

## Jiu-jitsu bij Van De Kamp Sport

In 1997 is Van De Kamp Sport begonnen met de eerste jiu-jitsulessen. Binnen vijf jaar is Van De Kamp Sport uitgegroeid tot de grootste jiu-jitsu school in Flevoland.

Bij Van De Kamp Sport krijgt u jiu-jitsu op maat! Dit wil zeggen dat u vrij bent in de wijze waarop u het jiu-jitsu wenst te beoefenen. U kunt onder meer een keuze maken voor de beoefening van jiu-jitsu als wedstrijdsport, recreatiesport of voor een combinatie hiervan. Uw plezier staat bij ons voorop. Wij houden tijdens de lessen rekening met uw fysieke mogelijkheden.



## Wat is jiu-jitsu?

Jiu-jitsu is een zelfverdedigingskunst maar ook een wedstrijdsport. Jiu-jitsu als zelfverdediging houdt in je tegenstander zo snel mogelijk uitschakelen of onder controle houden. Technieken als ontwijken, blokkeren, klemmen, verwurgen, werpen, slagen, stoten en grepen worden volop geoefend.

Jiu-jitsu als wedstrijdsport bestaat uit 2 vormen. De eerste vorm is een demonstratievorm en heet Duogames. Het ene duo laat een aantal technieken zien dan het andere duo enz. Het duo met de hoogste score wint.

De tweede vorm is een vechtvorm en heet fighting-system. Het gevecht bestaat uit 3 delen: 1e deel stoten en trappen, 2e deel werpen of naar de grond brengen en 3e deel op de grond (been/armklemmen, verwurgingen en houdgrepen). Degene die in alledrie de delen een volpunt scoort of de meeste punten heeft is winnaar.

Door de moeilijkheidsgraad van deze sport, kan er pas vanaf 8 jaar mee gestart worden.

## Eerste keer

Om te kijken of u het leuk vindt kunt u altijd een gratis proefles volgen. Maak van tevoren een afspraak met de receptie (036-5374544). Wat heeft u nodig? Indien u een judo- of jiu-jitsupak heeft kunt u deze aantrekken anders een trainingsbroek met lange pijpen en een shirt met lange mouwen.

## Wat heb ik nodig?

Als u deelneemt aan jiu-jitsulessen heeft u de volgende materialen nodig: pak, band en handbeschermers. Doet u ook aan wedstrijden dan zijn er meerdere materialen verplicht zoals: scheenwreefbeschermers, rode en blauwe band en een bitje.

## Jeugd Jiu-jitsu (8-16 jaar)

Voor de jeugd van 8 tot en met 16 jaar zijn er volop mogelijkheden om jiu-jitsulessen te volgen. Jiu-jitsu als zelfverdediging, wedstrijdsport of een combinatie van deze twee. Jiu-jitsu is ook goed om de lichamelijke ontwikkeling (lichaamshouding, coördinatie, motoriek en uithoudingsvermogen), cognitieve ontwikkeling (kennis) en sociaal affectieve ontwikkeling (hoe ga je met elkaar om, respect hebben voor elkaar) te verbeteren.

In deze periode vindt als het ware de techniekscholing plaats.

Er kan eventueel als de jiu-jitsuka het leuk vindt een begin gemaakt worden met jiu-jitsuwedstrijden.

## Jiu-jitsu (17 jaar en ouder)

Veel ouders hebben vroeger op judo gezeten en willen toch weer zoiets gaan doen en kiezen dan voor jiu-jitsu. Anderen hebben nog nooit aan een vechtsport gedaan en vinden het gewoon leuk om aan een vechtsport te doen waarmee ze zichzelf kunnen verdedigen. De leeftijd loopt sterk uiteen zo is de jongste 17 jaar en de oudste ongeveer 55 jaar.

De lessen worden gegeven in een ontspannende sfeer en er wordt veel techniek getraind.

De volwassenen hebben de mogelijkheid om stages te volgen. Zo zal er op de vrijdag regelmatig een stage zijn die een bepaald onderwerp behandelt. Zie voor stages de agenda.

