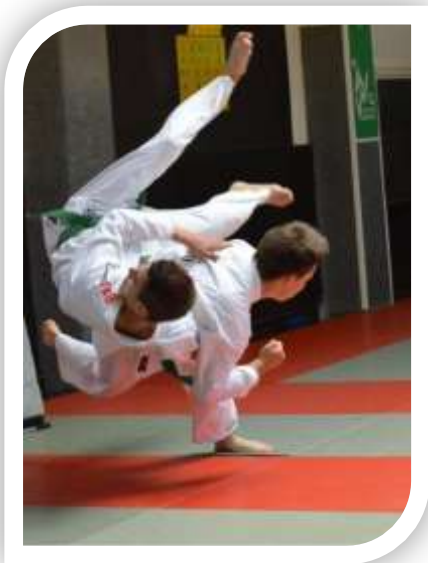




Info brochure: IPPON JU-JITSU



Ippon Ju-Jitsu Zwijndrecht Sporthal "Den Draver" Fortlaanlaan 10

Info Leon Verbraeken Tel: 03 775 37 23 of GSM: 0495 53 56 32

www.ippon.be

Facebook: [Ippon-Zwijndrecht-Ju-Jitsu-club](https://www.facebook.com/Ippon-Zwijndrecht-Ju-Jitsu-club)

Gesticht in Mei 1971

Lid van De Vlaamse Ju-Jitsu federatie



- # 1- Voorblad
- # 2- Overzicht
- # 3- Wat is Ju-Jitsu eigenlijk?
- # 4- Wat bieden wij u?
- # 5- De trainers
- # 6- Competitie
- # 7- Structuur van de club
- # 8- Voornaamste huisregels
- # 9- Wat te doen in geval van een ongeval
- # 10- Sponsors

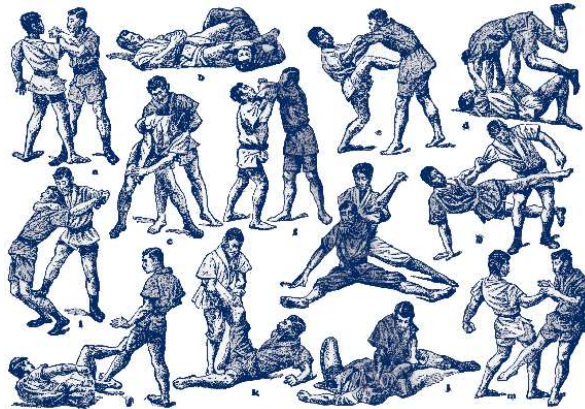


Wat is Ju-Jitsu eigenlijk:

"Japan:

De strijd op het slagveld werd in eerste instantie beslecht door het gebruik van boog en pijl (Kyu-jutsu), de lans of speer (So-jutsu) en het zwaard (Ken-jutsu). Wanneer de samurai ontwapend werd, was het noodzakelijk ongewapend te kunnen verder vechten. Als aanvulling op de wapen-systemen werd daarom het yoroi kumi uchi beoefend. Na 1600 onderging het kumi-uchi een aantal veranderingen en werd de term jujutsu meer gebruikt. Ook andere benamingen van ongewapend vechten, meestal als aanvulling op een gewapende kunst kwamen voor: yawara, tai-jutsu, wa-jutsu.

Het echte begin van het ju-jitsu is te situeren rond 1600 à 1650 met het ontstaan van verschillende scholen waarvan de voornaamste waren: Kito Ryu en Tenshin-Shinyo Ryu. Elke school specialiseerde zich in zijn eigen technieken die opgetekend werden in geheime schriftten (densho). Er bestonden in het Edo-tijdperk meer dan 700 ryu (scholen), die ju-jitsu-achtige bewegingen in hun repertoire hadden"



De definitie die door de Vlaamse Ju-Jitsu federatie gebruikt wordt luidt als volgt:

"Ju-Jitsu is een algemene benaming van Japanse vechtkunsten waarbij de "verdediger" zich meestal ongewapend verdedigt tegen één of meerdere gewapende of ongewapende tegenstrevers, daarbij gebruik makend van bevrijdingen, worpen, klemmen, controletechnieken en slag- en stoottechnieken."

