

# Ju Jitsu Dō

Klik me  
om door  
te gaan



柔術道

Zo hoort het

柔道

# Zo hoort het

Klik me  
om door  
te gaan



***Bob Waterschoot***



6° dan

***Marleen De Craecker***



5° dan

[Begeleiders en ouders](#)

[Toeschouwers](#)

[Aan de jeugd](#)

[Goed om weten](#)

[Aankleden](#)

[Gordel knopen](#)

[Op de mat](#)

[Groeten](#)

[Discipline](#)

[Japanse woordjes](#)

Zo hoort het.

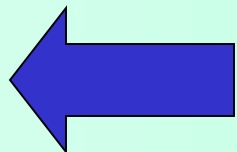
柔道

inhoud



Klik op het  
gewenste  
onderwerp

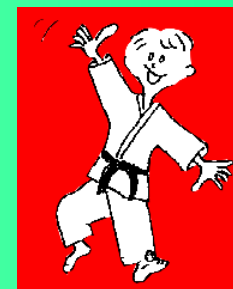


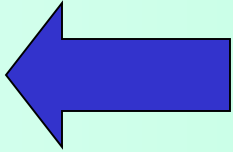


# Begeleiders en ouders



Het *jeugdprogramma* leunt aan bij de leeftijd en het kunnen van de jongere ju jitsuka. Nadruk wordt gelegd op **bewegelijkheid** en **coördinatie** wat zich uit in: bevrijdingen, worpen, slag en afweer, verplaatsing. Het programma voor de jeugd verschilt enigszins met dat van de seniors. Het geeft hen echter *een goede basis* voor het ju jitsu in zijn geheel. Het voortdurend streven naar een goede controle over zichzelf en hun partner wordt op een speelse wijze aangeleerd. Het leert hun **verantwoordelijkheidszin** en **respect** opbrengen voor hun vriendjes en vriendinnetjes en alle mensen uit hun directe omgeving.





# Toeschouwers



## Kijken mag !

Soms vragen ouders, sympathisanten of ze naar de trainingen mogen kijken.

Natuurlijk mag dat !

Het is altijd fijn als ouders belangstelling hebben voor wat de kroost daar in de club allemaal “uitspookt” !

Bemoeienis dulden we echter niet. Tenslotte krijgen de kinderen les van gediplomeerde personen. Zij weten waarmee ze bezig zijn.

Dit wil niet zeggen dat er bij traantjes niemand beter kan troosten dan mama of papa,

...

Regelmatig worden er aankondigingen gedaan op het einde van de les.

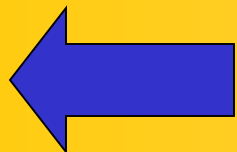
Een meeluisterend oor van de persoon die het kind komt afhalen bespaart dikwijls herhaling.

Met regelmaat worden er nieuwsbrieven rondgedeeld.

Daarin de nodige info over het reilen en zeilen binnen de vereniging, alsjeblief graag lezen alvorens weg te gooien !



Er wordt stilte gevraagd van de leden tijdens het voordoen van een oefening, tijdens op- en afgroeten, DUS OOK VAN DE KJKERS !



# Aan de jeugd

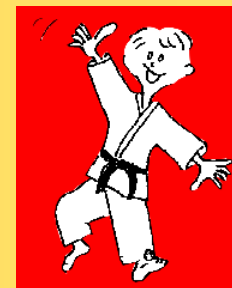


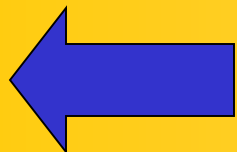
Ju Jitsu doe je niet zomaar. Je bent steeds verantwoordelijk voor jezelf en je trainingspartners.

Vaak zal je merken dat niet alle bewegingen van de eerste maal lukken. Voortdurend herhalen is de boodschap.

Ju jitsu beoefenen geeft je niet het recht om buiten de oefenzaal je kennis te **misbruiken**.

Enkele tips:



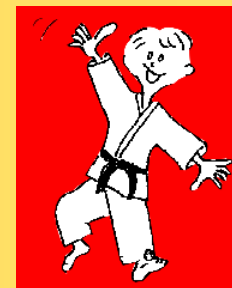


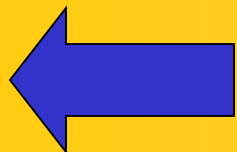
# Tips



Neen, je moet je niet **zomaar laten doen**. Maar tevens moet je beseffen dat als je iemand op de grond gooit en die weet niet hoe te vallen die zich behoorlijk **pijn kan doen**. Dan is het waarschijnlijk ook uit met de vriendschap.

