

WEERBAARHEID ZELFVERDEDIGING RUST CH'I KATA  
KARATE ASSERTIVITEIT RITME COMMUNICATIE  
ONTSPANNING KARATE-JITSU VEILIGHEID SOCIAAL  
PERSONAL TRAINING ZELFVERTROUWEN KRACHT ANTIAGRESSIE  
BALANS AUTISME RESPECT CONCENTRATIE



**ShiranSport**

*oneindig in beweging*



ShiranSport staat voor oneindig in beweging

**Shi (vier)** staat voor de vier elementen van het leven; aarde, vuur, water en lucht.  
Het symbool van de **oneindige knoop (shrivasta)** geeft aan dat alles oneindig is  
en je zult altijd eindigen daar waar je begint.



De cirkel ontstaat wanneer je de knoop ontvouwt.

# Welkom bij ShiranSport!

## Een sportschool die "oneindig" in beweging is.

ShiranSport is een gespecialiseerde dienstverlenende onderneming in het verzorgen van cursussen en workshops op het gebied van weerbaarheid, zelfverdediging, omgaan met agressie en voorkomen van (zinloos) geweld!

ShiranSport verzorgt trainingen, cursussen en workshops in:

- ▶ Weerbaarheid fysiek
- ▶ Weerbaarheid psychosociaal
- ▶ Weerbaarheid autisme
- ▶ Agressietrainingen
- ▶ Assertiviteitstrainingen
- ▶ Communicatie en Veiligheid
- ▶ Beweging en zelfvertrouwen
- ▶ Personal Training / Lifestylecoaching

## Zelfverdedigingskunsten

- ▶ Ch'i Kata
- ▶ Zelfverdediging
- ▶ Karate
- ▶ Karate-Jitsu

## De locatie

ShiranSport beschikt over een complex van 500m<sup>2</sup> met daarin drie compleet ingerichte oefenzalen die voldoen aan alle eisen om bovenstaande cursussen en workshops optimaal te kunnen geven!

Naast uitstekende voorzieningen is er ook een receptie / kantine waar men onder het genot van een drankje ervaringen kan delen.

De locatie is zeer centraal gelegen in de gemeente Vlissingen, er is voldoende parkeergelegenheid en goed bereikbaar voor iedereen.

## Instructeurs en begeleiders

ShiranSport staat voor kwaliteit. De cursussen worden dan ook begeleid door bekwame gediplomeerde instructeurs. Zij zullen er voor zorgen dat de cursist een goede begeleiding krijgt. Indien nodig wordt er ook een nazorgtraject in werking gezet.





Een aantal cursussen gespecificeerd!

## Weerbaarheid-, Agressie- en Assertiviteitstrainingen

### ► Kinderen

Weerbaarheidstraining voor kinderen is gebaseerd op het veel voorkomen van pesten, ongewenste intimiteiten, agressie en geweld bij kinderen vanaf de leeftijd van 6 jaar.

Door de trainingen krijgen de kinderen te maken met een bewustwordingsproces wat leidt tot een **groter zelfvertrouwen, zelfrespect en weerbaarheid**. Volgens de methodes "Bewust" en "Rots & Water".

### ► Autistische kinderen

Bij kinderen met autisme -spectrumstoornissen is er vaak sprake van problematische contactstoornissen, taal- en communicatieproblematiek, een gebrekkig voorstelling vermogen en een weerstand tegen veranderingen. Trainingen voor kinderen van 6 tot 18 jaar bestaan uit **activerende en ondersteunende individuele begeleiding**.

### ► Vrouwen / Ouderen

Hoe oneerbiedig het ook klinkt vrouwen en ouderen zijn een kwetsbare groep in de samenleving als het om fysiek geweld gaat. De handelingen die de vrouwen en ouderen leren hebben het effect dat zij gebruik maken van de kracht van hun belager en zichzelf kunnen bevrijden uit "levens" bedreigende situaties. **Weerbaarheid is een bewustwordingsproces en zelfverdediging is overleven.**

### ► Weerbaarheidstrainingen voor "kwetsbare" groepen

Zinloos geweld is nog steeds aan de orde van de dag en de genoemde groeperingen worden daar regelmatig mee geconfronteerd. Door trainingen kunnen ook deze groepen zich veiliger in de maatschappij begeven doordat zij een **sterkere uitstraling** krijgen en **meer zelfvertrouwen**.





# Zelfverdedigingskunsten

## ▶ Ch'i Kata "ontspanning door inspanning"

Goed voor Body and Mind!

Vertaalt: de innerlijke energie waarmee je een vorm uitoefent.

**Ch'i** is een term waarmee een vitale adem of energie wordt aangeduid.

**Kata** is een term uit de Japanse zelfverdedigingskunst en betekent "vorm".

De grondslagen van Ch'i Kata zijn:

Concentratie, een "lege" geest, ontspanning, balans, ritme, souplesse en kracht!