In de praktijk is het zo dat Ju-Jitsu dus een zeer veelzijdige krijgskunst is die in vergelijking met bijvoorbeeld het judo meer gebruik maakt van een groter arsenaal aan klemmen en slag- en stoottechnieken en in vergelijking met het karate meer met worpen, klemmen, bevrijdingen, en grondtechnieken werkt.

Het Ju-Jitsu blijft dus een allesomvattende krijgskunst daar waar anderen zich toespitsen op een deelgebied van onze technieken. Het Ju-Jitsu verschaft mensen daarom een zeer brede basis aan zelfverdedigingstechnieken die iemand toelaat zich in alle situaties te verdedigen.

Leon Verbraeken en Etienne Van de Merlen nu allebei 9^e dan begonnen met Ju-Jitsu in 1968. Ippon Zwijndrecht werd in 1971 opgericht door Leon en Etienne, na wat omzwervingen werd in 1976 een dojo gemaakt in het huidige lokaal Dorp-West 74 ooit buurtcinema , daarna werkplaats. Samen met Etienne behaalde Leon in 1973 hun zwarte gordel 1ste dan. Benny Van Campenhout 8^e dan kwam in 1972 in de club en behaalde zijn zwarte gordel in 1974.

Wat bieden wij u:

- Een combinatie van zelfverdediging en gezond sporten, voor iedereen toegankelijk van jong tot oud. Zowel voor recreatieve als competitieve sporters.
- Eigen stijl
- Elke trainer heeft een trainersdiploma behaald aan de Vlaamse trainersschool, en volgen nog bijkomende cursussen om de trainingen optimaal te kunnen geven.
- Men kan doorgroeien van witte gordel tot 9^e dan.
- Wie wil kan opgeleid worden tot topsporter op internationaal niveau.
- Een degelijke sportverzekering onder de koepel van de VJJF.
- 2 maal gratis proberen alvorens in te schrijven.
- Aankoop van kledij en aanverwanten is mogelijk



Jeugdtrainingen:

De trainingen van de jeugd worden onderverdeeld in drie groepen

Groep 1: Woensdag 14.00 u. – 15.00 u. (6 jaar – 8 jaar) Zaterdag 09:15u. – 10:15u.

Groep 2 : Woensdag 15.00 u. – 16.00 u. (8 – 9 – 10 jaar) Zaterdag 10:15u. – 11:15u.

Groep 3: Woensdag 16.00 u. – 17.15 u. (11 t.e.m. 13 jaar) Zaterdag 11:15u. – 12:30u.

Elke groep heeft een andere soort van benadering qua lesgeven, in groep één brengen wij via spelvorm en techniek de basis van het Ju-Jitsu bij. In groep twee valt die spelvorm voor een stuk weg en leggen we meer de nadruk op de techniek. Groep drie is de laatste groep voor men naar de volwassen training overgaat, daar leggen we vooral de nadruk op techniek, uithouding, lenigheid, kracht enz. wat niet wegneemt dat er ook op een speelse manier getraind wordt.

In de jeugdreksen werken wij met lintjes op de gordel, men kan in de examen periodes 10 lintjes behalen om een hogere gordel te bekomen.

Volwassenen training:

Vanaf **14** jaar kan men deelnemen aan de trainingen bij de volwassenen
Maandag, Dinsdag en donderdag van 19.30 u. tot 21:00 u.

Privé les is mogelijk na afspraak met één van de trainers, ook groepen of demo's zijn mogelijk.

Meer info over Lidgeld en verzekering : 0486.53.56.32 of in de Dojo.

Men kan tweemaal gratis proberen, proefkimono's zijn aanwezig.

De Trainers: Jeugd

Woensdag : Trainers : Leon Verbraeken 9^e dan (Trainer A algemeen gedeelte-Bondscoach)
Etienne Van de Merlen 9^e dan (Initiator)
Jean Labout 1^e dan (Initiator)

Zaterdag : Trainers: Leon Verbraeken 9^e dan (Trainer A algemeen gedeelte-Bondscoach)
Etienne Van de Merlen 9^e dan (Initiator)
Benny Van Campenhout 8^e dan (Initiator)
Jean Labout 1^e dan (Initiator)

De Trainers: Jeugd +14 en volwassenen:

Maandag:
19:30u-21:00u Leon Verbraeken 9^e dan (Trainer A algemeen gedeelte, Bondscoach)
Jordi Labout 2^e dan (Aspirant-Initiator)

Dinsdag:
19:30u-21:00u Benny Van Campenhout, 8^e dan (Initiator)
Johnny Paelinck 6^e dan Ju-Jitsu (Trainer A) , 1^e dan Judo, 1^e dan Karate

Donderdag:
19:30u-21:00u Etienne Van de Merlen 9^e dan (Initiator)

Opgelet trainers kunnen wisselen onder elkaar

Competitie:

Al jaren is onze club actief op competitiegebied in binnen en buitenland.

