

## Contact

**Email:** [wsvb.grondleggers@wur.nl](mailto:wsvb.grondleggers@wur.nl)

**Website De Grondleggers:** [www.grondleggers.wur.nl](http://www.grondleggers.wur.nl)

**Facebook:** De Grondleggers Wageningen

**Instagram:** @grondleggerswageningen

**Website Thymos:** [www.swuthymos.nl](http://www.swuthymos.nl)

## Boxing, Kickboxing, Brazilian Jiu-Jitsu

De Grondleggers



## Boksen, Kickboksen, Braziliaanse Jiu-Jitsu

De Grondleggers



SWU Thymos, 'Move and your body will be recharged'

## De Grondleggers

Wij zijn de Grondleggers, een martial-arts vereniging voor studenten. Wij bieden lessen aan in Boksen, Kickboksen en Braziliaanse Jiu-Jitsu. We zien de vechtsporten als een mogelijkheid om jezelf te verbeteren als persoon zijnde binnen en buiten de sport. Bij vechtsporten gaat het allemaal om het verbeteren van je fysieke gesteldheid en jezelf te leren kennen. We focussen op techniek en conditie training en zijn toegankelijk voor ieder niveau. Binnen de martial-arts is respect erg belangrijk, iets wat wij als de Grondleggers ook erg belangrijk vinden. Ben je op zoek naar een fysieke en mentale uitdaging? Kom dan een vechtsport beoefenen bij de Grondleggers!

## De Grondleggers

We are *de Grondleggers*, a martial-arts association for students at Wageningen University. We offer classes in Boxing, Kickboxing, and Brazilian Jiu-Jitsu. We see martial arts as an opportunity and a tool one can use to improve oneself. Martial arts is about strengthening your physical condition while getting to know yourself through self defence. We focus on technique and endurance training and are open to teaching everyone at any level. Respect is a forefront in martial arts, something that we, *de Grondleggers*, also consider to be very important. Are you looking for a physical and mental challenge? Then come and practice martial arts with us!

### Boxing

“Float like a butterfly, sting like a bee”-Muhammad Ali. Boxing, you’ve heard of it! Boxing is a classic combat sport that focuses

### Boksen

“Float like a butterfly, sting like a bee”-Muhammad Ali. Boksen, wie kent het niet? Boksen is een klassieke vechtsport dat zich richt op snelheid, techniek en sluwheid. Een ronde boksen is net als een schaakspel, neem je het initiatief of wacht je op de tegenstander zijn zet? Analyseren en reageren, bepaal je strategie en plaats die k.o. stoot. Bij de Grondleggers trainen we gericht op conditie, techniek, maar vooral je grenzen verleggen. Pijn is een emotie en emoties kun je uitschakelen. Mocht je ambitie hebben, wij bieden ook de mogelijkheid aan om mee te doen bij studenten bokswedstrijden! Verleg je grenzen, kom boksen bij de Grondleggers!

### Kickboksen

Kickboksen vergt weer andere technieken dan het boksen. Bij kickboksen mag je trappen, knieën, stoten naar het hoofd, het lichaam en de benen. Dit betekent echter niet dat je elke training bont en blauw weer naar huis gaat! Of je nu beginner bent of gevorderd, niemand staat te wachten om geblesseerd te raken.

on speed, technique and your ability to be quick on your feet and mind. A boxing match is like a game of chess, do you make the first move or wait for the opponent to strike? Analyze and respond, determine your strategy and place that K.O. punch. At *de Grondleggers* we focus on fitness, technique, but above all pushing your boundaries. Pain is an emotion created by the mind which you can learn to control and switch off. With your ambition, we can also offer the possibility to participate in student boxing matches! Push your limits, come box with *de Grondleggers*!

### Kickboxing

Kickboxing requires different techniques than boxing where you can kick, knee, and punch to the head, body and legs. However, this does not mean that you will go home black and blue every workout! Whether you are a beginner or are advanced, we don’t come to injure but to learn to defend. Respect for your training partner is essential in this sport and we take that into account

Respect voor je trainingspartner is essentieel in deze sport en we houden dus rekening met elkaar. Kickboksen is een perfecte sport waarin je kunt werken aan je conditie én jezelf effectief leert te verdedigen.

### Braziliaanse Jiu-Jitsu

Brazilian Jiu Jitsu (BJJ) is een vechtsport die zich puur richt op het grondgevecht. Het leert kleinere, minder sterke mensen door het toepassen van de juiste technieken een grotere sterke tegenstander te verslaan. Het sparren is een essentieel onderdeel van de bjj training. De oorsprong en de technieken van BJJ komen natuurlijk wel uit het curriculum van de traditionele Jiu Jitsu, echter bij BJJ ligt de nadruk van bepaalde technieken én de training op het vechten vanaf de grond. Bovendien wordt er bij BJJ geen gebruik gemaakt van slagen, stoten en trappen maar van verwurgingen en klemmen van gewrichten.

when sparring with one another. Kickboxing is a perfect sport in which you can work on your fitness and learn to defend yourself effectively.

### Brazilian Jiu-Jitsu

Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) is a combat sport that focuses purely on ground work. It is a sport where size doesn’t matter, it’s the skill that wins the fight! When you know the weak points to the body, with the right technique, you don’t need muscles to get your opponent to tap out. Sparring (or rolling as we call it) is an essential part of BJJ training. The origins and techniques of BJJ come from the curriculum of traditional Jiu-Jitsu, but Brazilian Jiu-Jitsu was invented to emphasize certain techniques which focuses on swiftly putting the opponent on the ground and fighting there. Moreover, BJJ does not use punches and kicks but strangulation and clamping and twisting of joints and muscles. A powerful sport for all sizes!

