

Velkommen til Hillerød Ju-Jutsu

Hvad Ju-Jutsu er:

Det er den ideelle løsning både til at lære selvforsvar og dyrke en alsidig kampsport.

Ju-jutsu er en japansk betegnelse for en kamp teknik, der kan oversættes med den milde kunst.

Ju = Blød, mild, eftergiven

Jutsu = teknik, metode

Kort fortalt går det ud på at forsvareren hele tiden er opmærksom på at vende og udnytte sin modstanders kraft til sin egen fordel og som følge heraf selv anvender et minimum af egen muskelkraft.

Oprindeligt kan kamp teknikken spores tilbage til Japan, hvor Samurai-standen benyttede den indtil deres ophævelse ved lov i 1878.

Ju-Jutsu systemet, som det trænes i Danmark, er oprindeligt lavet til det tyske antiterrorkorps i slutningen af 1960'erne, da man havde brug for et effektivt nærkampsystem.

Man sammensatte derfor et selvforsvarssystem af de mest effektive og anvendelige teknikker fra:

Karate - primært slag, spark og blokeringer.

Judo - kast, holdegreb, armlåse og stranguleringer og

Aikido - ledlåse, kast og balancebrydninger

Ju-Jutsu trænes forsat af det tyske militær og det danske politi

I forhold til afarten Ju-Jitsu der kom til Danmark i 1911, er Ju-Jutsu jo derfor ret ungt i Danmark – i 70erne kom sporten til Danmark og over tid modnedes vi til selv at stå på egne ben i forhold til Tyskland.

Det pensum som er på gaden i dag blev introduceret i 2002 er et super moderne program.

Det dækker både konkurrence, selvforsvar, sport og motion.

Ideen med pensummet er at man meget hurtigt kan forsvare sig selv. Der er krav til beherskelse af faste teknikker til gradueringen, dette gør at det mere overskueligt at træne sig op til næste grad. Allerede fra starten fokuseres der på at man træner i alle aspekter inden for Ju-Jutsu, og hermed bliver vejen til en allround kæmper åbnet!

Ju-Jutsu har ca .1.000 udøvere i Danmark, hvis man tæller alle varianterne med er der omkring 5-6.000 aktive udøvere.

Dansk Judo og Ju-Jitsu Union (DJU)

Hillerød Ju-Jutsu er medlem af DJU. Der dyrkes 3 forskellige kampsportsgrene i unionen, Judo, Jiu-jitsu og Ju-jutsu. Organisatorisk er Jiu-Jitsu og Ju-Jutsu samlet i en sektion under fællesbetegnelsen Ju-Jitsu og judo i en sektion for sig. Judo og Ju-jitsu sektionerne er medlem af Danmarks Idræts Forbund og Team Danmark samt Nordiske, Europæiske og Internationale forbund.

Hvad Ju-Jutsu ikke er:

1. Et våben til gadekamp og vold. Alt hvad der læres til træningen, må kun anvendes i sportens regi.
2. En mulighed for at øve vold mod andre klubmedlemmer. Vi kæmper mod hinanden, men uden undtagelse skal vi altid reagere på "stopsignaler" og huske at unødigt hårdhed ikke er acceptabelt.

Klubbens trænere eller formand kan til enhver tid udelukke medlemmer, der ikke forstår forskellen mellem sport og vold, eller bruger det, der bliver lært i klubben udenfor træningen. – En sådan suspension giver ikke refusion af kontingentet.

Som forældre til et barn under 15 år i Hillerød Ju-Jutsu klub kan I forvente:

Ansvarlige trænere:

Der altid mindst 2 trænere til hver træning. I tilfælde af kun 1 træner møder op (sidste minuts aflysninger) vil træningen enten blive aflyst eller det aftales at en ansvarlig voksen træder til enten som hjælper eller som observatør under hele træningen.

Alle trænere har ren straffeattest mht. til pædofili og vi har meget strenge regler omkring trænernes omgang med andre klubmedlemmer.

Der er voksne med til alle de stævner, arrangementer og lejre børnene deltager i. Det kan både være klubbens trænere eller frivillige voksne fra klubben.

Klubbens motto er: Mesterskab i kamp og venskab.

Vi er en fighterklub og har stort fokus på at deltage i turneringer og skabe resultater.

Lige så vigtigt for os er fællesskabet og selve træningen.

Ikke alle i klubben har lyst til turneringer og det andet meget vigtige element i vores klub er derfor venskab med indhold: Hvert år er målet at opnå et godt klubmiljø, hvor alle kan lide at komme, en træning hvor man udvikler sig i eget tempo og hvor alle helst skulle få det med hjem de kommer efter f.eks. bedre teknik, god fysik, større selvværd, drømme, nye venner og større mulighed for at komme helskindet ud af svære situationer.

Vi har et Falck abonnement i tilfælde af ulykken, der endnu aldrig er sket.

