

Jiu-Jitsu Club Veurne



Programma

geel - **oranje** - **groen**

Jeugd

(6 - 13 jaar)

Samenstelling : Jaak Boeve - 7^e dan

Kennis dojo-etikette

a) Groeten

- Staande groet :

Lichaam rechtop, hielen tegen elkaar en handen langs het lichaam.
Bij de groet lichtjes voorover buigen (handen beetje naar voorkant dijen).



- knielende groet :

Vanuit staande houding L-voet achteruit brengen en L-knie op de mat plaatsen; vervolgens R-been. Knieën 2 vuisten uit elkaar en tenen in de mat drukken. Daarna tenen plat en handen op de dijen (L-hand meer voorwaarts).

Bij "Za-zen" de ogen dichtdoen en concentreren. Om te groeten ("Rei") eerst L-hand en dan R-hand op de tatami plaatsen en ongeveer 3" buigen.

Terug rechtekomen in omgekeerde volgorde.



1. Bij het betreden en verlaten van de tatami wordt staande gegroet.
2. Vóór aanvang van iedere les wordt knielend gegroet.. Na het einde eerst zittend en dan staande groet.
3. De Jiu-Jitsuka die te laat komt dient naar de trainer te gaan om hem staande te groeten.
4. Indien iemand de mat wil verlaten voor het einde van de les (ziek, toilet, enz...), dient dit gevraagd aan de leraar en wordt er tevens staande gegroet.
Bij het terug betreden van de tatami nogmaals staande groeten voor de leraar.
5. Om een examen af te leggen moet de kandidaat rechts v/d jury staan (vanuit eigen oogpunt).
Tesaamen met partner eerst groeten naar de jury en dan naar elkaar.
Om te eindigen in omgekeerde volgorde werken.
6. Indien een leerling gevraagd wordt een techniek voor te tonen (de anderen zitten neer), dient hij eerst staande te groeten naar de jiu-jitsuka die hij als partner wil.
Vervolgens zelfde ritueel als nr. 5.
7. Iedere keer voor en na een reeks technieken of oefeningen dient staande gegroet met de partner (een reeks wordt gestopt met "mate").
8. Ook iedere keer staande groeten naar de trainer (voor en na) als hij iets komt uitleggen of verbeteren.

b) Hygiëne & veiligheid

1. Lichaam en speciaal handen en voeten dienen schoon te zijn.
2. Nagels van de vingers en tenen kort knippen.
3. Adem verzorgen (geen alcohol gebruiken voor de les).
4. Jiu-Jitsugi regelmatig verluchten en wassen.
5. Lange haren samenbinden.
6. Juwelen en uurwerken mogen niet gedragen worden tijdens de training.

c) Jiu-Jitsugi

Deze bestaat uit een broek, vest en gordel.

Deze laatste wordt tweemaal om de middel gedraaid en met een platte knoop gebonden.

De dames dragen een witte T-shirt eronder.

De badge van de VJF-federatie op de L-kant van de kimono aanbrengen ter hoogte van het hart. De badge van de Veurnse club 2 cm eronder.



d) Houding

Een Jiu-Jitsuka moet steeds respect hebben voor de trainer, hulptrainers en medeleerlingen.

Zodra de partner aftikt zal hij/zij onmiddellijk loslaten. Bij het oefenen dient iedere ruwheid worden vermeden.

Een goede zelfbeheersing en een volledige controle over eigen handelingen is een eerste vereiste.

De Vlaamse Ju-Jitsu Federatie - stijl De Wit



De Vlaamse Ju-Jitsu Federatie vzw is een overkoepelend orgaan van en voor Vlaamse jiu-jitsu clubs. Ze verenigt recreatieve en competitieve clubs en houdt ook rekening met de verschillende stijlen ju-jitsu van de clubs. Elke club kan zo haar eigenheid en zelfstandigheid bewaren, waarbij kwaliteit centraal staat. Onze club beoefent de stijl 'De Wit' die in 1981 ontwikkeld werd door O-sensei August DE WIT (10e Dan Jiu-Jitsu).