Wie wil, en in aanmerking komt, kan al vanaf de jeugd of als volwassenen opgeleid worden in twee competitie vormen van het Ju-Jitsu. En we hebben een wereldscheidsrechter in huis (Benny Van Campenhout) die erop naziet dat de reglementen juist worden toegepast.

Het Duo-System:

In het Duo System wordt de verdediging gedemonstreerd van een deelnemer tegen een aantal vooraf bepaalde aanvallen door een deelnemer van hetzelfde team / land uitgevoerd. De aanvallen zijn verdeeld in 4 series van 5 aanvallen. Elke aanval moet vooraf gegaan worden door een pré-attack (vooraanval) zoals duwen, een slag of stoot, trekken, ... De keuze van verdediging is volledig vrij voor de verdediger. De matscheidsrechter trekt 3 aanvallen van elke serie. Het andere duo krijgt dezelfde aanvallen maar in een andere volgorde. Na elke serie geven 5 juryleden punten van 0 tot 10, de hoogste en laagste score vallen weg de andere 3 scores worden opgeteld. Het duo met de meeste punten na de 4 series wint de wedstrijd. Bij een gelijk stand wordt de eerste serie hernomen, indien het nog gelijk is de tweede serie, ... tot er een verschil is. Bij de jeugd afhankelijk van de leeftijd, worden minder series gedaan zij doen ook geen pré-attack.

In deze wedstrijdvorm is onze club wereldwijd bekend wegens de vele gouden medailles op Belgische, Europese en wereldkampioenschappen, federaal bondscoach Leon Verbraeken stond mee aan de wieg van deze sport en traint al jaren kampioenen in onze club.



Het Fighting-System:

Dit is een combinatie van Karate en Judo, onderverdeeld in drie fases. Fase1: Karate (trappen en stoten) fase 2: Worpen Fase 3: grondgevecht, het is de bedoeling om in alles een ippon te behalen, of zoveel mogelijk punten te behalen in de drie fases.

Ook in deze wedstrijdvorm is de nodige kennis aanwezig in de club, zwarte gordels in karate en judo zijn aanwezig om u bij te staan op training en competitiegebied.



Structuur en samenstelling

- Algemene vergadering:

- o Leden van de Raad van Bestuur, afgevaardigden uit de Commissie sport, de jeugdsportcoördinator en evt. één afgevaardigde vanwege het oudercomité.

- Raad van Bestuur:

- o Twee afgevaardigden uit de Commissie Sport aangevuld met drie bestuurders. Zij kiezen onder hen een Voorzitter, een Secretaris en een Penningmeester. Houden zich bezig met het dagelijks beheer van de club. Een verkozene volgt de algemene vergadering van de gemeentelijke sportraad.

- Sportcomité:

- o Alle gediplomeerde trainers. Deze bepalen het sportief beleid van de club, leggen de accenten naar de verschillende doelgroepen, competitie- en/of recreatief Ju-Jitsu.

- Jeugd sportcoördinator:

- o Hoofdverantwoordelijke voor de jeugdopleiding.

- Oudercomité/Feestcomité:

- o Bestaat uit minimum drie ouders/leden die zich bezig houden met alle randactiviteiten in de club, zoals: uitstappen ,festiviteiten, grote kuis etc.

Samenstelling bestuur

- Voorzitter: Etienne Van De Merlen
- Secretaris: Jean Labout
- Penningmeester + Public Relations: Leon Verbraeken

Algemene vergadering:

Frans Martens bestuurslid

Samenstelling Sportcomité:

- Jeugdsportcoördinator:
- Trainers:
 - Leon Verbraeken 9^{de} DAN, Trainer A (algemeen gedeelte)
 - Etienne Van De Merlen 9^{de} DAN, Initiator
 - Benny Van Campenhout 8^{de} DAN, Initiator, Internationaal scheidsrechter
 - Johnny Paelinck, 6^{de} DAN ,trainer A (algemeen gedeelte) .
 - Jean Labout 1^{de} DAN, Initiator

Algemene doelstelling:

De vereniging heeft tot doel het Ju-Jitsu te verspreiden, te onderrichten en te beoefenen op competitief en recreatief gebied, en dit volgens de richtlijnen van Bloso en de Vlaamse Ju-Jitsu Federatie.

