

SAMURAI-DOJO VZW

Clubboekje



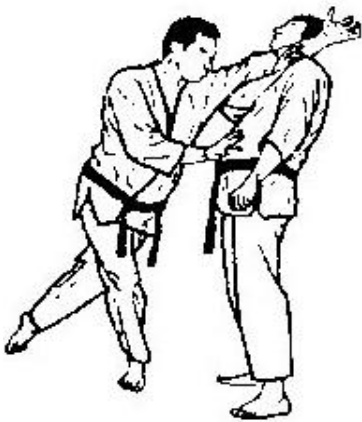
1. Inhoudstafel

1. Inhoudstafel.....	1
2. Wat is Ju-Jitsu?	2
3. Geschiedenis van het ju-jitsu.....	4
4. Samurai-Dojo.....	5
5. Vlaamse Ju-Jitsu Federatie – Stijl DE WIT.....	7
6. Examens en graden	9
7. Binnenhuisreglement/gedragscode	10



2. Wat is Ju-Jitsu?

De naam komt van het Japans: 'ju' betekent 'zacht' of 'soepel' en 'jitsu' betekent 'vaardigheid' of 'kunst'. Deze letterlijke vertalingen '**zachte kunst**' of '**soepele vaardigheid**' betekenen echter niet dat deze sport altijd een pijnloze of ongevaarlijke bezigheid is. Bij gevorderden kan het er hard – maar altijd gecontroleerd- aan toe gaan. Je kunt niet oefenen zonder al eens pijn te voelen of te veroorzaken. Met de woorden 'zacht' en 'soepel' wordt hier eerder bedoeld dat men met **een minimum aan kracht** een maximum aan resultaat kan behalen in het afweren of uitschakelen van een of zelfs meerdere ongewapende en gewapende tegenstanders.



Ju-jitsu legt dus de nadruk op **verdediging** en niet op de aanval. Ju-jitsuka's worden erop gewezen dat wat zij leren alleen in geval van uiterste nood mag gebruikt worden en dat een vermeden gevecht een gewonnen gevecht is. Ook op de tatami (oefenmat) moet ieder er zich steeds van bewust zijn dat hij of zij met ernstige dingen bezig is. Daarom zijn de trainingen gebonden aan regels. Die vind je terug in het binnenhuisreglement.

Elke beweging bestaat uit een combinatie van een afweer, een bevrijding, een ontwijking, gevolgd door een worp, slag, trap of klem. De combinatie kan eenvoudig zijn of ingewikkeld, pijnlijk of minder pijnlijk, meer of minder gevaarlijk, naargelang het resultaat dat je wil bekomen. Volgens de wet op de verdediging moet je verdediging immers altijd in verhouding staan tot de aanval.

De onderwezen stijl van ju-jitsu is gebaseerd op wat de lesgevers zelf leerden van hun shihan (grootmeester) August De Wit – 10^e dan en Frans Wouters - 10^e dan.





Natuurlijk zijn de lessen voor beginners en vooral voor kinderen aangepast; er worden hen geen gevaarlijke klemmen of wurgingen aangeleerd.

Bij de lagere leerling obis (wit, geel, oranje) besteden we veel aandacht aan de basistechnieken zoals standen, stoten, slagen, trappen en afweren uit het karate, verscheidene worpen en houdgrepen uit het judo en natuurlijk het leren vallen.

Toch worden ook dan al typische ju-jitsu grepen onderwezen. Wie na enkele jaren oefenen **de hogere kyu-graden** bereikt, dat zijn groen, blauw en bruin, maakt kennis met de echte ju-jitsu klemtechnieken.

Deze klemmen zijn vooral gebaseerd op het optorsen, forceren of - in realiteit – het breken van gewrichten. Ook de kwetsbare plaatsen en drukkingspunten op het lichaam worden bestudeerd. Als kroon op het werk leert men zich vanaf blauwe obi verdedigen tegen aanvallen met wapens zoals aanval met matrak, stok, mes, pistool, geweer en stoel.

Niet alleen **techniek, snelheid, evenwicht en uithoudingsvermogen** zijn belangrijk, maar ook andere vaardigheden, waarvan we er hier enkele opnoemen.



