**VOLGEN VAN 5 BRAZILIAANS JIU-JITSU INTRODUCTIELESSEN**

**Wat doe je en wat leer je in de lessen**

**Braziliaans jiu-jitsu (BJJ)** is een op worstelen-gebaseerde vechtsport uit Brazilië. Grappling staat voor worstelen en de kern van deze sport is een tegenstander controleren op de grond. Dit wordt gedaan met behulp van submissions (overgave technieken). Een paar voorbeelden hiervan zijn gewrichtsklemmen (arm- of beenklem), verwurgingen (rear naked choke), of spiercompressietechnieken (calf slicer). In de praktijk kan eigenlijk alles een submission zijn, zolang de ander zich aan jou overgeeft (submit). BJJ staat in het algemeen ook wel bekend als **grondvechten**.

Braziliaans jiu-jitsu is een vechtsport waarbij een kleiner persoon kan winnen van een grotere tegenstander. Het contro-leren van een tegenstander is meestal makkelijker op de grond dan in een staande positie. Het belangrijkste doel bij BJJ is om een tegenstander naar de grond te kunnen halen (takedown), en hem/haar hier te controleren. Op de grond kan er gebruik worden gemaakt van zwaartekracht en hefboomtechnieken. Letterlijk vertaald uit het Japans staat jiu-jitsu voor ‘de zachte kunst’ of ‘de soepele kunst’, of ‘Arte Suave’ in het Portugees.

**Wanneer, waar, hoe laat en wat kost het**

Deze 5 aaneengesloten lessen zijn op de dinsdag- en de vrijdagavonden, van 20.00-21.15 u en worden gegeven in de dojo (oefenzaal) van YOTOSAMA. De kosten voor deze introductielessen bedragen EURO 25,00.

**Enkele belangrijke budo etiquette-regels die je moet weten, omdat die te maken hebben met hygiëne, voorkómen van besmetting, veiligheid, uniformiteit en respect voor elkaar:**

* Alle uitgedane kleding moet in een sporttas gedaan en meegenomen worden naar de dojo en aan de kant geplaatst
* Voor deze 5 introductielessen mag je een trainings- of joggingspak gebruiken (met lange mouwen en lange pijpen)
* **Schone** handen en voeten (**vrij van schimmelnagels, wratjes, eczeem of wondjes**) met **korte nagels** (bij de hele kleintjes moeten de ouders hierop letten);
* Als je je hieraan niet houdt (je besmet dus anderen!!), word je uit de les verwijderd en dien je je eerst hiervoor te laten behandelen alvorens je weer toegelaten wordt;
* Het is verplicht om in de school slippers te dragen , behalve in de oefenzaal, hier sporten we met blote voeten. Het is niet de bedoeling deze slippers op straat te gebruiken;
* Het is niet toegestaan sieraden/horloges te dragen tijdens het sporten, dit geldt ook voor zgn. zweerknopjes en piercings; laat ze thuis (raken ze ook niet kwijt!);
* Je dient een verzorgde haardracht na te streven; lang haar (voor zowel jongens als meisjes) moet bij elkaar worden gebonden met bijv. een elastiek zonder harde elementen.
* Hierlangs afknippen -

**Onderstaande geeft zich op voor 5 aaneengesloten lessen BRAZILIAANS JIU-JITSU:**

Ingaande op : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Eindigend op : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Naam : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Geb. datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

E-mail adres :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Tel./mobiel:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Postcode/woonplaats : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Handtekening deelnemer/-neemster

ZOETERMEER, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(datum) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_