Wat is Jiu-Jitsu ?

JIU-JITSU is ZELFVERDEDIGING zonder wapens. Het grondprincipe ligt in het buiten gevecht stellen van mogelijke aanvallers zonder grote kracht of inspanning.

Het verplaatsen van het eigen evenwicht en het breken van het evenwicht van de aanvallers speelt daarbij een grote rol.

De grote formule waarop JIU-JITSU is gebaseerd heet : **'In soepelheid schuilt de kracht'**

JIU-JITSU scheidt zelfvertrouwen en ontwikkelt zowel lichaam en geest.

In JIU-JITSU zijn er graden die met altijd zwaarder wordende proeven kunnen worden behaald.

De eerste gordel is **wit** (6^e kyu), dan volgt **geel** (5^e kyu), **oranje** (4^e kyu), **groen** (3^e kyu), **blauw** (2^e kyu), **bruin** (1^e kyu) en **zwart**. De eerste zwarte gordel noemt men **1^e dan**.

Men heeft ook de **2^e dan** tot en met de **10^e dan**.

De zelfverdedigingskunst bestaat uit verschillende technieken zoals : bevrijdingen, drukkingen, klemmen, wurgingen, atemi's, worpen, houdgrepen en transportgrepen.

Ontstaan en ontwikkeling van het Jiu-Jitsu

In de jaren 1700 verzette de ridderskaste der Samurai zich tegen de wetten van de keizer. Zij werden daarvoor gestraft en mochten geen wapens meer dragen.

Terzelfdertijd komt een arts uit Nagasaki van China terug waar hij bij een Nakampleraar (Haku-Tai) de kunst der wapenloze nakamp (gevecht van man tegen man) geleerd heeft. Hij heeft echter vastgesteld dat voor de uitvoering van deze grepen een tamelijk grote lichaamskracht nodig is.

Tijdens een wandeling wordt hij door een storm verrast en stelt daarbij vast dat de buigzame takken van een wilg zich bij iedere windstoot naar beneden buigen en dan terug omhoog schieten. Door deze waarneming geïnspireerd zal de arts een systeem ontwikkelen zodat ook de zwakkere, door mee te geven, kan overwinnen.

Hij sticht een school die de naam wilgenschol (Yoshin-Ryu) krijgt. In deze school worden de samurais onderricht en worden de geleerde grepen dermate uitgebouwd en geperfectioneerd dat men daaruit het huidige JIU-JITSU kan uittrekken.

Waarom zijn er zoveel systemen ?

Er zouden geen voorschriften in de zelfverdediging of in de kampsportsoorten gegeven worden, wanneer er maar één systeem gegeven werd. Daar de mensen zeer verschillend zijn van aard, ontwikkelden zich onvermijdelijk ook verschillende zelfverdedigingssystemen.

Er zijn in de sport meerdere balspelen (voetbal, handbal, korfbal enz...) en in de zelfverdediging en de kampsporten zijn er eveneens meerdere systemen.



Jiu-Jitsu



Judo



Kung-fu



Karate



Sumo

BIJVOORBEELD :

JU-JUTSU	: Oude Japanse zelfverdediging (moeder v/d oosterse gevechtssporten).
JIU-JITSU (zachte kust)	: Moderne zelfverdediging (Europese stijl uit het Ju-Jutsu).
JUDO (milde weg)	: Gevechtssport met vaste technieken en kampregels gesticht door Jigoro Kano in 1882 te Tokio.
KARATE (lege handen)	: Harde zelfverdediging gebaseerd op vuist en beentechnieken.
TAEKWON-DO	: Koreaans karate-systeem (30% handen - 70% voeten).
KUNG-FU	: In Amerika herwerkt karate-systeem (Chinese oorsprong).
AIKIDO	: Japanse klassieke zelfverdediging - weg ter gelijkschakeling der krachten - gebaseerd op klemtechnieken.
KENDO	: Japans zwaard- en stokvechten.
SUMO	: Oud-Japanse ringsport - nationale sport in Japan.
TAI-JITSU (lichaamskunst)	: Een uit karate, jiu-jitsu, aikido en judo gecombineerde verdedigingssport.

