



# **FreeStyle JuJutsu : Club Reglement.**

Versie : 2023 vs 01

Datum : Laatste aanpassing 12/02/2023

## **INHOUDSTAFEL :**

1. De pijlers/waarden van FreeStyle JuJutsu
2. Regels en afspraken
  - inschrijving
  - Nieuwe wet op de privacy
  - Hygiëne en veiligheid
  - Drugs/medicatie/Alcohol
  - Sieraden
3. Clubwerking
  - Basisprogramma
  - Manier van training
  - Gordelsysteem
  - Orde en Tucht
  - Wapens (Oefenmessen/stokken)
  - Ju-Jutsu-Gi( Kledij)
  - Bezoekers/Toeschouwers
4. Informatie

---

## **1. De pijlers/waarden van FreeStyle JuJutsu**

### **1.1 Integrity** -Correctheid-Eerlijkheid :

*Correct handelen is soms behoorlijk moeilijk. Deze waarde betekent niet enkel dat je eevol en correct moet handelen, maar ook dat je bereid bent om de gevolgen van je keuze te dragen.*

### **1.2 Respect** - Respect :

*Waardigheid is een verlengstuk van respect en achting. Om personen, dieren of dingen te achten is het toebedelen van een hoge mate van waarde aan hem, haar of het. Respect is objectief en onbevooroordeeld rekening houden met de rechten, waarde, overtuiging en eigendommen van alle mensen.*

### **1.3 Loyalty** - Trouw :

*Loyaliteit is een deugd die in vechtsport soms nogal eens wordt vergeten. Wij*

*binnen de FreeStyle Jujutsu vinden dit zeer belangrijk. Het is op deze manier dat je aan je lesgevers kan laten zien dat je hen dankbaar bent dat ze jou zoveel geleerd hebben.*

*Het is niet zo dat wanneer je harder kunt lopen als je Sensei, dat je dan ook hem/haar maar moet vergeten. Vergeet niet wie je de eerste stapjes (lees technieken) op de mat leerde.*

#### **1.4 No Challenge** -Niet uitdagen :

*Daar de FreeStyle technieken zuiver defensief en menslievend van aard zijn, mogen deze technieken alleen gebruikt worden voor zelfverdediging en wordt er geen competitie toegelaten. Niettegenstaande men leert aan te vallen, zal men dit enkel zien als bijkomende informatie en zal men dit enkel toepassen om de technieken te kunnen aanleren. Alleen in uitzonderlijke omstandigheden mag een Freestyle beoefenaar zijn toevlucht nemen tot technieken die letsels kunnen toebrengen.*

*Door de defensieve eigenschappen van de FreeStyle, lenen de technieken zich niet voor enige vorm van competitie en wordt dus enkel met zelfverdediging als doel aangeleerd.*

#### **1.5 No Resistance** - Geen weerstand bieden :

*Het Japanse woord "Ju" kan vertaald worden als, vriendelijk, zacht liefde, toegeeflijkheid en buigzaamheid. FreeStyle studenten leren zich inschikkelijk en buigzaam te gedragen tegenover zijn belager. Reeds van in de beginfase wordt verwacht dat de student zijn fysieke kracht opgeeft wat automatisch moet leiden tot een ongedwongen soepelheid en relaxte houding tegenover de aanvaller. De filosofie van 'verbannen' kracht opent een enorme mogelijkheid, wanneer men dit gebruikt bij het uitvoeren van technieken op de uke.*

*Indien een student tijdens het uitvoeren van de FreeStyle technieken gebruik maakt van zijn kracht, kan hij onmogelijk deze techniek juist uitvoeren. Men hoeft echt niet sterk te zijn om de FreeStyle technieken effectief te gebruiken.*

#### **1.6 No Injury** - Geen letsels toebrengen :

*Iedereen kan zonder moeite tientallen zelfverdedigingstechnieken noemen die de aanvaller zware letsels toebrengen. Technieken zoals elleboogstoten, kniestoten, stoten naar de keel, vitale punten enz... zijn in het algemeen gekend in en buiten de gevechtssporten. Daarentegen zijn er niet veel personen die enkele manieren weten om zichzelf effectief te beschermen zonder de aanvaller zwaar te kwetsen. Bij FreeStyle stellen we onze leden in de gelegenheid om zich te verdedigen zonder het kwetsen van de aanvaller.*