Laat je niet ompraten om eens “**iets te laten zien**”. Uit veiligheid kan je niet behoorlijk werken, waardoor vaak iets mislukt en dan lacht men jou uit. Verwijs ze liever **naar de club**, dan kunnen ze je daar eens aan het werk zien zoals het hoort. Ze zullen aardig opkijken!





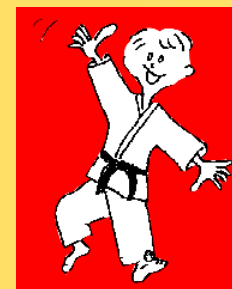
Goed om weten

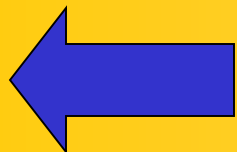
柔術道

Ik schaam me rot als iemand zegt ...

Ik ben blij als ...

2 dikke vrienden jij en ik





Ik schaam me rot

柔道

... Au, je doet me pijn met die vieze, vuile,  
lange nagels van jou!!



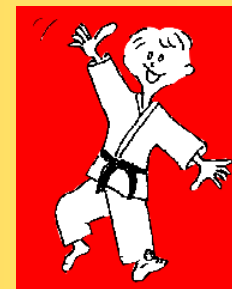
Muf – muf , lange tijd niet  
gewassen?

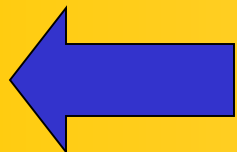


Zeker choco op je boterham gegeten?

Wasmachine kapot?

Onnozele, nog nooit een meisje gezien?





Ik ben blij als

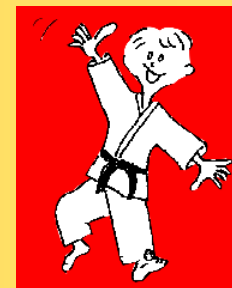


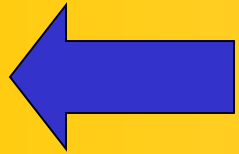
柔術道

Niemand me een dommerik noemt.

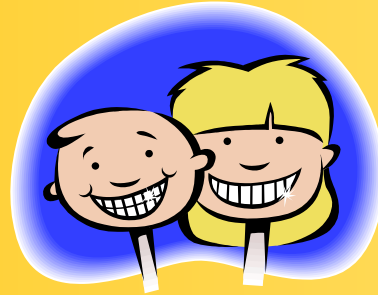
Ik weer een streepje verdiend heb.

Er wat te doen is in de club, dan doe ik  
altijd mee.





# Dikke vrienden als ...



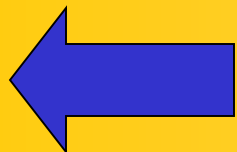
柔道

Iedereen rustig is in de kleedkamer, dan  
hoef ik niet te schreeuwen.

We op tijd kunnen beginnen en niet  
moeten wachten op een treuzelaar.

Ik mijn gerief terugvind, zoals ik het  
netjes heb weggeplaatst.

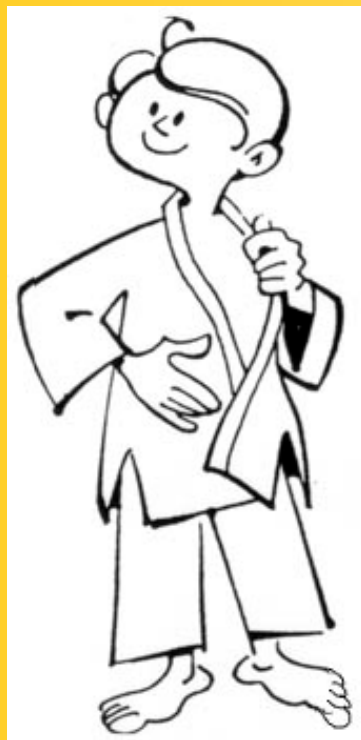




# Aankleden

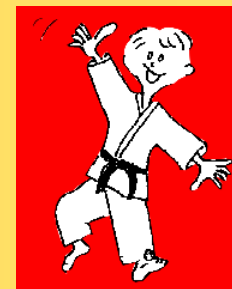
柔術道

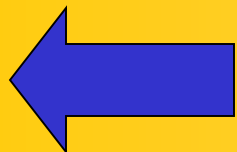
**Lintje stevig vastknopen**



**Je gordel maak je  
vast met een platte  
knoop**

Neen, zo niet hoor!





