altijd worden megedragen en je groep wordt extra verbonden.

Funny Fighting, een stadsspel waarbij je moed op de proef wordt gesteld!

Funny fighting is ontwikkeld door Sander Sears.

“The best fights are the ones we avoid.”

- Jackie Chan

GRAPPELING

Grappling is een term uit de vechtsport en is een verzamelnaam voor het aanleren van verschillende stoeitechnieken die worden toegepast om een fysiek voordeel te verkrijgen ten opzichte van de tegenstander. Een Grappling wedstrijd kan staand beginnen, maar eindigt over het algemeen altijd op de grond.

De technieken die worden aangeleerd zijn bedoelt om iemand op veilige manier op de grond te krijgen en te controleren. Het wedstrijdje is continue een afwisseling tussen controle, vaardigheid en bescherming.

Het grootste verschil met bijvoorbeeld Judo en Brasiliaans Jiu Jitsu is dat er geen pak wordt gedragen. Er wordt getraind in sportkleding, maar je mag geen gebruik maken van deze kleding om het wedstrijdje te winnen. Schoppen en slaan is ook niet toegestaan.

“Jiu jitsu is not the art of hitting, it's the art of not getting hit.”

- Royce Gracie

JUDO

Judo is een Japanse verdedigingssport ontstaan uit het Jiu-jitsu. De oprichter van het judo, professor Jigoro Kano, leefde in de tijd van de samoerai. Doordat veel samoerai werkloos werden ontstonden er allerlei Jiu-jitsu scholen.

Prof. Kano ontwierp Judo en vertaald naar het Nederlands is Judo “de zachte weg”. Dit is omdat je bij Judo de kracht van de tegenstander gebruikt. Zo kan het zijn dat de judoka die minder sterk dan de tegenstander is ook kan winnen door slim de kracht van zijn sterkere tegenstander te gebruiken. Judo is een sportspel van aanval en verdediging. Jij moet in balans blijven en de ander uit balans halen en dat controleren.

Judo is voor iedereen! Voor jong en oud. Met technieken van Japanse origine train je meer dan je lichaam en geest. Vanuit de opvoedkundige basis leer je omgaan met normen en waarden, respect, zelfbeheersing en samenwerken. Het bijzondere is dat judo zich aanpast op ieders mogelijkheden. Het is dus echt voor iedereen!

***“It is not important to be better than someone else,
but to be better than yesterday.”***

- Jigoro Kano

JIU-JITSU

De oorsprong van het Jiu Jitsu is onbekend. Over het algemeen wordt het gezien als een zuiver Japanse vechtkunst, maar zeer waarschijnlijk heeft het een Okinawaanse en Chinese oorsprong.

De Samoerai leerden vroeger Jiu Jitsu in scholen die van elkaar verschilden. Zo waren er dus zeer talrijke vormen van Jiu Jitsu, maar de onderlinge verschillen waren niet enorm groot. Mocht een samoerai tijdens een gevecht verliezen, dan kon hij met blote handen verder vechten.

In Jiu Jitsu komen diverse basisvormen uit het judo samen met onder andere slag-, stoot- en traptechnieken en klemmen. Uit deze traditionele Japanse krijgskunst is het hedendaags judo ontstaan. Maar Jiu Jitsu gaat net een stapje verder.

Met Jiu Jitsu sta jij je mannetje. Je traint je lichaam en geest door te leren hoe je een aanval herkent en pareert. Niet op een vast omschreven manier, maar door te goed te reageren op de aanval. En door een van de vele mogelijke verdedigingstechnieken toe te passen.

“There is no concrete way to play Jiu Jitsu, and this is why so many different types of people find joy in it.”

- Chris Matakas

KABOUTER TRAINING

Sport en spel voor de allerkleinste.

Leerlingen leren zichzelf beschermen door het spelen van spelletjes en oefeningen. Beschermen betekend in dit geval; grenzen op tijd aangeven en rekening houden met anderen. Bij de kaboutertraining hebben wij spellen en technieken uit verschillende verdedigingssporten gehaald. Vele hiervan zijn aangepast voor jonge kinderen.

Er kan aandacht gegeven worden aan verschillende oefeningen zoals; valbreken, samen stoeien, technieken om iemand op de grond te leggen en nog veel meer.

Ook worden er verhalen verteld om achterliggende lessen duidelijker over te brengen.

“I am gonna show you how great i am.”

- Mohammed Ali

KARATE

Karate is ongeveer 2000 jaar geleden begonnen bij een Chinese monnik. Op een gegeven moment bereikte deze monnik het eiland Okinawa waar Karate gedurende meer dan 1000 jaar geperfectioneerd werd.