*FreeStyle JuJutsu is een stijl die men veilig kan leren daar de technieken géén kwetsuren toebrengt aan de belager. Men wordt geacht niet te leren hoe men iemand kan kwetsen, maar wel hoe men iemand onder controle kan houden zonder hem te kwetsen.*

## **2.Regels/afspraken**

### **2.1 Inschrijving**

- 2.1.1 Elke persoon, van welke afkomst of geslacht kan zich bij onze club inschrijven mits het naleven van alle aspecten van dit FreeStyle JuJutsu Clubreglement.
- 2.1.2 De wettelijke leeftijdsgrenzen, die onze verzekering hanteert gelden ook voor een geldige inschrijving. (van 5j t.e.m. 65j - zie hiervoor verzekeringspolis op website [www.sporta.be](http://www.sporta.be)). Een schadegeval moet steeds aan de Sensei gemeld worden op de training en dient door hem binnen de 3 dagen ingevuld en opgestuurd te worden.
- 2.1.3 Een inschrijving is pas geldig wanneer het lidgeld betaald werd op de rekening van FreeStyle Jujutsu en wanneer de persoonsgegevens zijn ingegeven in het ledenadministratieprogramma van SPORTA. Hou rekening met een vertraging van 5 werkdagen.
- 2.1.4 De club Freestyle JuJutsu of diens bestuursleden kunnen niet verantwoordelijk gesteld worden voor ongevallen die op de training of naar en van de training gebeuren. Het lidmaatschap dient jaarlijks vernieuwd te worden. Het bedrag wordt door het bestuur via verschillende communicatiekanalen (e-mail, brief, ...) aan elk lid medegedeeld.
- 2.1.5 De club heeft het recht om het lidmaatschap van eender welk lid onmiddellijk stop te zetten en de persoon in kwestie de toegang tot de dojo te ontzeggen. En dit zonder terugbetaling van de lidgelden.
- 2.1.6 Indien een lid zich wenst uit te schrijven om welke reden dan ook, is er geen terugbetaling van lidgeld meer mogelijk.
- 2.1.7 Wij dulden geen agressie, racisme en pesterijen in onze club.

### **2.2 Wet op de privacy**

- 2.2.1 Bij inschrijving bevestigt elk lid dat foto's en filmpjes, die in clubverband gemaakt werden, door de club of diens bestuursleden mogen gebruikt worden om op de website te plaatsen en de sociale media waarbij wij zijn aangesloten (facebook, Instagram, Twitter, Messenger, website, Gdrive)
- 2.2.2 Niemand mag zonder toestemming van de hoofdtrainer foto's en/of filmpjes maken tijdens onze trainingen. Mits toestemming zal dit beeldmateriaal enkel door de club gebruikt mogen worden. En dient het beeldmateriaal aan het bestuur bezorgd te worden. Het bestuur zal dan beslissen wat eventueel voor social media of andere reclame doeleinden gebruikt kan worden. Mits uitdrukkelijke aanvraag door de leden of door de ouders van de leden zal deze niet gebruikt worden.

## **2.3. Hygiëne en veiligheid**

*Tijdens de training bij FreeStyle JuJutsu, wordt van u verwacht aandacht te hebben voor uw persoonlijke hygiëne, dit omdat u in contact komt met andere personen. Trainen met een slechte persoonlijke hygiëne of slechte gezondheid beïnvloedt alle andere leerlingen in de club negatief. Om de beste sfeer in onze club te creëren en te behouden, dient iedereen zijn steentje bij te dragen om een gezonde en propere omgeving te creëren. De regels hieronder dienen in acht genomen te worden alvorens een training bij ons te willen aanvatten:*

2.3.1 Ga nooit met schoenen op de mat

2.3.2 Van alle deelnemers wordt verwacht dat zij in een propere Gi / t-shirt op de training verschijnen. De 'ju-jutsu-gi' moet schoon, in het algemeen droog en zonder onprettige geur zijn.

2.3.3 Kort houden nagels van handen en voeten,

2.3.4 Lang haar dien je samen te doen in een staart

2.3.5 Indien je ziek bent, gelieve niet naar de training te komen om zo anderen niet te besmetten.

2.3.6 Voorafgaand snijwonden en kneuzingen ontsmetten en verbinden (bedekken) alvorens naar de training te komen.

2.3.7 Was je handen grondig voor en na elke training

2.3.8 Hou je spullen schoon, maar zorg ook dat je zelf proper gewassen op de training verschijnt.

2.3.9. Zorg voor een frisse adem

2.3.10 Douchen na de les (in de sporthal of thuis) en ontsmetting van snijwonden en blauwe plekken zijn enkele van de beste methoden om overdraagbare ziekten, zoals stafylokok infecties en ringworm,.. te voorkomen. Deze kunnen worden doorgegeven van de huid op huid contact, dat is waarom elke student verantwoordelijk is om er een zeer goede persoonlijke hygiëne op na te houden.