Zonder de noodzakelijke **beheersing** zouden er vlug ongevallen voorkomen. **Doorzettingsvermogen** is ook belangrijk, vermits de ju-jitsuka vele malen dezelfde bewegingen zal moeten uitvoeren tot ze een reflex geworden zijn.

Een zekere bereidheid tot **opoffering** is ook nodig, want de helft van de tijd moet je slachtoffer zijn van je trainingspartner. Ook **luisterbereidheid, vertrouwen** in de sensei en de trainingspartner, **inzicht** en vooral **veel geduld** zijn vereist.

Alleen dan kan een beginneling de lange weg doorworstelen van de witte tot de begeerde zwarte obi. En zelfs die is slechts het begin naar verdere vervolmaking in de dan-graden. Zo is de weg die we in onze sport afleggen een weg zonder einde ...



3. Geschiedenis van het ju-jitsu

De ontstaansgeschiedenis van onze sport is nogal vaag. Bij alle volkeren kende men destijds wel systemen van vechten met de blote hand, maar de basis van ju-jitsu ligt in Japan. Volgens oude documenten werd ju-jitsu ongeveer 2000 jaar geleden al beoefend. In het middeleeuwse Japan bestonden er al 700 ju-jitsuscholen.



De Japanse huursoldaten, vanaf de 14^e eeuw Samoerai genoemd, genoten het voorrecht twee zwaarden te dragen: een lang (de katana) en een kort (de wakizashi). Maar ze oefenden zich ook in de verschillende technieken van het vechten met andere wapens. Nu nog bestaan er scholen (ryu) die zulke klassieke jitsu-vormen aanleren: so-jitsu (speertechnieken), jo-jitsu (technieken met een stok), shuriken-jitsu (werpen met messen), en nog vele andere. Indien de Samoerai tijdens een gevecht ontwapend werd, moest hij verder strijden met de blote hand. Zo werd een studie gemaakt van de ongewapende gevechtstechnieken en ontstonden verschillende jitsu-

methoden.

In 1868 werd het feodale stelsel in Japan afgeschaft. De Samoerai mochten niet langer zwaarden dragen. Vanaf dan werd ju-jitsu meer toegankelijk voor alle klassen van de Japanse samenleving. Rond 1900 waren er al een aantal Japanse meesters die deze kunst kwamen demonstreren in Europa en de Verenigde Staten van Amerika. Na de Tweede Wereldoorlog kwamen veel Amerikaanse en Europese militairen in Japan en Korea terecht en werden ju-jitsu en andere gevechtstekunsten internationaal bekend.

Verschillende gevechtssporten zijn ontstaan uit het ju-jitsu. Dit is onder andere het geval met judo en aikido. **Judo** richtte zich meer op het wedstrijdelement. Het is een systeem van worpen, houdgrepen en wurgingen. Bij **aikido** wordt de aanvaller in een soepele ontwijkbeweging meegenomen en door middel van een worp of klem uitgeschakeld. **Karate** en **taekwondo** zijn eerder naast het ju-jitsu ontstaan en moeten het vooral hebben van afweren, slaan en trappen. Zij hebben het ju-jitsu wel beïnvloed. Ju-jitsu is en blijft de bakermat van talrijke gevechtssporten.



Geregeld ontstaan nieuwe afsplitsingen die op hun beurt het ju-jitsu weer beïnvloeden zodat onze sport steeds evolueert naar een betere en een evenwichtigere verdedigingsdiscipline.



4. Samurai-Dojo

Samurai-dojo is gestart op 15 maart 2017 door Bart Marstboom. Toen was de naam Ju-jitsu club The Blue Dragon - Mariaburg. De club fungeerde onder de vleugels van Thomas Thys. Één jaar later scheurde deze afdeling af en wordt een eigen ju-jitsu club.

Op de eerste training waren er al 8 enthousiaste junioren en 2 senioren.