# Aankleden

柔術道

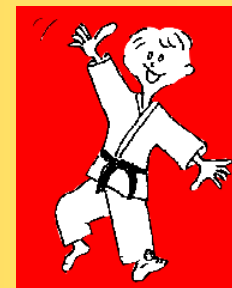


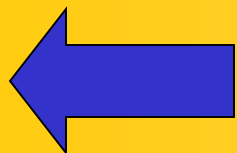
**Lintje goed knopen  
Maar een elastiek kan  
ook.**



**Neen!**

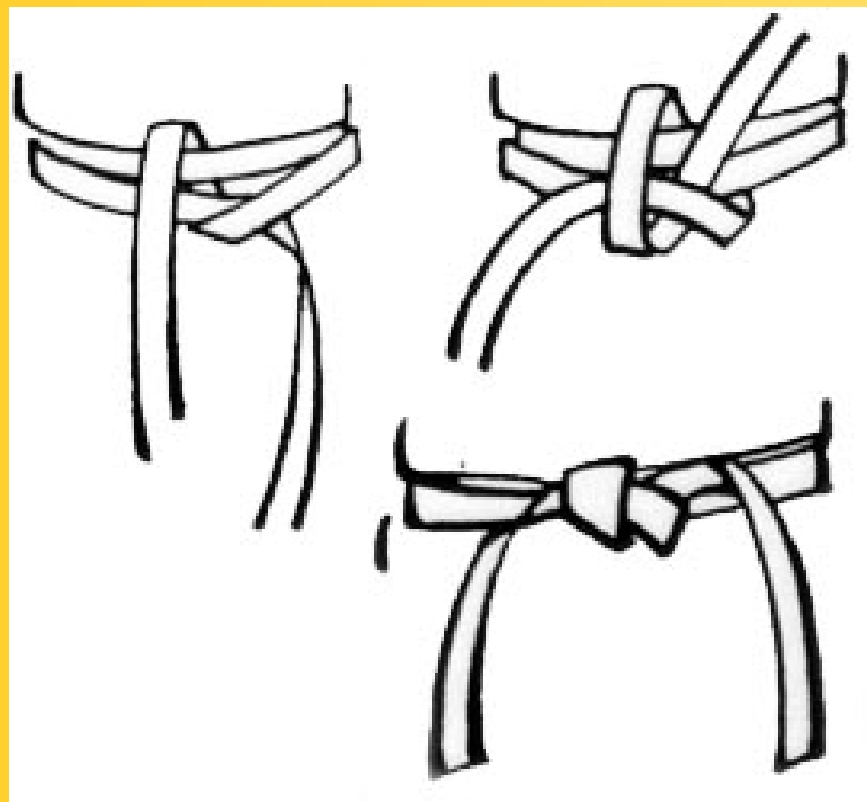
**... zo niet!**

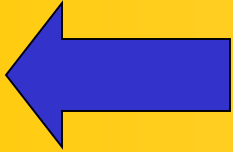




# Gordel knopen

柔術道





# Op de mat

柔術道

1. De trainers zijn geen boemannen en /of hoge pieten : we noemen elkaar bij de voornaam !
2. Respect is wederzijds. De trainers vinden het fijn dat je hun trainingen volgt en vertrouwen hebt in wat je van hen leert. Zij staan van hun kant altijd paraat om training te geven en offeren heel wat vrije tijd voor je op.
3. Je komt om je te ontspannen. Laat stress, problemen en al je grote en kleine zorgen aan de kant. Toon dit met een korte buiging als je de mat betreedt.

➤ Tracht op tijd te zijn !

- Kan dit niet en is de training reeds gestart, ga dan rustig aan de kant van de tatami zitten op de knieën tot de trainer de kans ziet om jou te begroeten.



4. Warm, jezelf een beetje op als de opwarming reeds voorbij is. Een goede opwarming is immers een voorkoming van kwetsuren.

- Over kwetsuren gesproken : laat ernstige kwetsuren eerst genezen, alvorens terug aan de slag te gaan,
- zo verminder je de kans op herval drastisch.
- Kleinere kwetsuren, wondjes en dergelijke, verzorg je vóór de training. Een kleefpleister op een sneetje,

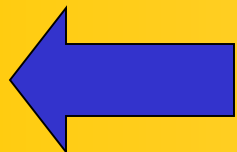


isbeurt van jouw eigen pak en dat van de partner uitsparen !

- Voor je eigen veiligheid, maak je een verstuijing, kneuzing, ... van een lidmaat goed zichtbaar door verband en eventueel een kenmerk op je pak (een kruis met kleefverband bijvoorbeeld) en zeg dit steeds tegen de trainer, assistent én je partner bij het begin van de les.



Laat juwelen bij voorkeur thuis !