2.3.11 Nuttig geen voedsel, frisdrank, snoep of kauwgom in de dojo. Het is wel toegestaan om een flesje water bij te hebben, waarvan kan gedronken worden, indien je toestemming vraagt aan de sensei of de hulp-trainers.

2.3.12 Het is verplicht om jaarlijks een goedkeuring van de huisarts te hebben om te mogen deelnemen aan de jujutsu-lessen. Hiervoor zal de dokter een korte medische keuring uitvoeren.

2.3.13 Voor het begin van de training is het niet toegestaan om de tatami te betreden om er te spelen, rennen, rollen, worstelen,...

Dit omwille van respect voor de sport, maar vooral voor de veiligheid van de kinderen. Omdat er op dat moment niet altijd volwassenen in de dojo zijn is er geen toezicht.

Dat spelen kan dan tot onveilige situaties leiden en we willen niet dat er iemand zich kwetst. Indien de sensei of een hulptrainer je een teken geeft dan pas mag je de tatami betreden.

2.3.14 Voor onze volwassene deelnemers is het verplicht, omdat we jeugd en volwassenen samen in 1 dojo trainen, alsook de kleedkamers gezamenlijk gebruiken (Vrouwen en mannen apart), een uittreksel van het strafregister (Artikel 596.2 'model bestemd voor de contacten met minderjarigen') aan te vragen en op vraag, voor te leggen aan de aangestelde mandataris (Wilfried Schraepen). Deze zal jouw gegevens in vertrouwen behandelen.

#### **2.4. Drugs - Medicatie - Alcohol**

2.4.1 Trainen onder invloed (drank, drugs,...) is ten strengste verboden. Bij twijfel of vaststelling volgt er een onmiddellijke uitsluiting.

2.4.2 Trainen onder invloed van hallucinerende medicatie is ten strengste verboden.

#### **2.5. Sieraden**

2.5.1 Voor de veiligheid is het verboden om sieraden, juwelen en uurwerken te dragen tijdens de trainingen. Dit kan leiden tot ernstige verwondingen. Het bestuur kan niet verantwoordelijk gesteld worden voor de ongelukken die gebeuren met bovenvermelde en de verzekering wijst dan ook alle verantwoordelijkheid af.

### **3. clubwerking**

#### **3.1 Basisprogramma**

3.1.1 Het basisprogramma wat momenteel in onze club gehanteerd wordt, is neergeschreven in een handboek dat elk clublid aangeraden wordt om dit te kopen.

3.1.2 Kopieën of andere verspreiding van dit handboek zijn niet toegestaan zonder uitdrukkelijke toestemming van de bestuursleden.

3.1.3 De bijlage bij dit handboek omvat de beschrijving van alle basisprogramma's per gordel. En kan op elk moment door het bestuur gewijzigd worden. Deze worden online aangeboden via onze facebookgroep waar enkel leden, of ouders van leden toegang toe hebben. Ook hierbij geldt dezelfde regel rond verspreiding en kopies.

3.1.4 Het basisprogramma is een leidraad voor de gordel-examens.

#### **3.2 Manier van training**

3.2.1 Een hogere gordel heeft de voorkeur bij het kiezen van de trainingspartner. Om die reden groet een hogere gordel steeds een lagere gordel af.

3.2.2 Het is van groot belang dat de spieren en pezen goed worden opgewarmd alvorens kan overgegaan worden tot het oefenen van technieken. Daarom wordt verwacht dat je de opwarming steeds meedoet.

#### **3.3. Gordelsysteem**

3.3.1 Volwassenen en jeugd trainen samen in één dojo. Doch heerst er een apart gordelsysteem voor jeugd (5j-16j) en volwassenen (+16j)

3.3.2 Het gordelsysteem voor de jeugd is speciaal door onze club uitgewerkt met als doel de jeugd overzicht te geven over wat ze moeten kennen/kunnen, maar ook hun meer motivatie te geven om blijven te trainen.

3.3.3 Vanaf 16 jaar behoor je tot het systeem van volwassen gordels en train je bij de volwassenen, tenzij het uitdrukkelijk gevraagd wordt door de sensei.