Vi tror på et sundt liv og sund sport. Det betyder for os nul doping

I vil i år få informationer via web-siden, mails og fra trænere – til dem der ikke har mail adresser, vil alle skrivelser blive hængt op på tavlen i klublokalet – check den, når I er forbi.

Vi tilstræber, at der altid er mulighed for at lave te og kaffe (både for udøvere og ventende forældre) – smutter det med kaffepulver o.lign., så bær over med os – alt arbejde med klubben er på frivillig basis og vi har alle jobs, studier og familie at passe ved siden af.

Aktiviteter i Hillerød Ju-Jutsu klub

Året for et barn i Hillerød Ju-Jutsu klub:

Juleafslutninger 6-10. december

Børnebæltelejren: ligger typisk i 2. halvår- afholdes af Hillerød Ju-Jutsu. Her kommer børn fra flere klubber træner, hygger overnatter og afslutter om søndagen med graduering dvs. prøve i pensum som giver ret til at bære en ny bæltefarve, hvis man består.

Nippon Cup: Nippon Cuppen er et nationalt stævne som kører i to regi Øst og Vest. Hillerød hører til Øst og i løbet af vinteren er der ca. 4 stævner for klubberne. Et af disse afholdes typisk i Hillerød - Det er et meget godt stævne for nybegyndere og typisk deltager man for første gang efter børnebæltelejren og kæmper derfor typisk mod børn man lært at kende på denne weekend

Sjællands Mesterskabet afholdes årligt

Danmarks mesterskaberne afholdes årligt og skiftevis i Øst og Vest Danmark

"Store legedag" Hvis vi kan nå det i foråret har vi "store legedag" hvor vi ofte slår katten af tønden og udfordrer både børn og familie og voksne til sjove lege, hvor forskellige talenter skal i brug.

Sommerafslutningen: foregår på tværs af holdene – plejer at være en festlig dag i 2011 bliver det 11.juni

Til dem der ikke har fået nok gennem vinterhalvåret er der sommerlejr, hvor man en hel uge træner sammen med andre fra hele Danmark. Vi har altid voksne med på denne lejr.

Hvad forventer vi af jer og jeres børn

Jeres barn forventes gøre som trænerne siger – det vil aldrig være til diskussion. Udfordringer på denne front vil blive håndteret af vores formand i forhold til forældrene.

Trænerne er frivillige i Hillerød Ju-Jutsu klub og vi passer godt på dem. Alle Klager der måtte være vedr. træningen bedes derfor rettet til bestyrelsens formand.

Jeres barn skal medbringe følgende til træningen:

Gi m. bælte – piger skal bære t-shirt inden under Gien

Vanddunk

Tandbeskytter

Klippede negle

NB! Der må ikke bæres smykker (herunder ur) til træningen. Piercinger og øreringe som ikke kan fjernes skal være tapet til under træningen.

Briller er tilladt til træningen, men det er en god ide at bære linser under træningen

Vi anbefaler i øvrigt:

Piger hvor brystet er veludviklet/kvinder: brystbeskyttere i sports bh

Almindelig BH med hægter er en dårlig ide, da hægterne kan gøre skade.

Drenge der satser på at komme til større stævner: skridtbeskyttere

Vi har noget låneudstyr (håndledsbeskyttere og benbeskyttere), men vi anbefaler man anskaffer sig dette selv på sigt.

Gode råd:

Check jeres ulykkesforsikring – nogle forsikringselskaber anser kampsport for at være en farlig sport og dækker derfor ikke i dette regi.

Bestilling af Gi:

Ved bestilling af Gi og andet udstyr kan I få 10% rabat ved bestilling gennem klubben

Vi forventer at jer som forældre:

Bak op om jeres børn. Det betyder verden til forskel at mor og far m.fl. møder op til stævner og andre arrangementer.

Sørg for at melde afbud hvis I ved I ikke kan komme til en træning

Vi er en forening af frivillige, så en hjælpende hånd i ny og næ vil være rigtigt godt og hjælper os med at holde omkostningerne nede f.eks. fælleskørsel til stævner, par timers hjælp til et stævne, fotograf til børnebæltelejren, rydde op efter sig (og desværre andre) i klublokalet osv.

Vi har generalforsamling en gang om året – det vil være dejligt at se flere forældre – men for nu er det blot et ønske ☺

Vi har to meget spændende udvalg:

Fonde og PR.

For at kunne have det sjovere mangler vi pt. nogen der vil stå for et udvalg som søger fonde om midler til klubben - dette er i sin vorden og vi håber at mange har ideer der kan arbejdes videre med.

Forældreudvalget:

Thomas står for forældre udvalget, som hjælper med diverse opgaver – han vil engang imellem spørge pænt om hjælp til diverse opgaver.

Med venlig hilsen

Thomas (forældregruppen) og Tonie (kasserer)