



## BUSHIDO – de regels

“BUSHIDO” betekent ‘weg van de krijger’ en is de ongeschreven wet van de **samoerai** (Japanse ridders). Ze eiste loyaliteit, trouw en eer (oprechtheid – rechtschapenheid).

De opsomming die hier volgt schrijft het gedrag voor in de **dojo** (oefenruimte). Dit komt overeen met het ‘**huishoudelijk reglement**’ en is een leidraad tot hoffelijkheid en discipline. Bovendien moeten voor de veiligheid en efficiëntie correcte afspraken gemaakt worden. **Toeschouwers** worden graag toegelaten, als zij zich aan dezelfde regels houden en dus de **training niet storen**.

- De Ju-jitsu-ka (= beoefenaar) dient **stipt** op de aangegeven trainingstijd in de dojo te verschijnen. Laatkomers melden zich eerst bij de sensei (leraar) met een rechtstaande groet en luistert naar zijn/haar instructies.
- De Ju-jitsu-ka mag de **tatami** (oefenmat) niet voor het einde van de training verlaten, uitzonderingen kunnen enkel met toelating van de sensei. Indien nodig, ga dan voor de training naar het **toilet**, zodat de training niet onderbroken wordt.
- Op de training moet de Ju-Jitsu-ka **correct gekleed** zijn en een propere, witte gi dragen (gi=trainingspak, vaak ook kimono genoemd). Meisjes dragen een T-shirt onder de vest (liefst wit). Juwelen e.d. zijn niet toegelaten. Beginners dragen sportieve kledij, die niet kan kwetsen.
- Tot de **lichaamsverzorging** behoren vooral korte vinger- en teennagels, propere voeten en handen.
- De ju-jitsu-ka **houdt de dojo rein** en helpt indien mogelijk mee klaarzetten en opruimen.
- De training moet zo correct mogelijk verlopen, **gesprekken** over dingen die niets met de training te maken hebben, worden tot na de training bewaard.
- Oefent een Ju-jitsu-ka niet, bijvoorbeeld omdat de leraar technische uitleg geeft, moet hij/zij een **goede houding** aannemen en zwijgen.
- Een Ju-jitsu-ka moet altijd met diegene oefenen, die hem/haar daartoe uitnodigt. Dit gebeurt door naar elkaar te **groeten** (met een kleine buiging). Iedereen verdient **respect en beleefdheid**. Ervaren personen helpen de minder ervaren personen.
- Een Ju-jitsu-ka zal tijdens de training **niet eten of snoepen**. Drinken wordt in beperkte mate toegestaan door de sensei, bij lange trainingen (meer dan een uur) of bij warm weer. Zorg best voor een drinkbus of flesje aan de kant van de tatami.
- De **instructies van de sensei** moeten worden opgevolgd. Dat sluit niet uit dat deze niet kritisch kunnen bekeken worden en dat er met de leraar op een beleefde manier over gepraat kan worden.

Als iedereen deze regels naar best vermogen volgt, zal het in onze club aangenaam zijn en blijven.

## De Ju-Jitsu geschiedenis.

Ju-Jitsu is in feite ontstaan in de **Japanse oudheid**. Het waren gevechtstechnieken gebruikt door de **Samoerai's**. Elke meester had zijn eigen technieken, die tot in de perfectie werden geoefend. Pas in de 18<sup>de</sup> – 19<sup>de</sup> eeuw werden deze technieken vrijgegeven. Het Ju-Jitsu omvat vele technieken waaruit later o.a. het Judo, Aikido en Karate zijn ontwikkeld. We kunnen dus zeggen: **Ju-Jitsu is de oorsprong van de Japanse gevechtskunsten**.

## Wat is Ju-Jitsu ?

**Ju** betekent “zacht”, “soepel” en **Jitsu** betekent “techniek”, “vaardigheid”, “kunst”. Je kan het dus vertalen als ‘zachte kunst’ of ‘soepele techniek’.

Het Ju-Jitsu is oorspronkelijk een **zuivere zelfverdediging** (zonder regels), waar men zich leert verdedigen tegen één of meerdere aanvallers, die al of niet gewapend zijn. Zelf gebruiken we enkel ons lichaam als wapen en is in principe alles toegestaan. De verdediging hoort wel evenredig te zijn met de aanval.

Het moderne ju-jitsu wordt ook als **sport** aangeleerd (met regels en competitievormen).

Het Ju-Jitsu behandelt verschillende **thema's, zoals bevrijden, ontwijken, klemmen, werpen, stoten, trappen, afweren, controleren, wurgen** enz. Hierbij maken we efficiënt gebruik van de kracht van de aanvaller, van hefboomen en van “vitale punten”, die iedereen kwetsbaar maken.