Deze stages zijn een goede aanvulling op de wekelijkse trainingen.

## Wedstrijd Jiu-jitsu

Van De Kamp Sport neemt deel aan diverse jiu-jitsu wedstrijden.

Voor een wedstrijd jiu-jitsuka geldt dat hij/zij ook dient deel te nemen aan de judotraining en karatetraining.

Alle jiu-jitsuka's mogen ook deelnemen aan judowedstrijden. Namelijk deel 2 en 3 van het fighting-system zijn te vergelijken met een judowedstrijd.

## Examens

Voor de jeugd tot de groene band zijn er twee maal per jaar examens. Meestal vinden deze examens plaats in de maanden januari en juni.

Om teleurstellingen te voorkomen houden we ongeveer drie weken voor het examen een proefexamen. Tijdens het proefexamen wordt gekeken of de jiu-jitsuka kan deelnemen aan het examen.

De jiu-jitsuka's krijgen na het proefexamen een examenenveloppe mee waarop informatie staat m.b.t. het examen. Uiterlijk één week voor het examen dient de examenenveloppe ingeleverd te zijn. Het jiu-jitsupaspoort dient op het examen meegenomen te worden.

Het examen vindt plaats tijdens de reguliere jiu-jitsules.

Voor de groene band en hoger is er één maal per jaar examen.

Meestal vindt dit examen plaats op een zaterdag in de maand juni. Het is een centraal examen en lijkt qua inhoud op het examen voor de zwarte band en zijn daardoor een goede voorbereiding op het examen voor de zwarte band.

## Graduatiesysteem

Hieronder volgt het graduatiesysteem van Van De Kamp Sport.

- Witte band, 1 of 2 gele slips, 1 of 2 oranje slips, 1 of 2 groene slips, 1 of 2 blauwe slips en 1 of 2 bruine slips
- Gele band, 1 of 2 oranje slips, 1 of 2 groene slips, 1 of 2 blauwe slips en 1 of 2 bruine slips
- Oranje band, 1 of 2 groene slips, 1 of 2 blauwe slips, 1 of 2 bruine slips en half groen
- Groene band, 1 of 2 blauwe slips, 1 of 2 bruine slips en half blauw
- Blauwe band, 1 of 2 bruine slips en half bruin
- Bruine band
- Zwarte band (1e t/m 5e dan)
- Rood wit geblokte band (6e t/m 8e dan)
- Rode band (9e en 10e dan)

## Vriendjesdag

De week voor de kerst- en zomervakantie mogen alle kinderen tot 12 jaar een vriendje meenemen. Op deze dag kunnen de vriendjes op een leuke manier kennismaken met jiu-jitsu. De les bestaat dan uit makkelijke jiu-jitsuspelvormen.

De jiu-jitsuspelvormen zijn zo gekozen dat alle vriendjes kunnen meedoen.

## Judo Bond Nederland

Van De Kamp Sport is aangesloten bij de Judo Bond Nederland (JBN).

Dit houdt onder andere in dat alle jiu-jitsulessen worden gegeven door erkende jiu-jitsu-sleraren.

De JBN organiseert verschillende activiteiten zoals de talententrainingen voor de jeugd, Nederlandse kampioenschappen en stages.

Iedereen die bij Van De Kamp Sport voor de eerste keer examen doet dient lid te worden van de JBN. De leraar legt tijdens het examen uit hoe u of uw dochter/zoon lid kan worden. Hieronder staat een mogelijkheid om online in te schrijven. Elke hele band wordt bij de JBN geregistreerd.

Indien je met jiu-jitsu stopt dien je nog bij de JBN uitgeschreven te worden. Dit dient u minimaal 6 weken voordat het jaarabonnement afloopt te gebeuren. Telefoonnummer J.B.N. ledenadministratie: 030-7073610

## Aanmelding Judo Bond Nederland

U kunt zich ook online inschrijven klik op [meer info](#).

Ons aansluitnummer: D2SP49R