Voorzitter en Club-Sensei

Bart MARSTBOOM

6^e Dan ju-jitsu - Initiator Ju-Jitsu Sport Vlaanderen

Jacobuslei 57

2930 Brasschaat

Tel. : 0476/22 62 10

E-mail : b.marstboom@gmail.com



Senpai:

Dirk Schippers – Initiator Ju-Jitsu Sport Vlaanderen

Billie Jean Van Aerden – Initiator Ju-Jitsu Sport Vlaanderen

Kōhai:

Robin Marstboom

Arjen Marstboom

Penningmeester:

Dirk Schippers

Email: dirk.schippers@frixx-it.com

Secretaris:

Bart Marstboom



Oefenstunden: Turnzaal Vrije Basisschool Mariaburg
Van den Weyngaertplein – Ekeren-Mariaburg

Woensdag en vrijdag :
18u30 tot 19u30 Ninja's (vanaf einde 1^{ste} leerjaar)
19u30 tot 20u30 Senshi's (12-15 jaar)
20u30 tot 22u00 Kenja's (vanaf 16 jaar)

email: info@samurai-dojo.be

Maatschappelijke zetel: Samurai-dojo vzw
Jacobuslei 57
2930 Brasschaat

Lidgeld: Ninja's en Senshi's: €115 / Kenja's: €135
Verzekering is inbegrepen in het lidgeld.



5. Vlaamse Ju-Jitsu Federatie – Stijl DE WIT

De leden van de Samurai-dojo zijn aangesloten bij de V.J.J.F. – Stijl DE WIT vzw.

De V.J.J.F. – stijl DE WIT vzw is een onderdeel van de Vlaamse Ju-Jitsu Federatie vzw. Bij de volledige Vlaamse Ju-Jitsu Federatie vzw zijn er meer dan 100 clubs aangesloten. De Vlaamse Ju-Jitsu Federatie is erkend door Sport Vlaanderen.

Wij zijn via de Vlaamse Ju-Jitsu Federatie vzw verzekerd voor ongevallen.



Er zijn momenteel **10 clubs** aangesloten bij stijl DE WIT :

- Mechelse Budosporten
- Gymsport vzw (Oelegem)
- Vzw Sportak – Jiu-jitsu (Veurne)
- Yawara Ryu Eeklo
- Jiu-jitsu Club Stekene vzw
- Jiu-jitsu Ryu “De Gouden Draak” vzw (Lier)
- Jiu-jitsu Club Kani Bazami vzw (Hoeilaart)
- Ju-Jitsu Club The Blue Dragon (Boechout)
- Samurai-Dojo vzw (Ekeren-Mariaburg)
- Sandokan Ryu (Wichelen)



De **Technische Commissie** van de stijl DE WIT is samengesteld uit hoog gegradueerde ju-jitsuka's uit verschillende clubs van de V.J.J.F – Stijl DE WIT vzw. Het is hun taak de bruine en zwarte obi's te begeleiden naar verdere examens en de examens voor dan-graden af te nemen.

De Technische Commissie is op 1 januari 2022 als volgt samengesteld :

<u>Technisch Directeur:</u>	de heer Thomas THYS	8 ^e Dan
<u>Assistenten Technisch Directeur:</u>	de heer Filip BOVYN	8 ^e Dan
	de heer Werner WOUTERS	7 ^e Dan
<u>Leden:</u>	de heer Robin VANLOOK	6 ^e Dan
	de heer Koen VAEREWIJCK	6 ^e Dan
	de heer Bart MARSTBOOM	6 ^e Dan
	de heer Erno MARAS	6 ^e Dan
	de heer Frank JACOBS	4 ^e Dan
	de heer Marijn CANTENS	3 ^e Dan

Leden van de Technische Commissie dragen een blauwe gi (= oefenpak) en op hun obi twee gouden volle sterren, hoofdlesgevers van een club dragen twee holle sterren, lesgevers dragen één holle ster.

Examens

Elk lid van de federatie legt vanaf zwarte obi 1^e dan hetzelfde examen af. Er zijn examenprogramma's voor 1^e, 2^e en 3^e dan. Deze omvatten een praktisch gedeelte (een vooraf opgesteld programma en een worpenkata) en een theoretisch gedeelte (EHBO, wettige verdediging, drukings- en vitale punten). Deze examens hebben plaats de eerste zondag van mei en de eerste zondag van november. Voor 4^e en 5^e dan moet men een eigen programma aan de Technische Commissie voorstellen.

Activiteiten

Elke eerste zondag van de maand in Mechelen en elke 2^{de} zaterdag van de maand in Eeklo gratis federale training voor blauwe, bruine en zwarte obi's. Om examen te mogen afleggen in de dan-graden moet de kandidaat een zeker aantal federale trainingen gevolgd hebben.

Eenmaal per jaar in elke club een gratis federale les door leden van de Technische Commissie.

Eenmaal per jaar een federale stage ergens in Vlaanderen.

Om de twee jaar een weekendstage aan zee.



6. Examens en graden

De kunde van een ju-jitsuka wordt aangegeven door de kleur van de obi. Als een bepaalde periode voorbij is, kijkt de sensei of de leerling het vastgestelde programma kent. Via een examen kan die dan in graad verhogen. Voor jongere ju-jitsuka's zijn meestal meer lessen nodig. De examens voor de kyu-graden of leerling-graden worden in de club afgenomen. De examens voor de dan-graden worden halfjaarlijks door de Technische Commissie van de V.J.J.F. – Stijl DE WIT, na voorafgaande goedkeuring van de sensei.

De kyu-graden zijn:

beginneling	witte obi
6 ^e kyu (rokyu)	halve wit/gele obi (volwassenen)
6 ^e kyu (rokyu)	witte obi met groene streep (kinderen)
5 ^e kyu (gokyu)	gele obi
4 ^e kyu (yonkyu)	oranje obi
3 ^e kyu (sankyu)	groene obi
2 ^e kyu (nikyu)	blauwe obi
1 ^e kyu (ikkyu)	bruine obi



Om een zwarte obi eerste Dan te behalen moeten de kandidaten minimum 16 jaar zijn, een aantal lessen in de club zelf gevolgd hebben en het clubprogramma volledig beheersen, toestemming hebben van hun sensei en aan de federale voorwaarden voldoen.

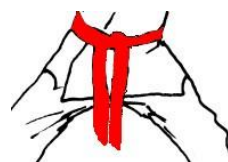
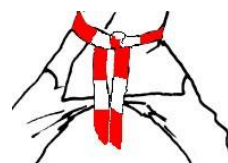
De Dan-graden zijn:

1 ^e Dan (shodan)	zwarte obi met 1 wit streepje
2 ^e Dan (nidan)	zwarte obi met 2 witte streepjes
3 ^e Dan (sandan)	zwarte obi met 3 witte streepjes
4 ^e Dan (yodan)	zwarte obi met 4 witte streepjes
5 ^e Dan (godan)	zwarte obi met 5 witte streepjes



De meester-graden zijn:

6 ^e Dan (rokudan)	rood-wit geblokte obi
7 ^e Dan (shichidan)	rood-wit geblokte obi
8 ^e Dan (hachidan)	rood-wit geblokte obi
9 ^e Dan (kudan)	rode obi
10 ^e Dan (judan)	rode obi



Samurai-dojo obi's

Kōhai/hulplesgever : draagt paarse obi

Senpai/assistent lesgever (initiator JJ SV): draagt blauw/wit geblokte obi

Sensei/lesgever (initiator JJ SV, min. 1^{ste} dan): draagt zwarte broek en 1 ster op obi

Club-sensei/hoofdlesgever (min. initiator JJ SV, min. 1^{ste} dan): draagt zwarte broek en 2 sterren op obi



7. Binnenhuisreglement/gedragcode



a . Hygiëne en kleding

1. Lichamelijke reinheid is een eerste vereiste.

- Voor je de dojo betreedt, zorg je ervoor dat je lichaam (inclusief haren en nagels) schoon is. Je bent met een contactsport bezig dus is het een vereiste om fris te zijn. De sensei/senpai heeft het recht om onreine leden van de tatami te wijzen.
- Handen en voeten moeten voor de les grondig gewassen worden.
- Nagels moeten zuiver zijn en kortgeknipt.
- De lichaams- en mondhygiëne moeten verzorgd zijn.