## Wat zijn onze doelstellingen?

- **Weerbaarheid:** Dit is de rode draad in al onze activiteiten. We willen onszelf **efficiënt leren verdedigen**, zowel lichamelijk als geestelijk. Hierin moeten we realistisch blijven, rekening houden met onze mogelijkheden. Goede technieken kunnen je in staat stellen je tegen sterkere aanvallers te verdedigen. **Zelfvertrouwen** is ook erg belangrijk en bepaalt in grote mate je houding en moed om de juiste beslissing te nemen. Het **karakter** dient versterkt te worden, om beter te volharden.
- **Ju-Jitsu als sport:** We hechten veel belang aan het verbeteren van de **lichamelijke conditie**, omdat dit onze mogelijkheden sterk kan vergroten. Alle aspecten komen aan bod zowel kracht, snelheid, uithouding als coördinatie en lenigheid zijn belangrijk. Wij beoefenen ju-jitsu voornamelijk op **recreatief** niveau, zoekend naar een optimale mix van plezier en bijleren, van inspanning en ontspanning. We bieden de mogelijkheid om via **competitie** je niveau nog te verhogen in ‘duo’ (demonstratie vorm) of fighting/groundfight (één tegen één gevecht).
- **Krijgskunst:** De aangeleerde vaardigheden geven je de mogelijkheid om je **creatief** te uiten, door bv. je eigen voorkeurstechieken en combinaties te zoeken. Je kunt streven naar schoonheid en technische perfectie. Je kunt ook op **gevoel** leren trainen in gevechtjes en **randori's** (vrije oefenvormen).

## Wat is onze aanpak?:

- **Veilig:** Meer dan in andere sporten, wordt aandacht gegeven aan de veiligheid tijdens de training. We weten dat we met gevaarlijke dingen bezig zijn en leren daar ook mee omgaan. Deze aandacht werkt **preventief** en we zien dus weinig ernstige kwetsuren. Ook **kinderen** dienen met gevaren te leren omgaan!
- **Vreugde:** We gebruiken gevarieerde trainingsvormen en **spelvormen** om de trainingen leuk te houden. Hierdoor vergroot de inzet en dus leer je meer.
- **Haalbaar:** De zaken die we leren moeten zo **nuttig** mogelijk zijn en toch niet te moeilijk. We hebben niet oneindig veel tijd om veel en moeilijke vaardigheden te trainen, dus selecteren we op **efficiëntie en realisme**. We houden hierbij ook rekening met iedereen zijn lichamelijke **mogelijkheden en beperkingen**.
- **Discipline:** In zelfverdediging is het erg belangrijk om **zelfbeheersing** te hebben. Dat is de beste manier om in gevaarlijke situaties toch de juiste dingen te kunnen doen. Iedereen moet leren van zich aan regels te houden en **respect** voor elkaar op te brengen. Tot slot leren we ook **volharden**. De training van ju-jitsu is al een test op zich voor dit laatste, dus volhouden is de boodschap!

## De financiële kant van de club.

Geïnteresseerden krijgen de mogelijkheid om **4 trainingen gratis** bij te wonen. Na deze proeflessen, beslis je of je wenst aan te sluiten bij onze club. **Inschrijven** gebeurt door het invullen van een formulier en betaling van lidgeld.

**Betaling** gebeurt liefst via **storting** op de clubrekening nr. **BE35 0682 5029 0137**, met vermelding van "lidgeld + naam van het lid". Je kan ook **cash betalen**, door een enveloppe met je naam en gepast geld af te geven aan Natascha, Werner of Kristof. Indien gewenst kan een **betalingsplan** gevraagd worden om betalingen te spreiden.

Voor wie **2 maal per week** (of meer) traint, bedraagt het lidgeld **120 Euro per jaar**.  
Voor wie **1 maal per week** traint, bedraagt het lidgeld **90 Euro per jaar**.

Er wordt **10% gezinskorting** gegeven op alle lidgelden, wanneer meerdere personen van het zelfde gezin aansluiten. Bovendien krijg je van de **mutualiteit** een deel van je lidgeld terug! Formulieren hiervoor vind je bij je mutualiteit, vul ze in en wij zullen ondertekenen.

Bij aansluiting krijg je een **vergunning/verzekering** die steeds **1 jaar geldig** is vanaf de startdatum. Je ontvangt een lidkaart. Jaarlijks dient het lidgeld vernieuwd te worden, je wordt hiervan verwittigd. De lidkaart heb je vooral nodig buiten de club, bij deelname aan een stage, sportkamp, competitie, enz. Recreanten kunnen best eenmalig een **medische keuring** vragen aan de huisarts, competitieuren moeten dit jaarlijks doen.

## Verzekering.

Wanneer je gekwetst wordt tijdens een training, dien je dit steeds aan een verantwoordelijke te melden (een trainer dus). Deze kan je dan een ongevalaangifte-formulier meegeven. Dit dient ingevuld te worden door een arts en zo snel mogelijk terugbezorgd. Indien je naar een arts stapt zonder dit formulier, vraag dan zeker dat hij/zij een verzekeringsformulier opmaakt! Deze info is ook beschikbaar op de website.

## Aankopen bij de club.

Uiteraard mag je zelf voor je materiaal zorgen. Je kan echter ook aankopen (met clubkorting) doen via de club. Kristof, Natascha en Werner zijn je contactpersonen. Wat kan men aankopen? Trainingspakken (gi's), bescherming, T-shirts, sportzakken, enz. Op sommige zaken dien je wel even te wachten (tot ze gehaald zijn).

**Gordels** worden gratis gegeven, na afleggen van het examen.

**Badges** om op de vest te naaien, worden ook gratis gegeven (bij start of aankoop gi).

Wij hopen hiermee voldoende informatie te hebben gegeven over onze club. Heb je nog vragen, stel ze dan gerust aan één van de lesgevers.

*Met sportieve groeten,  
het bestuur van Bushido Zandvliet vzw.*