

Over de trainer Lex Opdam

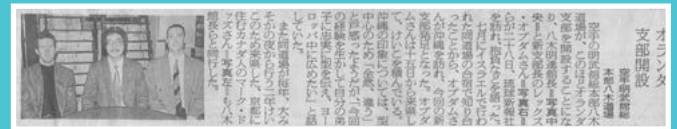
Sinds vele jaren geeft Lex les in martial arts (krijgskunst) en begeleidt hij mensen om sterker in contact te treden met hun aard en kernkwaliteiten. Hierbij gebruikt hij het lichaam als meest directe en eerlijke instrument en krijgskunst als middel voor persoonlijke ontwikkeling.



Begin jaren '80 is Lex Opdam begonnen met het bestuderen en beoefenen van verschillende Westerse en Oosterse krijgskunsten en heeft hij getraind met en onder diverse leraren en grootmeesters.

Vanaf 1988 begon Lex met het lesgeven in martial arts in binnen- en buitenland.

In 1993 werd hij landsvertegenwoordiger en hoofd-instructeur van de International Meibukan Goju-ryu Karate-do Association.



Door persoonlijk en werkgerelateerd onderzoek heeft hij in de loop van de jaren militaire en politionele confrontatiesystemen leren kennen en beroepsmatig gewerkt met gevaarsbeheersing.

Wil je meer weten over de achtergrond van Lex Opdam dan kan je een interview met hem lezen in het Amerikaanse martial arts magazine 'Masters'.

Wil je meer weten over zijn martial arts school 'Martial Mindfulness' in Nijmegen, ga dan naar:

WWW.MARTIALMINDFULNESS.NL

The collage consists of three main sections:

- Left Section:** The cover of 'Masters Magazine' Spring 2016. It features Mikio Yahara's approach to traditional karate and Lex Opdam, a Goju-Ryu Meibukan instructor. Other articles mentioned include 'Dynamic Shitoryu Karate' and 'Shido' Koniba Karate Keepers of the Faith'.
- Center Section:** An article titled 'LEX OPDAM A Labor of Love' by Jose M. Escamez. The text describes Sensei Opdam as a living embodiment of classic karate, a scholar, and a gentleman. It highlights his deep knowledge of traditional Goju-Ryu and his educational approach to the art.
- Right Section:** An article titled 'Through the Eyes of a Master' featuring a quote from Lex Opdam. He discusses his early training, the physical and mental challenges of karate, and the importance of preserving the tradition and ensuring it is available for future generations.

Martial arts gerelateerde CV Lex Opdam

Dojo leider (Sensei)

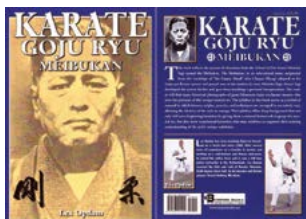
- Nijmegen 1993 tot heden
- Malden 90's
- Groesbeek 90's
- Millingen 90's

Internationale en nationale trainer

- Karate
- Zelfverdediging
- Fitness

Boek 'Karate Goju ryu Meibukan'

- Auteur



'Krijgskunst in Organisaties'; management training

- Trainer
- Conceptontwikkelaar

Stg. Nederlandse School voor Krijgskunst

- Voorzitter
- Kennismakelaar

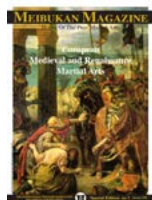
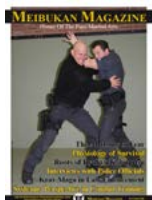
International Meibukan Goju-ryu

Karate-do Association

- Chief-instructor voor Nederland
- Branche-representative voor Nederland
- Europees adviseur

Martial arts tijdschrift 'Meibukan Magazine'

- Oprichter
- Hoofdredacteur



Stg. Meibukan Goju-ryu Karate-do Nederland

- Voorzitter
- Hoofdinstructeur
- Directeur Technische commissie
- Directeur Examen Commissie

Stg. Meibukai Nijmegen

- Project Manager
- Trainer

Studie en training martial arts

Primair:

- Okinawan karate-do (Goju-ryu)

Secondair:

- Russisch Systema
- Okinawa kobudo
- Japanes karate-do
- Pencak Silat
- Judo
- Aikido
- Kickboxen
- Kung fu
- Militaire- en politiegerelateerde combat systemen
- Omgang met professionele wapens

Gerelateerde ervaringen / cursussen

- Fitness trainer (NSF)
- Persoonsbeveiliging (ECABO/SVPB)
- Politiedocent IBT
- Sporttrainer voor Parkinson (ParkinsonNet)
- Tai Chi
- Qi Gong
- Shiatsu
- Sportmassage
- Eerste Hulp
- Yoga
- Neurolinguïstisch programmeren
- Meditatie
- Krachttraining
- Competitief sportkarate: kumite and kata

Martial arts graden o.a.:

- Shodan (1e Dan zwarte band) Goju-ryu karate
- Nidan (2e Dan zwarte band) Goju-ryu karate
- Sandan (3e Dan zwarte band) Goju-ryu karate
- Yondan (4e Dan zwarte band) Goju-ryu karate
- Godan (5e Dan zwarte band) Goju-ryu karate
- Rokudan (6e Dan zwarte band) Goju-ryu karate

Bezochte landen voor martial arts studie, training, workshops en doceren

- Nederland
- Japan
- Israël
- United States
- Canada
- Duitsland
- België
- Engeland
- Frankrijk
- Oostenrijk