Tegenwoordig beoefenen meer dan 50 miljoen mensen, jong en oud, de sport Karate. Karate betekend, "lege hand". Er worden stoten, trappen en standen geoefend. Natuurlijk moet je deze aanvallen ook leren afweren en ontwijken. Sommige mensen trainen om wedstrijden te winnen, terwijl andere Karate meer als zelfverdedigingssport trainen.

Een erg bekende film over Karate is de film "Karate Kid".

"Here are the 2 rules of Karate.

Rule 1: 'Karate for defense only.'

Rule 2: 'First learn rule number 1.'"

- Mr.Miyagi

MMA

MMA is een mix van grappling arts zoals Braziliaans Jiu-jitsu, Judo, Worstelen en stand-up kunsten zoals Muay Thai, Kickboxing en Karate. Onze MMA lessen zijn ontworpen om vechtsporten, fysieke oefeningen, zelfverdedigingstechnieken en educatieve spellen te combineren die gericht zijn op het verbeteren van coördinatie, motoriek, flexibiliteit en behendigheid.

Bij deze trainingen kan en mag vrijwel alles op het gebied van vecht- en of verdedigingssporten. Toch zijn respect en veiligheid erg belangrijke pijlers om met vertrouwen en vooral veel plezier te kunnen sporten.

***"If it doesn't challenge you,
it won't change you."***

SATORI DO

Satori betekent in de Japanse taal: Verlichting of bewustwording.

Met Satori-Do worden ongewapende en gewapende technieken uit krijgskunsten geleerd. Er komen technieken in voor die je ook ziet in de sporten Tai chi, Aikido, Kobudo en Jiu Jitsu.

Door de oefeningen en technieken worden beoefenaars getraind in o.a; mentale ontspanning. Met het bewandelen van deze weg ontwikkelt iedereen zich tot een daadkrachtig mens in deze samenleving en is men zich bewust van zijn/haar eigen kracht.

Satori Do is ontwikkeld door Simon van Driel

“Alles wat je aandacht geeft, groeit.”

- Simon van Driel

TAI CHI

Tai Chi kan gezien worden als bewegingskunst. Er zijn vele stijlen binnen deze tak van sport. Elke stijl kent zijn eigen oefeningen, waarbij de leraar zijn eigen kennis, vaardigheid of ervaring eraan toevoegt.

Hoewel Tai Chi bekendstaat als een zogenaamde zachte sport, en de bewegingen meestal alleen worden uitgevoerd, kunnen er ook wedstrijden worden gehouden.

Een veel gebruikte wedstrijd is de oefening “Pushing Hands” waarbij twee personen elkaar uit hun evenwicht proberen te krijgen. Hierin worden zelfs internationaal wedstrijden gehouden. Andere wedstrijden worden gehouden in het zo goed mogelijk uitvoeren van de bewegingen van een stijl.

“I do small things. I try to do good things every day. If everyone does some good, think of what a good world this will be.”

- Jackie Chan

TANG SOO DO

Tang Soo Do is voor velen een onbekende sport. Toch wordt Tang Soo Do door miljoenen mensen over heel de wereld beoefend. Het is een Koreaanse zelfverdedigingssport. In Nederland word het ook wel de Koreaanse vorm van Karate genoemd, omdat vele technieken het zelfde zijn als het Japanse Karate. Toch zit er ook vele Chinese technieken bij verschillende oefeningen.

Bij Tang Soo Do leer je om de kracht van de technieken uit de heup te laten komen. Vanuit de basisstanden tot de vliegende of ingedraaide trappen. Tang Soo Do is natuurlijk meer dan alleen schoppen en trappen. Je leert je grenzen op te zoeken en te verleggen. Dit doe je onder andere bij het sparren. Sparren kan je zien als een wedstrijd, maar wel veilig. Je mag elkaar namelijk niet aanraken.

“It’s the bullies who are afraid, who are the ones that do all the fighting. It’s not the secure kids that get out there and fight. It’s the insecure kids.”

-Chuck Norris

VOEL JE STERK

Doormiddel van onze Voel Je Sterk-thema trainingen dragen wij bij aan het aanpakken van sociaal-emotionele problemen. De bewegingsvormen, spellen en oefeningen worden ingezet om een bijdrage te leveren aan de opvoeding en vorming van leerlingen. Leerlingen krijgen specifieke kennis en vaardigheden, die hen helpen om op een verantwoordelijke manier voor zichzelf op te komen. De thema's die aanbod komen tijdens de trainingen worden in overleg met uw organisatie afgesproken.