Ieder systeem heeft zijn recht van bestaan. Of deze doorbreekt is een kwestie van tijd, kwaliteit en leermethode.

Wettige zelfverdediging

Opdat de wettige zelfverdediging zou kunnen ingeroepen worden, moeten er vijf voorwaarden aanwezig zijn :

- 1) de aanval moet gepleegd zijn tegen uzelf of tegen anderen.
- 2) de aanval moet met geweld gepleegd zijn.
- 3) de aanval moet onwettig zijn.
- 4) de aanval moet ogenblikkelijk en gevaarlijk zijn.
- 5) de verdediging moet in evenredigheid zijn met de aanval.

Elementen nodig om een onwettige aanval succesvol af te slaan met JIU-JITSU :

- 1) verfijnde en gepaste techniek.
- 2) soepelheid.
- 3) snelheid (reflexen).
- 4) zelfvertrouwen.
- 5) zelfbeheersing of koelbloedigheid.

Woordenlijst Vlaamse Jitsu Federatie

Irimi-nage	: werpen door middel van druk op de nek van de aanvaller met binnen- of buitenkant van de arm
Shiho-nage	: werpen door middel van klem op de elleboog v/d aanvaller
Kote-gaeshi	: korte buitenwaartse omdraai van de pols
Tenchi-nage	: werpen door middel van slag met de binnenkant van de arm op de slagaders van de hals
Yoko-ate mi	: zijwaartse handkant slag
Tembim-nage	: voorwaarts werpen bij middel van 1 ^{ste} principe
Kaiten-nage	voorwaarts werpen door middel van shuto-uchi in de nek en druk op de bijna loodrecht staande R-arm
1 ^e principe	: technieken op de elleboog
2 ^e principe	: technieken op de pols
3 ^e principe	: technieken op de schouder
3 ^e principe halfweg	: technieken op de schouder via polsklem
3 ^e principe volledig	: techniek op de schouder overgaand van polsklem naar elleboogklem

Japanse woordenlijst

Kyu	Leerlinggraad
Dan	Meestergraad
Jiu-Jitsugi	Kleding Jiu-Jitsu beoefenaar
kimono	Japanse nationale klederdracht / vest
Zubon	Broek
Obi	Gordel
Dojo	Oefenzaal
Kamiza	Ereplaats in Dojo
Tatami	Mat
Budo	Verzamelnaam voor alle Japanse krijgskunsten
Randori	Vrij oefenen
Rei	Groet
Za-zen	Meditatiezit (concentreren)
Mate	Stoppen
Sore-made	Stoppen (tijd verstreken - einde)
Jiu-Jitsuka	Beoefenaar van Jiu-Jitsu
Hajime	Begin, kamp
Migi	Rechts
Hidari	Links
Kiai	Kreet (kampkreet), het alles geven
Ichi, ni, san, shi, go	Een, twee, drie, vier, vijf,
roku, sichi, hachi, ku, ju	zes, zeven, acht, negen, tien
Mae-ukemi	Voorwaartse val
Ushiro-ukemi	Achterwaartse val
Yoko-ukemi	Zijwaartse val
Uchi-komi	Binnenkomen van een worp - herhalen van een oefening
Tai-sabaki	Draaiende beweging van het lichaam (halve cirkel)
Uke	Hij die ondergaat
Tori	Hij die (de technieken) uitvoert
Kumi-kata	Vastnemen kimono (bij mouw en revers)
Sensei	Meester, leraar
Shizen-tai	Gewone houding
Jigo-tai	Verdedigende houding
Mokuso	Ogen sluiten
Yame	Ogen openen
Empi	Elleboog
Atemi	Slag, stoot en schop
Kata	Stijloefening, schijngevecht
Hara	Buik
Zen	Oosterse levensopvatting
Samurai	Krijgsman



