

Aansluitingskosten :

Lidgeld

15,00 € / jaar

Vergunning-verzekering VJJF

25,00 € / jaar

Lesgeld : van 6 tot 13 jaar

2 x trainen / week

9,00 € / maand

1 x trainen / week

6,50 € / maand

Lesgeld : vanaf 13 jaar

2 x trainen / week

12,00 € / maand

1 x trainen / week

9,50 € / maand

→ Vanaf 3^e lid van een gezin : gratis lesgeld !

→ Lesgeld in 1 keer te betalen of volgens afspraak !

Budogi 'Juvo' : vest met labels + broek

1,20 m = 26,00 €	1,30 m = 27,00 €	1,40 m = 28,00 €	1,50 m = 29,00 €
1,60 m = 31,00 €	1,70 m = 32,00 €	1,80 m = 34,00 €	1,90 m = 36,00 €

Gordel (wit t/m zwart) : 4,00 €

Badge club : 4,00 € - **Badge federatie** : 4,00 €

Inschrijven :

Een goede begeleiding zorgt ervoor dat u elk moment van het jaar kan toetreden.

2 GRATIS lessen zonder verdere verplichting!



Gratis bon Jiu-Jitsu les



Gratis bon Jiu-Jitsu les



Jiu-Jitsu Club Veurne

Statieplaats 21a

Afdeling van Judo & Jiu-Jitsu Club Veurne vzw

Open van september t/m juni

(ook in de herfst-, kerst-, krokus- en paasvakantie)

Trainingsuren :

dinsdag 18.45 ⇨ 19.45 : jeugd (6-13 j.)
20.00 ⇨ 21.30 : volwassenen (+13 j.)
vrijdag 20.00 ⇨ 21.30 : volwassenen (+13 j.)
zaterdag 10.30 ⇨ 11.45 : jeugd (6-13 j.)

Lesgevers :

Sensei : Jaak Boeve 7^e dan

Sempai : Stefan Neuser 3^e dan - Nicky Dekerf 2^e dan
Sharon Kesteloot 1^e dan - Alex Vrebos 1^e dan
Ludo Breyndart 1^e dan - Thomas Neuser 1^e dan



Inlichtingen : 0478/61.68.93 (Jaak Boeve - voorzitter)

Website : www.jjcveurne.be



Jiu-Jitsu, een toffe sport misschien ook voor jou !

De Vlaamse Ju-Jitsu Federatie vzw



De Veurnse club is aangesloten bij de VJJF (Vlaamse Ju-Jitsu Federatie) die een overkoepelend orgaan is van en voor de Vlaamse Jiu-Jitsu clubs. Ze verenigt recreatieve en competitieve clubs en houdt ook rekening met de verschillende Jiu-Jitsu stijlen van de clubs. Elke club kan zo haar eigenheid bewaren, waarbij kwaliteit centraal staat.

→ Inlichtingen : www.vjjf.be

De stijl 'De Wit'

Onze club beoefent sedert september 1987 de stijl 'De Wit' die in 1981 ontwikkeld werd door O-sensei August DE WIT (10e Dan Jiu-Jitsu).

→ Inlichtingen : www.stijldewit.be



Dojo Etikette

Hygiëne & veiligheid

1. Lichaam en speciaal handen en voeten dienen schoon te zijn.
2. Nagels van de vingers en tenen kort knippen.
3. Adem verzorgen (geen alcohol gebruiken voor de les).
4. Jiu-Jitsugi regelmatig verluchten en wassen.
5. Lange haren samenbinden.
6. Juwelen en uurwerken mogen niet gedragen worden tijdens de training. Ook oorbellen en piercings zijn niet toegelaten.

Houding

Een Jiu-Jitsuka moet steeds respect hebben voor de trainer, hulptrainers en medeleerlingen. Zodra de partner aftikt zal men onmiddellijk loslaten. Bij het oefenen dient iedere ruwheid worden vermeden. Een goede zelfbeheersing en een volledige controle over eigen handelingen is een eerste vereiste.

Programma's

De programma's voor het behalen van een hogere gordel staan op de website van de club : www.jjcveurne.be

Wat is JIU-JITSU ?

Jiu-Jitsu is zelfverdediging zonder hulpmiddel.

Het grondprincipe ligt in het buiten gevecht stellen van mogelijke tegenstanders met de gepaste technieken.

Jiu-Jitsu is veelzijdig en zeer doeltreffend tegen mogelijke agressie in het dagelijkse leven. Het schept zelfvertrouwen en bevordert ook de lichamelijke conditie.

Een Jiu-Jitsu les bestaat hoofdzakelijk uit :

- **Opwarmingsoefeningen** : stretching, spierversterkende oefeningen, verbeteren conditie, soepelheid en snelheid.
- **Valoefeningen** : aanleren rol- en valoefeningen.
- **Inoefenen technieken** : Aanleren vuist- en beentechnieken. Afweren vuistslag, voetschop, wapenaanval, wurging enz. Aanleren bevrijdingen, klemmen, combinaties enz.
- **Randori** : Jiu-Jitsu vechten - vrij gevecht tegen 1 of meer tegenstanders - kampakties - toepassen combinaties.
- **Competitietraining** : (niet verplicht) grondvechten - fighting system - random attacks

Jiu-Jitsu voor wie ?

Kinderen (jongens en meisjes) : vanaf 6 jaar

We leren hun een zelfverdediging of gevechtssport maar ook eerbied, beleefdheid, discipline en zelfbeheersing staan centraal. Inlichtingen over de werking en begeleiding kan men bij de hoofdtrainer verkrijgen.

Volwassenen (dames en heren) :

Vaak krijgen we de vraag :

"Ben ik niet te oud voor deze sport?"

Wanneer u een inspanning wilt leveren en tevens uw conditie bevorderen speelt de leeftijd geen rol.