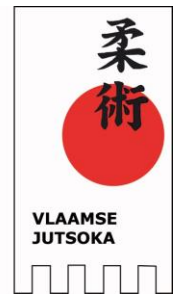


# Vlaamse Jutsoka

Merksem VZW



## 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. Vlaamse Jutsoka 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 Stad Antwerpen, 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** | Sporthal De Rode Loop - Rodeloopstraat 2 2170 Merksem

**Website** | [www.vlaamsejutsokavzw.be](http://www.vlaamsejutsokavzw.be)



## Trainingsmomenten

	Jeugdtrainingen	Technische en thematische trainingen	Technische en thematische trainingen	Technische en thematische trainingen	Vrije training
	Juniors (richtleeftijd vanaf 6 j)* en Jongeren	Volwassenen en Jongeren (richtleeftijd vanaf +13 j)*	Seniors, Seniors+ en Volwassenen (richtleeftijd vanaf +18 j)*	Volwassenen en Jongeren (richtleeftijd vanaf +13 j)*	Alle leden
Dinsdag		20:15 u – 21:45 u			
Woensdag	15:30 u – 17:00 u		17:00 u – 18:00 u		
Vrijdag				20:15 u – 21:45 u	
Zaterdag	15:00 u – 16:30 u		14:00 u – 15:00 u		13:00 u – 14:00 u 16:30 u – 17:00 u
Zondag					Op aanvraag

- Juniors: van 6 tot 13 jaar
- Jongeren: van +13 tot 25 jaar
- Volwassenen: vanaf +18 jaar
- Seniors: vanaf 26 jaar
- Seniors+: vanaf +65 jaar

\* De trainer(s) en/of het bestuur hebben het recht, voor het algemeen belang, om uitzonderingen te maken.

## 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. **BE68 0689 0490 4034**, met vermelding van 'lidgeld + naam' gebeuren.

Een volledig seizoen (september – juni) kost je € 130. Dit is € 100 lidgeld en € 30 aansluiting aan federatie en verzekering. Mocht je beginnen wanneer het seizoen al even gestart is, dan rekenen we slecht het lidgeld van de resterende maanden aan + verzekering € 30.

Voorbeeld: je begint in februari, dan betaal je € 50 (februari t.e.m. juni) + € 30 = € 80.



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.vjif.be](http://www.vjif.be)

## Voor wie?

Jongens en meisjes vanaf het 1<sup>e</sup> leerjaar.

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

## Kortingen

- Het 2<sup>e</sup> lid binnen eenzelfde gezin krijgt 25,00€ korting op het lidgeld.
- Het 3<sup>e</sup> (4<sup>e</sup>, ...) lid binnen eenzelfde gezin krijgt 50,00€ korting op het lidgeld.
- 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. Je kan deze documenten ook downloaden op onze [website](#).

## Aankoopmogelijkheden bij de club

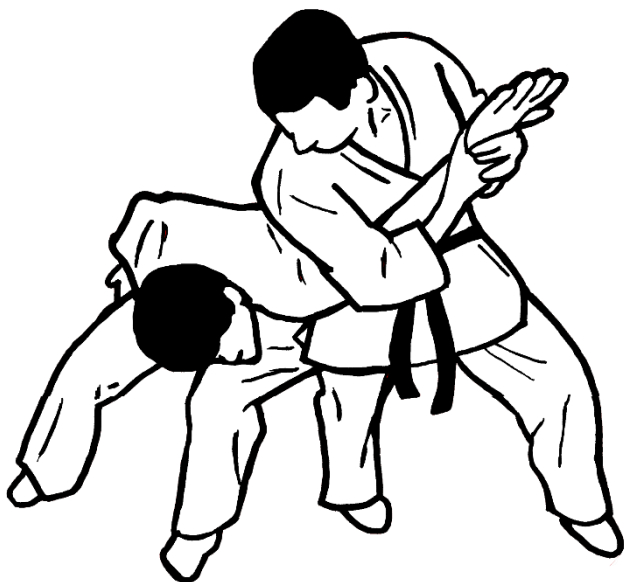
Via Vlaamse Jutsoka kunnen ju-jitsugi, gordel, bescherming (optioneel), badges ... aan democratische prijzen aangekocht worden. Uiteraard mag iedereen voor zijn/haar eigen materiaal zorgen maar zorg ervoor dat deze voldoet aan de kwaliteitseisen eigen aan onze sport (kleur, een stevige stof, ...).

## Onze Club

Wij hebben als club de bewuste keuze gemaakt om niet aan competities deel te nemen. Geen verplichtingen dus. De nadruk ligt bij ons op de **familiale sfeer, plezier** en natuurlijk het aanleren van **zelfverdediging**.

## Lesgevers

In onze club zijn er verschillende gediplomeerde lesgevers en assistent lesgevers. Zij zorgen ervoor dat iedereen kan deelnemen volgens zijn eigen mogelijkheden. Ga naar onze [website](#) voor meer informatie over onze lesgevers. Trouwens als je vragen mocht hebben, stel ze dan gerust aan één van onze lesgevers. Ze helpen je met alle plezier verder.



## **Wat is ju-jitsu?**

Jujutsu 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 toelaten zich in alle situaties te verdedigen.

## **Hoe beleven we Ju-Jitsu in onze club ?**

Eén van de grote pluspunten in onze club, is dat wij meerdere lesgevers hebben die allen de nodige jaren ervaring hebben. Deze ervaring is niet louter en alleen in het ju-jitsu, maar velen onder ons hebben ook (dan)graden in andere krijgskunsten.

We trainen in een familiale sfeer en met respect voor elkaar. Ieder naar zijn eigen kunnen en zijn eigen mogelijkheden.

Onze nadruk ligt op zelfverdediging. We trachten onze technieken zo effectief en reëel mogelijk te houden. Dat is trouwens de reden dat wij als club niet aan competities deelnemen. Bij competities ben je steeds gebonden aan regels. Regels zijn er niet wanneer het er echt op aankomt ...

Wij hebben een zeer open visie en laten alle technieken toe die wij technisch correct vinden. Wij zijn dus niet gebonden (zoals vele ander stijlen dit wel doen) aan een vast programma waar geen ruimte is voor nieuwe invloeden en/of inzichten.

## **Gedragcode of Dojo-reglement**

Om veilig te kunnen sporten hanteren wij een gedragcode of ook wel dojo-reglement genoemd. Deze code hangt op in de dojo-zaal, wordt meegegeven bij inschrijven of kan ook gedownload worden van onze [website](#).

Onze trainers en bestuurders steken ongelooflijk veel tijd en energie in de lessen en activiteiten van de club. Ze zijn 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 de hulp van leden en ouders 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 je hiermee voldoende informatie over onze club te hebben gegeven!  
Voor meer informatie verwijzen we je graag door naar onze website:

[www.vlaamsejutsokavzw.be](http://www.vlaamsejutsokavzw.be)