U kunt hierbij denken aan o.a;

- Concentreren
- Denkfouten
- Elkaar helpen
- Emoties en lichaamstaal
- Grenzen aangeven
- Grenzen respecteren
- Omgaan met teleurstellingen
- Opkomen voor jezelf
- Pesten en/of gepest worden
- Positief leren denken
- Rekening houden met elkaar
- Samenwerken
- Vertrouwen
- Zelfbeeld
- Zelfbeheersing
- Zelfvertrouwen

“Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan.”

-Pippi Langkous

WEERBAARHEID

Het is lastig om een eenduidige definitie van het begrip 'weerbaarheid' te geven, maar de dikke Van Dale definieert weerbaar als 'in staat om tegenstand te bieden'.

Een aantal kenmerken van de weerbaarheidstrainingen die wij verzorgen zijn;

1. Op een goede manier opkomen voor jezelf en je grenzen aangeven.
2. Leren om assertief te reageren.

Over het algemeen verzorgen wij deze trainingen aan kinderen die minder weerbaar zijn en vaker worden gepest. De kinderen die deelnemen vinden het soms lastiger om gezonde relaties te onderhouden en er wordt soms misbruik van hen gemaakt. Daarom leren wij deze kinderen positieve én negatieve gedachten te uiten zonder dat hierbij een schuldgevoel, stress of angst ontstaat. Zelfvertrouwen en positief leren denken is hierbij erg belangrijk.

Uiteraard is het mogelijk om in overleg met de organisatie onderwerpen toe te voegen of weg te laten.

“You can’t climb the ladder of success with your hands in your pockets.”

- Arnold Schwarzenegger

Yoga staat voor discipline, het concentreren van de aandacht.

Er kan kracht en flexibiliteit worden opgebouwd, door middel van het uitvoeren van houdingen (Asana's). Daarnaast wordt er aandacht besteed om dit spelenderwijs toe te passen, een Yogales voor kinderen bestaat uit een welkomst groet, uitleg van het thema (denk hierbij aan, de verschillende seizoenen in een jaar, krachtdieren, paradijs, partners), een warming-up, ademhalingsoefeningen, Asana's op de mat, een meditatie, visualisatie en een eind groet.

Yoga voor volwassenen is een hype te noemen op dit moment.

Steeds vaker zie je ook dat er cursussen worden aangeboden voor kinderen.

En wordt kinderyoga in Nederland ook op school steeds meer toegepast. Er zijn landen waar yoga en yoga voor kinderen algemeen geaccepteerd is, zoals: Frankrijk, Uruguay, Australië, de VS en natuurlijk India (waar het de oorsprong heeft). In deze landen is het al langere tijd gebruikelijk om yoga op scholen te geven.

"Stabiel en comfortabel is de houding."

- Patanjali

ZELFVERDEDIGING

Zterk heeft een team met vele professionele verdedigingsinstructeurs. Al onze leraren zijn bedreven in één of meerdere zelfverdedigingssporten. Het is hierdoor mogelijk om een op maat gemaakte training 'zelfverdediging' voor u te verzorgen.

Bij deze trainingen is het mogelijk om leerlingen te leren omgaan met vervelende en/of lastige situaties die ze op straat tegen kunnen komen.

Al onze trainers houden rekening met de behoefte van de groep. Het is door deze aanpak mogelijk dat de inhoud van de trainingen beïnvloed wordt door de vragen die gesteld worden.

“Use your skills for the good of humanity”

-Ip man

NAWOORD

De term “vechtsport” heeft niet overal een positieve naam. Toch verzorgen wij vanaf 2008 al met veel succes onze trainingen. Dit succes is de danken aan de professionaliteit van onze trainers. Het zijn dan ook de trainers die deze “negatieve” naam kunnen veranderen. Nederland stelt steeds hogere eisen aan de opleiding van de vechtsport instructeurs. Mede hierdoor worden belangrijkste normen en waarden van de sport steeds effectiever overgebracht op de leerlingen.

Ons streven is om kinderen, jongeren en volwassenen op een sportieve en vooral plezierige wijze kennis te laten maken met verschillende takken van vechtsport/verdedigingssporten. De algemene etiquette die geldt tijdens de les is ook van toepassing na de les. Al onze trainers leren de deelnemers om te gaan met het technische element van de sport. Als leerlingen plezier ervaren bij onze trainingen is de kans groot dat ze kiezen om ook op sport te gaan.

“In martial art it’s not the technique to fight with or defeat an enemy. It is the way to harmonize the world and make humanity one family.”

- Morihei Ueshiba





Telefoon: 06-12327500

www.zterk.nl

Email: j.stoute@zterk.nl