Voornaamste regels inwendige orde Ju-Jitsu Ippon Zwijndrecht

Huishoudelijk reglement:

1. Regelmatige aanwezigheid geeft vooruitgang !
 2. Iedere maand mogelijkheid tot toets (zie datum op het bord in de rechter bovenhoek). Jeugd om de 2 maanden. Programma : zie uithangbord in de dojo rechts achteraan, dit naar het boek van Leon en Etienne.
 3. Volg de Ippon stage zeker + iedere maand de karate training (zie bord), vanaf 13 jaar toegelaten.
 4. Beleefdheid tegen trainers en medewerkers. Stilte als de trainer spreekt tijdens de les.
 5. Lichaam en ju-jitsu gi zuiver. Nagels kort !
 6. Oude wonden verzorgen vóór de training.
 7. Geen juwelen dragen tijdens de training.
 8. Lange haren (man/vrouw) bijeengenomen.
 9. Dames :
 - T-shirt onder kimono
 - Vest over elkaar gesloten zoals mannen
 - Geen make-up tijdens de training
 10. Schoeisels dragen buiten de mat, bv. als je even naar de kleedkamer of WC moet (hygiëne).
 11. Na onderlinge afspraak kunnen trainers en het bestuur altijd beslissen om een kind een groep hoger of lager te laten trainen in functie van gewicht lengte etc. Dit in belang van de veiligheid van het kind en anderen op de mat.
 12. Blijf van andermans kledij en sportzak en gooi het zeker niet op de grond. Hang kledij, ook al is ze niet van u, terug aan de kapstok.
 13. Bij het opgaan en verlaten van de tatami groet u richting tatami (als er personen op de mat zijn).
 14. Telaatkomers in zazen zit (= geknielde houding) in de hoek van de mat tot lesgever teken doet en dan groet je hem.
 15. Bij het begin en einde van een oefening (techniek) of Randori groet u de partner uit respect omdat hij met u trainde.
 16. Bij uitleg of om uit te rusten, staan of zitten op de voorgeschreven wijze; niet tegen de muur leunen.
 17. Wie van de mat wil, verwittigt eerst de trainer.
 18. Wie een drankje wil, **direct** betalen! Niet "poeffen" a.u.b.
 19. Steeds alles in de juiste vuilzak, zeker de blikjes en plastic flesjes.
 20. Toeschouwers stilte tijdens de les a.u.b. Luidere gesprekken buiten de dojo of na de les. Niet roken tijdens de training. Geen dieren toegelaten.
 21. Racistische of andere grensoverschrijdende handelingen of uitspraken zijn verboden en dienen direct bij de aanwezige trainer of bestuurslid gemeld.
 22. Samenwerken in functie van de sport is een noodzaak.
 23. Fair-play is zeer belangrijk in het Ju –Jitsu. Wie wint in een wedstrijd toont altijd respect voor de verliezer. Wie verliest blijft kalm en leert eruit.
 24. Alle trainers hebben de panathlon verklaring ondertekend.
 25. Tijdens de jeugd-fighting trainingen is het verplicht een bit, hand-en beenbeschermers en een schelp te dragen bij het afstandsgevecht.
 26. Eten op de mat is verboden. Zekers geen kauwgom (gevaar keel) !
 27. Enkel de trainers en coaches beslissen wie er aan wedstrijden mag of kan deelnemen
- N.B. :** Problemen of voorstellen aangaande de training of club : bespreek ze met de trainers op de training of telefoneer hen.

- Maak reclame bv. met onze folders. Breng geïnteresseerde vrienden mee.

Onze cursus kan op ieder ogenblik begonnen worden.

WAT TE DOEN IN GEVAL VAN ONGEVAL ?

WAT VERSTAAT MEN ONDER HET BEGRIP "ONGEVAL" ?

