

Sport in de kijker

Gevechtssporten

Welke gevechtssporten kan je leren in Genk?

JUDO

a) Wat is het?

Bij judo is het de bedoeling om je tegenstander uit balans te krijgen en hem op zijn rug te werpen. Eénmaal op de grond moet je proberen de andere onder controle te krijgen door middel van houdgrepen of tot overgave dwingen met behulp van armklemmen en verwurgingen. Er wordt dus niet gebokst en getrapt in het judo.

b) Waar is het?

De dojo is bereikbaar via de hoofdingang van het sportcentrum in Genk. Als je het sportcentrum binnenkomt, loop je helemaal tot achter door en daal je drie niveau's trappen af. Loop nu de gang in aan je linkerkant en volg deze tot achteraan. Daar is de judozaal.

c) Wanneer is het?

Afhankelijk van je leeftijd, zijn de trainingen op verschillende dag. Raadplegen van de website is aangeraden.

d) Vanaf welke leeftijd kan ik beginnen?

Vanaf de leeftijd van 6 jaar.

e) Wat kost het?

De eerste lessen zijn gratis, zo kan je goed kennis maken met de sport en kijken of judo iets voor jouw is.

Indien de sport jouw bevalt, betaal je 96 euro. Hierbij zijn inbegrepen: 2 trainingen per week en een verzekering tegen ongevallen.

f) Wat heb ik nodig?

Om te beginnen is sportieve kledij voldoende. Indien je verder judo wilt blijven volgen, moet je een kimono (judopak) en een gordel aanschaffen. Te verkrijgen in de club.

g) Waar vind ik meer informatie?

<http://www.judoclubgenk.be/>

KARATE

a) Wat is het?

Karate is een sport waarbij de ledematen gebruikt worden als natuurlijk wapen. De nadruk ligt op stoten en trappen. Er wordt zowel met partners gewerkt, maar een deel van de sport bestaat ook stijl oefeningen.

b) Waar is het?

De karatezaal is in de Lucien Londostraat 3c in Genk - Zwartberg

c) Wanneer is het?

De kinderen trainen er op woensdag en vrijdag van 18.30u tot 19.30u

d) Vanaf welke leeftijd kan ik beginnen?

Je kan beginnen vanaf de leeftijd van 8 jaar.

e) Wat kost het?

Eerste kennismakingslessen zijn gratis. Indien de sport jou ligt betaal je 135 euro op jaarbasis. In dit bedrag zijn volgende zaken inbegrepen: 100 euro lidgeld + 35 euro vergunning / verzekering.

f) Wat heb ik nodig?

De eerste lessen kan je gerust mee doen in een sportieve training. Naarmate dat je de sport verder wilt beoefenen, moet je een kimono met gordel aanschaffen. Te verkrijgen via de club. Er wordt blootvoets getraind in de lessen.

g) Waar vind ik meer informatie?

<http://www.karategenk.be/>

Ju Jitsu

a) Wat is het?

Ju-Jitsu is een verdedigingssport. Dat betekent dat de sport bestaat uit een aantal technieken waarbij er gereageerd wordt op een aanval. Respect voor de tegenstander is hierbij van groot belang.

b) Waar is het?

Trainingen gaan door in de vennestraat 98 B in Genk - Winterslag

c) Wanneer is het?

Woensdag van 18.30u tot 19.30u

Zaterdag van 10.00u tot 11.00u

d) Vanaf welke leeftijd kan ik beginnen?

Vanaf de leeftijd van 7 jaar.

e) Wat kost het?

Lidgeld bedraagt 65 euro + 10 euro verzekeringskosten. Dit komt op een totaal van 75 euro per jaar.

f) Wat heb ik nodig?

Voor de eerste lessen volstaat een t-shirt en trainingsbroek. Indien de sport jouw aanspreekt kan je een kimono kopen in de club.

g) Waar vind ik meer informatie?

<http://www.angelfire.com/ex/budokwai/homepage.htm>

Boksen

a) Wat is het?

Boksen is niet vechten. Iedereen kan vechten, slechts weinigen kunnen boksen. Het is een spel van aanval en verdediging. De nadruk ligt op het leren beheerst stoten met een juiste techniek, dus niet zomaar hard doordreunen. Bij boksen traint men zowel kracht, snelheid als coördinatie. Een zeer goede sport om je fit te voelen en een goede beheersing te verkrijgen over je lichaam. Alsook mentaal.

b) Waar is het?

De lessen gaan door in de uitdaging

E Vance Coppeelaan 99

3600 Genk

c) Wanneer is het?

De lessen gaan door op dinsdag van 17.00u tot 18.00u voor de –9 jarige.

Op dinsdag van 18.30u tot 19.30u voor de -14 jarige.

a) Vanaf welke leeftijd kan ik beginnen?

Vanaf de leeftijd van 7 jaar.

d) Wat kost het?

-9 jaar = 20 euro

-14 jaar = 25 euro

Dit is voor een 20-beurtenkaart + ongevallenverzekering. De eerste les is gratis.

e) Wat heb ik nodig?

Gewone sportkledij, sportschoenen voor binnen. Bokshandschoenen kan je krijgen ter plaats.

f) Waar vind ik meer informatie?

de.uitdaging@genk.be