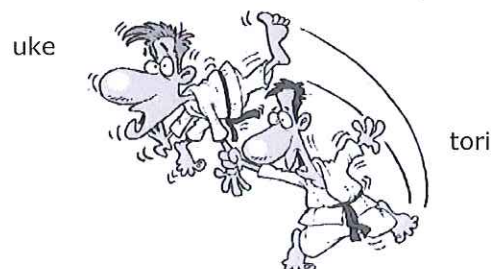
samurai's



shizen-tai



kiai



tori

Programma voor jongeren van 06 tot 13 jaar

Geel 1^e graad : (= 1 gele streep op de witte gordel)

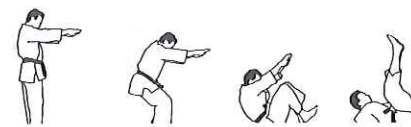
Kennis Dojo etikette (blz. 1)

Valoefeningen :

- voorwaartse rol
- zijwaartse val L & R
- achterwaartse val



achterwaartse val



O-soto-gari : grote buitenwaartse beenveeg

- met kumi-kata (vastnemen kimono partner : L-hand neemt zijn R-mouw, R-hand grijpt zijn L-revers)
- zonder kumi-kata (bij afweer oorveeg)

Afweer vuiststoot naar aangezicht :

- ontwijken buitenwaarts + blokken met R-hand
- ontwijken buitenwaarts + blokken met L-hand
- ontwijken binnenwaarts + blokken met R-hand
- ontwijken binnenwaarts + blokken met L-hand



Vuisttechnieken : Choku-zuki = voorwaartse vuiststoot in natuurlijke stand (hachiji-dachi)

Beentechnieken : Mae-geri = voorwaartse voetstoot

Wurging voorw. afweren : achterw. ontwijken, kin naar beneden en met beide armen blokken

Trainingsduur (min.) : 3 maanden

Aantal lessen (min.) : 20

Geel 2^e graad : (= 2 gele strepen op de witte gordel)

Valtechnieken 5

Bevrijding uit polsgreep 2

Neusgrepen 1

Transportgrepen 2

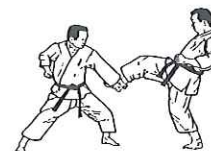
Wurging afweren 2

Houdgreep Jiu-Jitsu 1

Borstomklemming afweren 2

Afweer voetschop (enkel afblokken) :

- ontwijken door L-been achterwaarts + afweren met R-hand
- ontwijken door R-been achterwaarts + afweren met L-hand
- ontwijken achterwaarts + gekruist blokken



Trainingsduur (min.) : 3 maanden

Aantal lessen (min.) : 20

Gele gordel : (5^e kyu)

Programma 1^e en 2^e graad

Polsklemmen 2

Beentechnieken 2

Reversgreep bevrijding 1

Vuistslag afweren 5

Vuisttechnieken 2

Judoworpen 2

Kombinatie vuist- en beentechnieken 4

Theorie : Japanse woordenlijst - Wat is Jiu-Jitsu?