## ▶ Zelfverdediging

Door eenvoudige en effectieve handelingen zullen kinderen, vrouwen, mannen, ouderen zich kunnen verdedigen tegen belagers. Door bewustwording en verdedigingstechnieken aan te leren wordt het mogelijk om uit een "kwetsbare" positie te komen. Het gebruiken van de kracht van je belager en het inzicht in situaties zal je overtuigen om veilig te kunnen zijn.

## ▶ Karate

Karate JKA Zeeland beoefend de karatestijl Shotokan en hierbij wordt de traditionele vorm van de Japanse Karate Association (JKA) in ere gehouden.

Door gedisciplineerde trainingen ontwikkel je een sterke lichamelijke en geestelijke balans.

Een totale workout bereik je door basistrainingen, combinatietechnieken, schijngevecht en het vrije gevecht.

Karate kun je op iedere leeftijd beginnen en beoefenen en zal bijdragen aan een innerlijke rust, waarbij respect voor jezelf en je tegenstander iedere training zal groeien.

## ▶ Karate-Jitsu

Karate-Jitsu is de eeuwen oude zelfverdedigingsvorm van het JKA, gebaseerd op het overleven. Hierbij zijn technieken toegestaan waarbij men de tegenstander uitschakelt om zelf te kunnen overleven.

Waar (wedstrijd) karate stopt gaat Karate-Jitsu door. Met gedegen en vooral gedisciplineerde trainingen zal men inzicht krijgen in technieken waarbij het verdedigen tegen en controleren van je tegenstander voorop staan. Wanneer men de basistechnieken beheerst zal men zich ook leren verdedigen tegen wapens.







# ShiranSport verzorgt trainingen op maat!

Geen persoon, geen instantie, geen bedrijf is het zelfde en iedereen heeft zijn of haar eigen wensen. Wij kunnen, binnen een kader, voldoen aan wensen die geheel toegespitst zijn op de situatie, omgeving, ervaringen en preventief voor iedereen. Er zal dan ook een persoonlijk intakegesprek plaatsvinden om zo aan de wensen te voldoen.

Trainingen op maat:

- Basispakket uren in overleg, wekelijks
- Basispakket plus dagdelen in overleg
- Basispakket compleet dagdelen in overleg, theorie, praktijk, acteurs

## ► Particulieren

Kinderen, vrouwen, mannen, ouderen hebben de mogelijkheid zich te laten begeleiden in groepsverband en persoonlijke begeleiding voor **weerbaarheid, zelfverdediging en karate**. De trainingen vinden plaats op vastgestelde tijden voor groepen. ~~Persoonlijke begeleiding gaat in goed overleg en in beschikbaarheid van zalen.~~

## ► Scholen

Voor scholen in het basis- en voortgezet onderwijs zijn er diverse mogelijkheden zoals

**weerbaarheidstrainingen, zelfverdediging en karateclinics**. Leerlingen vanaf groep 6 in het basisonderwijs volgen trainingen gebaseerd op de methodes "Bewust" en "Rots & Water". Leerlingen in het voortgezet onderwijs volgen trainingen gebaseerd op een combinatie van weerbaarheid en zelfverdediging. Alle trainingen zijn op de realiteit gericht.

## ► Bedrijven en instellingen

Er zijn vele instellingen en bedrijven waarbij het personeel dagelijks te maken heeft met agressief gedrag en geweld. Door het personeel preventief op te leiden en te trainen in **weerbaarheid, assertiviteit, antiagressie en zelfverdediging** zal er binnen het bedrijf/instelling een rust ontstaan. Het personeel voelt zich zekerder en veiliger wat zal resulteren in minder stress en ziekteverzuim met daardoor **meer werkplezier**. Trainingen worden op maat gegeven, geheel naar de wens van het bedrijf/instelling en keuze uit verschillende pakketten. **Communicatie en veiligheid** zijn onmisbaar in deze maatschappij!

Pesten, ongewenste intimiteiten, agressie en geweld.  
Velen worden geconfronteerd met deze extreme gedragsvormen  
Bescherm je zelf en word weerbaar  
Weerbaarheid is een noodzaak voor iedereen!

*“Een gevecht voorkomen is een gewonnen gevecht”*



# Bereikbaarheid Sportschool ShiranSport



## Maandag t/m vrijdag:

09.00 – 12.30 uur  
14.00 – 21.00 uur

## Zaterdag

09.00 – 13.00 uur

Voor verdere informatie  
raadpleeg onze website

## Bereikbaarheid / contact:

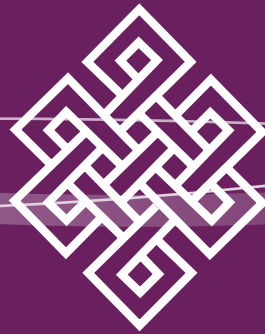
ShiranSport  
Dreesstraat 2-1  
4384 DC Vlissingen  
[www.shiransport.nl](http://www.shiransport.nl)  
[info@shiransport.nl](mailto:info@shiransport.nl)

Telefoon 0118-474793  
Fax 0118-471793  
Mobiel 06-15891872



Contactpersoon: Richard Pluijgers

K.v.K. Middelburg: 22065472



[www.shiransport.nl](http://www.shiransport.nl)