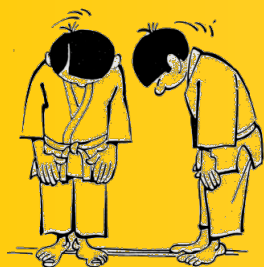
# Groeten

柔道

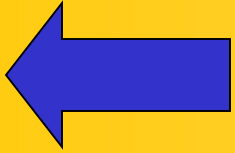
De training start met een begroeting van de leraar en de leerlingen. Dit gebeurt door te gaan zitten op de knieën op één rij rechtover de trainer(s). De leerlingen zitten volgens de graduering, de hoogst gegradueerde links van de trainer.

Zwarte gordels of de hoogst gegradueerde zitten aan de zijkant. Zo kunnen zij toezien of de medeleerlingen klaar zijn voor de begroeting.

De begroeting gebeurt op Japanse wijze door de handen voor de knieën op de mat te plaatsen en voorover te buigen, allen gelijk op teken van de hoogst gegradueerde. Hij, Zij zegt "REI !" wat wil zeggen "groet !"



Bij de aanvang van iedere oefenreeks begroet je ook je partner. Ken je elkaar nog niet, zeg dan je naam. Het is immers fijn alle leden te kennen. De groet houdt in dat je vanaf dat moment alert bent tegenover elkaar en samen een duo, trio, enz. vormt die elkaar helpen en van elkaar leren.

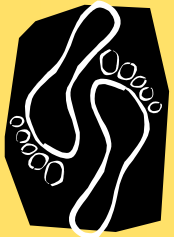


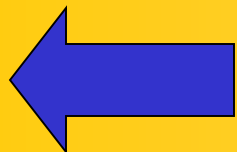
# Discipline



We bezitten discipline :

- 1) hebben niet alleen respect voor elkaar, maar ook voor datgene rondom ons.
- 2) We houden ons rustig en maken niet meer lawaai dan noodzakelijk om goed te oefenen.
- 3) De zaal houden we netjes, we lopen niet zomaar op blote voeten op de betonnen vloer of in de gang. Weet dat de matten regelmatig gereinigd worden.
- 4) We zetten onze schoenen netjes op een rij aan de rand van de mat.





# Japanse woordjes

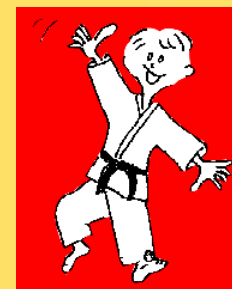
Ju Jitsu Dō

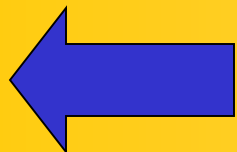
Tellen tot 10

Woordenlijst



柔術道





# Tellen tot 10

柔道

1 = Ichi

6 = Roku

2 = Ni

7 = Shishi

3 = San

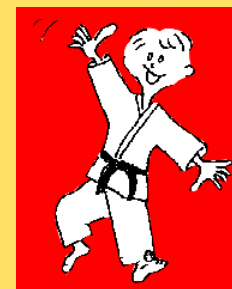
8 = Hachi

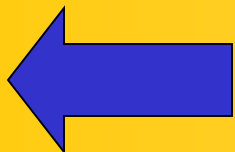
4 = Shi (Yon)

9 = Ku

5 = Go

10 = Ju





# Woordenlijst



**Dojo** = oefenruimte

**Tatami** = oefenmat

**Rei** = groet

**Hajime** = start, begin

**Yame** = stop

**Mate** = einde - **Soremade** = einde van de les

**Kiai** = kreet (je roept om meer kracht te hebben, dus bij een slag of stoot geven we een oorverdovende kreet)

**Atemi** = slag, stoot - **Geri** = stamp - **Zuki** = stoot

**Mawate** = draaien

**Migi** = rechts - **Hidari** = links

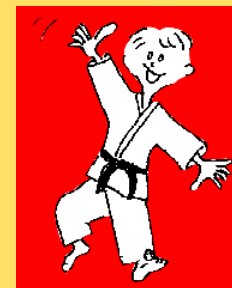
**Mae** = voorwaarts - **Yoko** = zijwaarts - **Ushiro** = achterwaarts

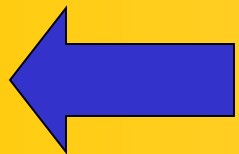
**Soto** = buitenwaarts – **Uchi** – binnenwaarts

**Oi** = vorderend – **Gyuka** – tegengesteld

**O** = groot – **Ko** = klein

**Gari** = vegen (maaien) – **Goshi** = heupworp





# Ju Jitsu Dō

柔術道

柔術道

Ju = Zacht, meegaand

Jitsu = kunst, vaardigheid

Dō = weg

**De moeizame weg die de beoefenaar  
heeft te gaan om zich de kunst  
meester te maken.**