Trainingsduur (min.) : 3 maanden

Aantal lessen (min.) : 20

Oranje 1^e graad : (= 1 rode streep op de gele gordel)

Valtechnieken	7
Polsklemmen	3
Bevrijding uit polsgreep	3
Mes afweren	2
Neusgrepen	2
Transportgrepen (uit beweging)	3
Wurging afweren	4
Houdgrepen (Jiu-Jitsu)	2

Trainingsduur (min.) : 4 maanden

Aantal lessen (min.) : 30

Oranje 2^e graad : (= 2 rode strepen op de gele gordel)

Borstomklemming afweren	3
Voetschop afweren	2
Beentechnieken	3
Hoofdomknelling afweren	2
Reversgreep bevrijding	2
Vuistslag afweren	6
Vuisttechnieken	3

Trainingsduur (min.) : 4 maanden

Aantal lessen (min.) : 30

Oranje gordel : (4^e kyu)

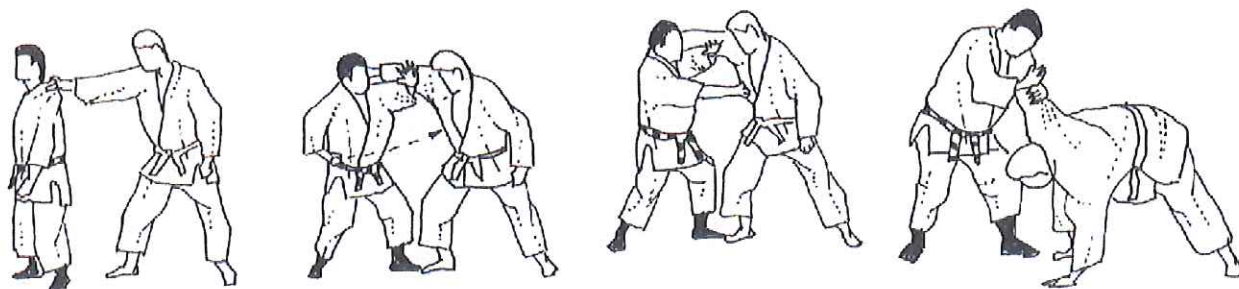
Programma 1^e en 2^e graad

Haaraanval afweren	2
Kraagaanval afweren	2
Mouwaanval afweren	2
Stok afweren	2
Judoworpen	4
Kombinatie vuist- en beentechnieken	6

Theorie : Ontstaan en ontwikkeling Jiu-Jitsu - Waarom zijn er zoveel systemen?

Trainingsduur (min.) : 4 maanden

Aantal lessen (min.) : 30



kraagaanval afweren

Groen 1^e graad : (= 1 groene streep op de oranje gordel)

Valtechnieken	10
Polsklemmen	4
Bevrijding uit polsgreep	4
Mes afweren	*4
Armklemmen	4
Neusgrepen	3
Transportgrepen	*5
Wurging afweren	6
Wurggrepen	4
Schouderklemmen	3
Houdgrepen	*4
Bevrijding uit houdgrepen	*1

Trainingsduur (min.) : 5 maanden

Aantal lessen (min.) : 35

Groen 2^e graad : (= 2 groene strepen op de oranje gordel)

Borstomklemming afweren / Nelsson	4
Voetschop afweren	*3
Beentechnieken	4
Stok afweren	*3
Haaraanval afweren	3
Kraagaanval afweren	3
Mouwaanval afweren	3
Hoofdomknelling afweren	3
Reversgreep bevrijding	3
Grondaanval afweren	3
Vuistslag afweren	*8
Vuisttechnieken	4
Pistool afweren	1

Trainingsduur (min.) : 5 maanden

Aantal lessen (min.) : 35

Groene gordel : (3^e kyu)

Programma 1^e en 2^e graad

Judoworpen	*5
Zelfvallers	*1
Tegenworpen	*1
Kombinatie vuist- en beentechnieken	*8
Kombinatie met 3 verschillende technieken	1
Jiu-jitsu kamp of vrije akties	4 ^e kyu
Kampakties	8

Theorie : Wettige zelfverdediging - Woordenlijst VJF (blz. 3)

+ 12 jaar - trainingsduur (min.) : 5 maanden - aantal lessen (min.) : 35

👉 de technieken aangeduid met * dienen uit beweging getoond!