Onder "*ongeval*" wordt verstaan : een plotse gebeurtenis waarvan de oorzaak of een van de oorzaken buiten het organisme van het slachtoffer ligt en die een lichamelijk letsel tot gevolg heeft.

WAT TE DOEN IN GEVAL VAN ONGEVAL ?

We zetten de te volgen stappen op een rijtje :

1. Een verzekerde kwetst zich tijdens een activiteit.
2. De club/federatie voorziet een ongeval aangifteformulier. Gelieve de vragen in te vullen.
3. Met het ongeval aangifteformulier stap je naar de dokter, die het medisch getuigschrift deel uitmakend van het formulier dient in te vullen.
4. Stuur het ongevalsaangifteformulier samen met de eventuele reeds ontvangen originele onkostennota's (verschilstaten die U ontvangt van/aanvraagt bij uw mutualiteit,...) en verslagen op naar uw federatie : V.J.J.F. vzw – Drakenhoflaan 160 - 2100 Deurne. De verdere afhandeling van uw dossier gebeurt rechtstreeks met ARENA.
5. Eens zij de documenten heeft ontvangen zendt ARENA u binnen de vijf dagen een ontvangstmelding op met alle nodige informatie en uw dossiernummer.
6. Alle bijkomende onkostennota's kan U ons best onmiddellijk overmaken zodat wij - als het dossier volledig is - tot vergoeding kunnen overgaan.
7. Mogen wij U tenslotte vragen ons onmiddellijk ongunstige ontwikkelingen in het genezingsproces te melden om een zo vlot mogelijke regeling van het dossier te kunnen waarborgen. Maar hopelijk is deze informatie voor u overbodig en kan u genieten van vele jaren ongeval vrij sportplezier.

Sponsors:

Om actief te kunnen blijven op alle internationale wedstrijden zoeken wij sponsors. De vele verplaatsingen in het buitenland vragen niet alleen een enorme sportieve inspanning maar zorgen ook voor financiële uitdagingen.

Wie wil kan onze sponsor worden en kan rekenen op een wereldwijde belangstelling. Zo zorgen wij ervoor dat onze jonge en ervaren atleten in de beste omgeving kunnen trainen en verplaatsen zonder exuberante eisen of omstandigheden.

SPONSORS
GEZOCHT



Ju-Jitsu Topsport vzw.

Ten voordele van de Zwijndrechtse Ju - Jitsu Jeugd en Topcompetitie.

Keuken en electrocenter Plot
Verbrandendijk 69
2070 Zwijndrecht
Tef. 031252 72 78
electro.op@telenet.be
www.plot.be
www.keukencenterplot.be

Steunkaart 25 euro per jaar
Erelid vanaf 50 euro (met factuur indien gewenst)
Reclame bord in dojo (lokaal) 150 euro
Reclame bord + reclame op website 200 euro
T-shirts (bedrukt) of lapje op mouw kimono
prijzen af te spreken.

Rekeningnummer: BE87 8508 4094 1494
Meer info: www.jitsutopsport.be

Leon Verbraeken: Trainer-Coach 0495.53.56.32
E-mail: Leonsan@skynet.be

WAUTERS

PLAFONNEERWERKEN bvba

Pastoor Coplaan 35
2070 Zwijndrecht
Gsm: 0496.222.342

Zakenkantoor
FLOS cuva
Zandstraat 23 G
9120 Haasdonk
03/750.29.04

Danscafé's

DE MARMITE en MISTRAL

Torbrug 6/8 2000 Antwerpen
(naast de kathedraal)

Thuiszorgwinkel MediJan
Orthopedie - Bandagisterie - Blessurotheek - Thuisverpleging
Rolstoelen & Loophulpmiddelen - Zorgbedden - Verzorgingsprodukten - Badliften
Steunkousen - Ergonomisch Materiaal - Matrassen
E-mail: thuiszorgwinkelmedijan@skynet.be **Uw Probleem is onze zorg** Tel: 03/568 13 17 Fax: 03/568 04 64

Yvo Van Geem
Kinesi-Manuele Therapie
Shockwivetherapie SwissDolux Chair

Dorp-West 60
2070 Zwijndrecht
03/423.06.66

Banknr. 780-5187343-92
E-mail: yvo.van.geem@pandora.be

INEOS

IPPON ZWIJNDRECHT JU - JITSU Dorp West 74