

WORKSHOP: LUTA LIVRE



SEMINAR: 3D KRACHT-CONDITIETRAINING MET DE BULGARIAN BAG.

27 FEBRUARI:

1 MEI:

12 JUNI:

KORYUKAN DOJO TE VELDHOVEN

OOSTERBAAN GYM ROTTERDAM

SPORTSCENTER BIJSTERBOSCH HEERDE

Luta Livre

Luta Livre werd in het midden van de 20ste eeuw ontwikkeld in de stad Rio de Janeiro in Brazilië. De bedenker van het Luta Livre systeem was Euclides Hatem (Tatu). Hij wordt beschouwd als één van de beste Braziliaanse vechters aller tijden. Het zogenaamde 'grondgevecht' was altijd prioriteit vanwege het belang hiervan in Vale Tudo wedstrijden.

Luta Livre ging van generatie op generatie en werd door Professor Daniel D' Dane naar Duitsland gebracht. Later werd hij ook de trainer van Andreas Schmidt (Sportschule Köln). Luta Livre betekent 'free fight' in het Portugees. In eerste instantie is het een worstelstijl waarbij de vechters klemmen en verwurgingen gebruiken om hun tegenstanders te verslaan. De staande component van Luta Livre, zoals stoten en schoppen en aanvallen met elleboog en knie, werd later toegevoegd om de martial art completer te maken.

Luta Livre Esportiva is de competitie variant van Luta Livre. Hierbij zijn alleen worsteltechnieken toegestaan. Het is hierbij heel belangrijk een strategie uit te denken alvorens je bewegingen uit te voeren. Luta Livre Vale Tudo is de versie waarbij Luta Livre echt een free fight wordt. Naast de worstel elementen van Luta Livre worden er nu stoten, schoppen, knieën en ellebogen toegevoegd. Deze onderdelen worden gebruikt om iemand naar de grond te krijgen en zijn vaak te zien in MMA wedstrijden. Luta Livre Vale Tudo is waarschijnlijk de martial art die het Mixed Martial Arts het meest benaderd.

De Bulgarian Trainingbag

De Bulgarian Trainingbag is een innovatieve manier van fitness- en krachttraining. De Bag is verkrijgbaar in verschillende zwaartes. Het gewicht dat je gebruikt is afhankelijk van je eigen lichaamsgewicht. Het is een training met een erg hoge intensiteit.

Je traint niet in één bepaalde richting, maar eigenlijk driedimensionaal. Dat maakt het zo interessant.

Doordat je de oefeningen in de vrije ruimte uitoefent train je uitstekend je coördinatie, wat erg belangrijk is bij krachttraining. Door de verschillende handvaten en lussen op de Trainingbag zijn de oefenmogelijkheden legio. Omdat in het bijzonder bij vechtsporten de 'grip' erg belangrijk is, is dit een van de beste trainingsmogelijkheden hiervoor. Door tijdens de oefeningen te lopen in verschillende richtingen verzwaar je de oefeningen. Een trainingsschema met de Bulgarian Trainingbag kun je ook in circuitvorm toepassen.

Zowel de workshop **LUTA LIVRE** alsook het seminar **3D KRACHT- EN CONDITIETRAINING MET DE BULGARIAN BAG** worden gegeven door de Duitse personal trainer en vechtsporter **Andy Schmidt** (Andyconda). Schmidt heeft een sportschool in Keulen, is de Europese promotor van het Luta Livre en is een universitair geschoolde sportleraar (Sportwetenschap Universiteit Keulen).



MAAK KENNIS MET EEN VAN DE MEEST EFFECTIEVE VECHTSPORTEN EN ERVAAR HOE EFFECTIEF EEN TRAINING MET DE BULGARIAN BAG IS. BEIDEN GESCHIKT, EN EEN 'MUST', VOOR IEDERE VECHTSPORTER!

27 februari:

Koryukan, Kruisstraat 2a Veldhoven (www.koryukan.eu)

11.00 – 13.00 uur: Bulgarian Bag

14.00 – 16.30 uur: Luta Livre

1 mei:

Oosterbaan Gym Rotterdam, Laagjesweg 32 Rotterdam (www.oosterbaangym.nl)

13.00 – 15.00 uur: Bulgarian Bag

16.00 – 17.30 uur: Luta Livre

12 juni:

Sportscenter Bijsterbosch, Veldkampseweg 2a Heerde (www.sportscenterbijsterbosch.nl)

VOOR VERDERE INFO KIJK OP WWW.BUDOSPORT.NL BIJ 'NIEUWS'.

NIHON
SPORT
NEDERLAND

AANMELDINGSFORMULIER LUTA LIVRE/BULGARIAN BAG

* = doorhalen wat niet van toepassing is

Kosten:

A) Seminar Bulgarian Bag o.l.v. Andy Schmidt	€ 15,00
B) Workshop Luta Livre o.l.v. Andy Schmidt	€ 20,00
C) Deelname aan workshop én seminar (op één dag)	€ 30,00
D) Deelname aan de workshops Luta Livre op alle drie de dagen	€ 50,00
E) Deelname aan de seminars Bulgarian Bag op alle drie de dagen	€ 35,00
F) Deelname aan de seminars/workshops op alle drie de dagen	€ 200,00

Ik geef me op voor*: A B C D E F

Datum waarop ik kom*: 27 februari
 1 mei
 12 juni
 Alle drie de dagen

NAAM
ADRES
POSTCODE/WOONPLAATS
TELEFOON
E-MAIL
SPORT DIE IK BEOEFEN:
CLUB/SPORTSCHOOL:

Bij deze machtig ik Nihon Sport Nederland éénmalig om het verschuldigde inschrijfgeld af te schrijven van mijn bank- of girorekening.

BANK OF GIROREKENING:
TEN NAME VAN:

Voor akkoord:

.....
(handtekening)
Plaats:.....
Datum:.....



Nihon Sport Nederland
Vliedensedijk 14 5705 CK Helmond
T: 0031(0)492520227 of 0031(0)492526976
F: 0031(0)492476315
@: contact@budosport.nl
I: www.budosport.nl