

Ju-Jitsuclub Oud-Turnhout

Shimpu Tokkotai Dojo



ONTHAALBROCHURE

Het doet ons veel plezier dat je interesse hebt in de ju-jitsusport. Met deze brochure hopen wij alle toekomstige, nieuwe en vaste leden een beetje wegwijs te maken in onze dojo.

Ju-Jitsuclub Shimpu Tokkotai Dojo Oud-Turnhout is een sportvereniging met een veeleer recreatief dan competitief aanbod. We staan open voor iedereen die wil bewegen en sporten. Ons streefdoel is om een breed publiek een gezonde, aangename en zinvolle vrijetijdsbesteding te laten ervaren.

Onze club is erkend door de gemeente Oud-Turnhout, is aangesloten bij de Vlaamse Ju-Jitsu Federatie vzw (V.J.J.F. vzw) en behoort tot de stijl F.V.H. Open Systeem. De V.J.J.F. vzw is de enige door de Vlaamse overheid erkende ju-jitsufederatie.



Locatie	Gemeentelijke sporthal De Hoogt, 2360 Oud-Turnhout
Inlichtingen en vragen	Kris Damen / hoofdtrainer 0498/13.35.23 / krisdamen@skynet.be
Website	www.shimpu-tokkotai.be

Trainingsuren: raadpleeg de kalender op onze website om zeker te zijn!

	Van	Tot
Dinsdag	20u00	22u00
Vrijdag	20u30	22u30
Zondag (open mat)	13u30	15u30

Elke 1^{ste} dinsdag en 3^{de} vrijdag van de maand: no-gi lessen

Lidgeld & hoe inschrijven?

De eerste **3 lessen** kunnen de geïnteresseerden **GRATIS** bijwonen. Na deze proeflessen beslis je of je wenst aan te sluiten bij onze club.

Inschrijven gebeurt door het invullen van het inschrijvingsformulier en betaling van het lidgeld (verzekering + lesgeld). Een goede begeleiding zorgt ervoor dat je elk moment van het jaar kan toetreden.

Betaling kan via storting op het clubrekening nr. **BE76 0014 4872 3995**, met vermelding van 'lidgeld + naam'.

lesgeld volledig seizoen	€ 150,00
lesgeld per half seizoen	€ 75,00
verzekering (jaarlijks)	€ 25,00



Je bent via onze club aangesloten bij de "Vlaamse Ju-Jitsu Federatie vzw". Dankzij die aansluiting geniet je van de vereiste verzekeringen als sporter en als vrijwilliger. Je bent verzekerd voor lichamelijke ongevallen op training en tijdens de verplaatsing van en naar de trainingen. Daarnaast ben je verzekerd voor alle andere clubactiviteiten.

Meer informatie i.v.m. verzekering en eventuele kwetsuren vind je op www.vjff.be

De **verzekering** (afgesloten bij Arena nv) en bijdrage aan de Vlaamse Ju-Jitsu Federatie vzw is 25,00 € per jaar.

Voor wie?

Jongens en meisjes kunnen vanaf 14 jaar inschrijven.

Dames en heren zijn eveneens welkom en er is geen 'maximum' leeftijd.

Kortingen:

- De meeste ziekenfondsen betalen een deel van het inschrijvingsgeld voor een sportclub terug. Raadpleeg hiervoor uw ziekenfonds. Wij vullen deze documenten graag samen in, zodat je deze terug aan je ziekenfonds kan bezorgen.
- Er wordt 25% korting gegeven op het lesgeld voor een volledig seizoen wanneer 2 personen van hetzelfde gezin aansluiten, en 30% bij 3 personen van hetzelfde gezin (geldig voor alle aangesloten gezinsleden).

Aankoopmogelijkheden bij de club:

Via onze Ju-Jitsuclub kunnen ju-jitsugi, bokshandschoenen, oefenwapens, ... aan een sterk verminderde prijs aangekocht worden. Uiteraard mag iedereen voor zijn/haar eigen materiaal zorgen maar zorg ervoor dat deze voldoet aan de kwaliteitseisen eigen aan onze sport.

Indien je wil bestellen via onze club, dan dien je eerst de nodige centjes over te schrijven op het clubrekening nr. **BE76 0014 4872 3995** met vermelding van wat je nodig hebt. Als het gevraagde artikel op voorraad is, kan je het de volgende training in ontvangst nemen. Anders moet je even wachten tot het gevraagde artikel binnen is.

Doelstelling van de club:

Onze Ju-Jitsuclub richt zich vooral op de recreatieve beoefening van de ju-jitsusport. Wij beoefenen een zeer moderne en praktijkgerichte ju-jitsustijl waarbij self-defense de essentie is. Onze voornaamste doelstelling is het aanbieden van kwalitatief hoogstaande lessen voor jeugd (vanaf 14 jaar) en volwassenen. Hierbij gaat specifieke aandacht naar het individuele tempo en de eigen mogelijkheden zodat elk lid zich optimaal kan ontplooien.



Hoofdlesgever:

Uw hoofdtrainer is **Kris Damen**, zwarte gordel Ju-Jitsu en Bloso Trainer B. Hij heeft de club opgestart in 2005. Door de jaren heen heeft hij verschillende mensen geholpen bij het behalen van de zwarte gordel. Door zijn jarenlange ervaring in verscheidene vechtsporten is hij de ideale persoon om je wegwijs te maken in de kunst van het moderne ju-jitsu. Maar hij doet dit echter niet alleen. Hij wordt waar mogelijk steeds bijgestaan door assistent-lesgevers die zeer gemotiveerd zijn om jou de beginselen van onze sport bij te brengen.

Wat is ju-jitsu?

Ju-jitsu is een algemene benaming van Japanse vechtkunsten waarbij de "verdediger" zich meestal ongewapend verdedigt tegen één (of meerdere) gewapende of ongewapende tegenstrever(s), daarbij gebruik makend van bevrijdingen, worpen, klemmen, controletechnieken en slag-, stoot- en traptechnieken.

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 toelaten zich in alle situaties te verdedigen.

Gedragscodes:

- Bij inschrijving is de aanschaf van een ju-jitsugi verplicht, tenzij je al een trainingspak hebt. Een T-shirt of rashguard dragen onder de gi is voor dames verplicht.
- Zorg voor korte nagels en verzorgde handen en voeten. Lange haren zijn samen- gebonden. De ju-jitsugi is proper, zonder scheuren.
- Bij het betreden en verlaten van de tatami wordt er steeds gegroet. Ook wanneer je een oefening start of eindigt, wordt er gegroet naar je partner als teken van wederzijds respect.

Onze trainers en bestuurders steken ongelooflijk veel tijd en energie in de lessen en activiteiten van de club. Ze zijn onbetaalde vrijwilligers en zijn in hun vrije tijd met de club bezig. Ze zijn daarom ook niet constant bereikbaar, maar ze antwoorden te gepaste tijde op uw vragen.

Ondanks de grote inspanningen van de lesgevers en bestuurders hebben we ook soms de hulp van leden nodig om de club draaiende te houden en de aangename en toffe sfeer te garanderen. Hiervoor kan er af en toe gevraagd worden om een handje te komen helpen waar nodig (bv. clubfeestjes, clubuitstapjes, ...).

Wij hopen hiermee voldoende informatie te hebben gegeven over onze club en de werking ervan. Heb je nog vragen, stel ze dan gerust aan één van de lesgevers.