2. Kleding:

- De ju-jitsugi (vest en broek) moet wit, zuiver, onbedekt en zonder versieringen zijn (uitgezonderd de door de club vastgelegde badges).
- De toegestane badges zijn de clubbadge, federale badge, vijf badge en eventuele door de sensei toegekende functie badges.
- Gat en scheuren moeten onmiddellijk hersteld worden.
- Meisjes dragen onder hun vest een witte T-shirt.
- De badges worden stevig aangebracht op de vest op 1 cm evenwijdig met de linker revers, de federale badge bovenaan en 1 cm eronder de clubbadge.



- De obi (obi) wordt met de juiste platte knoop vastgemaakt en beide einden zijn even lang en niet uitgerafeld.



b. Veiligheid

- Op de tatami worden geen polshorloges, ringen, oorbellen, kettinkjes, hoofdbedekkingen, geloofssymbolen, ... gedragen.
- Er mag niet gegeten worden, ook geen kauwgom.
- Lang haar moet met een lint of rekker bijeengehouden worden.
- Ieder lid draagt pantoffels naast de tatami.
- De tatami moet zuiver gehouden worden. Het betreden ervan met schoenen of andere voorwerpen die zouden kunnen bevuild of beschadigen is verboden.
- Alleen wapens die in verband staan met ju-jitsu en die zijn goedgekeurd door de sensei mogen binnen het lesprogramma gebruikt worden.
- De leden mogen alleen oefeningen uitvoeren die de sensei/senpai/kōhai voordeed of ze volgen een vooraf vastgesteld programma.
- Alleen de lesgevende sensei/senpai/kōhai of wie aangeduid is mogen nieuwe grepen aanleren aan anderen.
- Als de pijn, veroorzaakt door een ju-jitsu techniek te groot wordt, moet je afkloppen. Dit betekent dat je dan op de grond, op je eigen lichaam of dat van de partner enkele tikken geeft. De partner moet dan de oefening onmiddellijk stoppen!
- De sensei/senpai/kōhai moet vooraf op de hoogte gesteld worden van bestaande kwetsuren en van problemen zoals kortademigheid.
- Iedere kwetsuur tijdens de training moet men aan de sensei/senpai/kōhai melden.
- Toeschouwers staan naast de mat en mogen de les niet storen.
- Broers, zussen, vriendjes en vriendinnetjes die meekomen met onze leden dienen ten allen tijde begeleid te worden door een volwassene. Zij vallen niet onder de verantwoordelijkheid van Samurai-Dojo vzw en worden niet gedekt door onze verzekering. Het bestuur en de lesgevers kunnen onmogelijk toezicht houden naast de tatami.
- Samurai-Dojo vzw is niet verantwoordelijk voor schade of diefstal aan persoonlijke eigendommen die achtergelaten worden in ruimtes zonder toezicht. Aangeraden wordt om de spullen zichtbaar naast de tatami te zetten.
- Leden die misbruik maken van hun kennis van ju-jitsu op of naast de tatami, kunnen voor één of meerdere lessen, of voorgoed uitgesloten worden.
- Technieken die je in de dojo leert mogen niet buiten de dojo worden toegepast, tenzij in het kader van wettige verdediging.
- Het gebruik van ongeoorloofd geweld is te allen tijde verboden.
- Het gebruik van andere technieken/stijlen, vechtsporten op de tatami is enkel toegestaan na toestemming van de sensei.





c. Beleefdheid en respect

Het **groeten** is een teken van respect en dankbaarheid tegenover de Kōhai, senpai, sensei of de trainingspartner (uke). Het groeten bij het begin en het einde van de les is ook een teken van respect en ontzag voor onze sport.

Ritsurei – rechtstaand groeten



We plaatsen de handen op de dijnen en maken een lichte buiging.

Men groet rechtstaande (ritsurei):

- Bij het betreden van de dojo
- Bij het opgaan en verlaten van de tatami (naar het midden van de tatami)
- Telkens twee partners een oefening beginnen en eindigen
- Voor en na het aanspreken van de lesgever op de tatami

Zarei – geknield groeten



We zitten op de knieën, linker over rechter voet. De linkerhand is op de linkerknie, de rechter in de rechterlies. De knieën zijn lichtjes gespreid, de romp recht. Om te groeten plaatsen we eerst de linkerhand op de grond, dan de rechter en buigen we voorover zonder de heupen op te richten.

