



## Wat is Ju-Jitsu?

Ju-jitsu is een van oorsprong Japanse verdedigingskunst. het is een zeer veelzijdige krijgskunst die in vergelijking met bijvoorbeeld het judo meer gebruik maakt van klemmen en slag- en stoottechnieken. In vergelijking met het karate zijn er in het ju-jitsu meer technieken met worpen, klemmen, bevrijdingen, en grondtechnieken.

Het ju-jitsu verschaft mensen daarom een zeer brede basis aan zelfverdedigingstechnieken die iemand toelaten zich in alle situaties te verdedigen.

## Wat doet de V.J.J.F.?

De Vlaamse Ju-Jitsu Federatie vzw heeft als missie het verenigen van alle ju-jitsuclubs (zowel recreatief als competitief) in Vlaanderen en Brussel in één federatie. De V.J.J.F. vzw werkt samen met haar clubs om de sport ju-jitsu en haar stijlen en disciplines uit te bouwen tot een grote en bekende sport in Vlaanderen. De V.J.J.F. vzw telt momenteel een 4.600-tal leden, verspreid over ongeveer 109 clubs.

De V.J.J.F. vzw is door de Vlaamse Overheid (BLOSO) erkend en gesubsidieerd als unisportfederatie. Als deel van de Belgische Ju-Jitsu Federatie wordt ze ook door het BOIC erkend en gesteund. De BJF is daarenboven lid van de Europese Ju-Jitsu Federatie (JJEU) en de Internationale Ju-Jitsu Federatie (JJIF).

## Wat is sChOOL-jitsu?

Om met ju-jitsu op een traditionele manier te beginnen moeten de kinderen al over een behoorlijk gevorderde lichaamscoördinatie beschikken. sChOOL-jitsu maakt de kennismaking met de ju-jitsu sport laagdrempelig en toegankelijk voor de kinderen van het basisonderwijs.

Bij sChOOL-jitsu worden de oefenvormen van Ne-waza (grondoefeningen) aangepast zodat die bij de leefwereld van de kinderen aansluit. Concreet gebeurt dit door gebruik te maken van enkele 'dierentechnieken'. Zo leren de kinderen de 'koalagreep', 'de krokodillengreep', 'paard en ruiter', en nog veel meer.

Een lesgever van de Vlaamse Ju-Jitsu Federatie vzw zal aan elke deelnemende klas gedurende twee lesuren de technieken bij de leerlingen en leraar aanleren. De bedoeling is dat de turnleerkracht of klasleraar ook meedoet en zich de technieken eigen maakt zodanig dat de oefeningen later herhaald kunnen worden.



Na voldoende geoefend te hebben, komen de deelnemende klassen uit de verschillende scholen in uw stad/gemeente samen op het sChOOL-jitsu toernooi. De leerlingen worden dan ingedeeld in verschillende leeftijdscategorieën en kampen tegen elkaar om zo veel mogelijk punten te behalen met de verschillende aangeleerde technieken.



Uiteraard gebeurt dit op een gecontroleerde en veilige manier. De leerlingen moeten trachten punten te behalen door zich van greep naar greep te werken. Zo kan men bvb. van de krokodillengreep vlot overgaan naar de koalagreep, de tegenstrever moet dit dan trachten te verhinderen en zelf op zoek gaan naar een greep. Elkaar pijn doen is ten strengste verboden want dit is geen echt gevecht.

Het idee ontstond enkele jaren geleden in Brussel bij één van onze clubs en is ondertussen een succesvol jaarlijks wederkerend evenement. Een video hiervan kan u bekijken op onderstaande links van de V.J.J.F.vzw:

[https://www.youtube.com/watch?v=91SsRIjXz1g&index=1&list=UUNmzMujUiarUm5\\_AGNyAYDQ](https://www.youtube.com/watch?v=91SsRIjXz1g&index=1&list=UUNmzMujUiarUm5_AGNyAYDQ)

[https://www.youtube.com/watch?v=t00ZN91mUTg&index=3&list=UUNmzMujUiarUm5\\_AGNyAYDQ](https://www.youtube.com/watch?v=t00ZN91mUTg&index=3&list=UUNmzMujUiarUm5_AGNyAYDQ)

## Contact

Verantwoordelijke vijf: Jordi Michielsen tel: 03/281 16 22 of email: jordi.m@vijf.be

Vlaamse Ju-Jitsu Federatie vzw, Drakenhoflaan 160, 2100 Deurne, tel: 03/281.22.16

<http://vijf.be/vijf2014/?menu=6&sub=5&niv=0>

Met steun van:

