**VOLGEN VAN 5 JIU-JITSU INTRODUCTIELESSEN**

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

Jiu-Jitsu is geschikt voor jong en oud. De beoefenaar, de Jiu-Jitsuka, leert zich te verdedigen tegen verschillende soorten aanvallen. O.a. het uitvoeren van bevrijdingen, worpen en grepen. Daarnaast leert hij/zij ook aanvalstechnieken toe te passen, zoals stoten, trappen, worpen, klemmen en verwurgingen. Het is een zeer effectieve technische zelfverde-digingskunst. Oefeningen dienen vaak herhaald te worden, voordat deze effectief en adequaat kunnen worden toegepast. Dat geldt overigens voor elke tak van sport of discipline.

De technieken worden onderverdeeld in: Staande oefeningen (worpen, klemmen, verwurgingen, trappen en stoten), grond-oefeningen (houdgrepen, arm- en beenklemmen en verwurgingen), Verdedigen tegen aanvallen met mes of slagwapens.

Om veilig te kunnen oefenen worden de technieken niet “full contact” uitgevoerd en grepen en klemmen natuurlijk niet “doorgezet”.

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

Deze 5 aaneengesloten lessen zijn op de donderdagavonden van 20.30-21.45 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 JIU-JITSU:**

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

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

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

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

 Handtekening deelnemer/-neemster

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