Men groet geknield (zarei) bij het begin en het einde van de les.



- In de dojo is er geen onderscheid in ras, klasse, geloof of geslacht. We maken alleen onderscheid in graad, behaald binnen de club. Een graad moet je verdienen en geeft je een hogere status in de groep. Deze hogere status zal je ook moeten waarmaken tijdens de training.
- Beleefdheid en respect zijn verplicht tegenover de sensei/senpai/kōhai en alle leden. Houd rekening met anderen en behandel hen zoals je ook zelf graag behandeld wilt worden.
- Je hebt respect voor jezelf. Geloof in jezelf en laat zien wie je bent en wat je kunt.
- Pesten of grensoverschrijdend gedrag worden niet getolereerd: wij treden streng op tegen elke vorm van pesten en grensoverschrijdend gedrag. Dit kan leiden tot uitsluiting voor één of meerdere lessen, of zelfs voorgoed.
- Zowel in de dojo als in de kleedruimte blijf je van de spullen van anderen af. Dit is een onderdeel van respect tonen.
- Zorg dat je op tijd aanwezig bent. Als je te laat bent, loop dan niet zomaar de les binnen. Groet, zoals normaal, bij het binnenkomen van de dojo. Ga aan de rand van de tatami in seiza zitten en wacht tot de lesgever een teken geeft dat je mee kunt doen.
- Er kan gevraagd worden de tatami te leggen of op te breken voor of na de les. Matten worden steeds gedragen, niet gesleept.
- Bij afwezigheid van de club-sensei wordt hij vervangen door diegene die door hem werd aangeduid of door de hoogste in de club behaalde graad en oudst gegradueerde.
- In de dojo worden geen religieuze tekens toegestaan.



Tijdens de training:

- Je verlaat de tatami alleen met toestemming van de lesgever en als je de mat terug opkomt ga je terug naar deze lesgever groeten.
- Je gaat voor of na de training naar het toilet. Niet tijdens de training!
- Je hebt de juiste inzet en discipline tijdens de training.
- Je staat, zit of hangt niet tegen de wanden van de dojo. Je blijft op de tatami.
- Als de lesgever iets uitlegt of een techniek uitvoert, luister je aandachtig, ben je stil en laat je anderen met rust.
- Het begin van de les is makkelijk herkenbaar. Op het teken van de lesgever nemen de leerlingen plaats in rijen. De leerlingen staan per graad, diegene met de hoogste graad staat uiterst rechts. Op het teken 'seiza' gaat iedereen zitten (op de knieën, eerst links, dan rechts, met het zitvlak op de hielen) met de linkerhand op de knie en de rechterhand in de heup. De leerling met de hoogste graad roept 'rei', waarop iedereen groet (handen voor de knieën plaatsen, eerst links dan rechts en kort buigen). Op het commando 'kiritsu' staat iedereen rechtop (eerst rechts, dan links).
- We eindigen de les met dezelfde ceremonie. Hierbij krijg je de kans om te reflecteren over wat je geleerd hebt en waar je een volgende training aan moet werken.
- Wanneer er 'Yame' wordt geroepen, dan werk je de oefening af, groet je naar je partner en ga je aan de zijkant van de tatami staan.
- Wanneer er 'Maté' wordt geroepen, dan stop je onmiddellijk met de bewegingen die je aan het uitvoeren bent.



(minderjarige deelnemers)

Ik, ondertekende, verklaar hierbij dat ik het huishoudreglement/gedragscode, die zijn ingang neemt op 1 september 2022, ontvangen te hebben en dat mijn kind zich hieraan gaat houden.

Naam, handtekening ouder

Naam, handtekening deelnemer

(meerderjarige deelnemers)

Ik, ondertekende, verklaar hierbij dat ik het huishoudreglement/gedragscode, die zijn ingang neemt op 1 september 2022, ontvangen te hebben en dat ik mij hieraan zal houden.

Naam, handtekening