3.3.4 Om een gordel te kunnen behalen is het verplicht een *aantal minimum lessen* gevolgd te hebben. Bij het voltooien van deze lessen *bepaald de sensei* of de jujutsu-ka klaar is voor het examen. Er worden een punten toegekend tijdens je examen die enkel onder de trainers besproken worden. Deze punten worden in rekening gebracht bij het bepalen van eventuele extra lessen voor je volgende gordel.

De registratie en telling van het aantal lessen wordt via een aanwezigheidsadministratie geregistreerd door de trainers.

3.3.5 Om een graad hoger te gaan vanaf bruin is men verplicht een minimum aantal yudansha-trainingen gevolgd te hebben en een minimum aan reguliere trainingen.

3.3.6 Bij het geven van gordels en streepjes heeft uiteindelijk de sensei steeds de eindbeslissing.

3.3.7 Hierover hebben ouders van leden en leden geen inspraak.

3.3.8 Indien er leden bij ons starten, die reeds een bepaalde graad behaald hebben in een andere club en hiervan een bewijs met datum van hun behaalde gordels/graden kan voorleggen, zal de sensei bepalen met welke graad hij/zij bij ons mag starten. De sensei zal hiervoor kijken wat de stijl en discipline van de andere club is. De sportdiscipline moet in dezelfde lijn liggen. Je dient deze keuze te respecteren. Indien de sportdiscipline te sterk afwijkt zal gewoon met een witte gordel gestart moeten worden.

### **3.4. Orde en Tucht**

3.4.1 Bij het betreden of bij het verlaten van de dojo groet men staande naar de richting waar de foto van o'sensei, de kamiza of de voorkant van de dojo.

3.4.2 Het opstellen gebeurt volgens de graad van de gordels. Links de laagste van de graad en rechts de hoogste van de graad.(dit gezien indien men zich richt naar de kamiza)

3.4.3 Personen van dezelfde graad stellen zich op volgens de leeftijd. Links de jongste en rechts de oudste.

3.4.4 De hoogste in graad in de opstelling leidt de groetceremonie.

3.4.5 Bij het elkander afgroeten om een oefening te starten, groet steeds een hogere een lagere gordel af. En heeft de hogere gordel steeds de keuze om bij iemand te trainen

3.4.6 Na elke kata (techniek) groet men elkander staand af.

3.4.7 Men heeft steeds respect voor een hogere graad. Dit resulteert in het naleven van diens bevelen. Tegenspraak wordt bestraft met verwijdering van de tatami.

3.4.8 Wanneer een techniek wordt voorgedaan of uitgelegd, wordt er uit respect

gezwegen. Er wordt verwacht dat je de oefening die voorgedaan wordt mee volgt. Leun niet tegen een muur of lig niet nonchalant op de grond, het is onbeschoft. Het geeft aan dat je je verveeld en dat je niet geïnteresseerd bent om iets bij te leren. Onthoud dat je in de dojo bent om te leren. Een houding van interesse en bescheidenheid wordt aangeraden.

3.4.9 De lesgever wordt steeds met "Sensei" aangesproken.

3.4.10 Wanneer je te laat bent of alvorens de training opnieuw aan te vatten, wacht je in seiza (kniezit) aan de rand van de tatami totdat de sensei je heeft afgegroet.

3.4.11 Niemand verlaat de tatami zonder toestemming van de sensei of door de sensei aangeduide hulptrainers.

3.4.12 Vermits de dojo gehuurd is op naam van FreeStyle JuJutsu, heeft de voorzitter en hoofdtrainer het recht om overeenkomstig met de afspraken van de Hasseltse sportdienst, te bepalen wat de regels zijn in de dojo.

3.4.13 Iedereen die wenst deel te nemen aan een training dient 5 min voor het begin van de training aanwezig te zijn.

### **3.5. Wapens (Oefenmessen, stokken,...)**

3.5.1 Wapens mogen alleen ter hand genomen worden na toelating/goedkeuring van de sensei. Na de oefening /techniek worden de wapens weer aan de kant gelegd. Trainen met wapens zoals jo, bokken, tanto, ... vereist extra aandacht. Hoewel het houten of pvc wapens zijn, blijven het wel gevaarlijke objecten. Behandel de trainingswapens daarom als echte wapens en niet als speelgoed.

### **3.6. Ju-Jutsu-Gi**

3.6.1 Standaard wordt er getraind met witte broek en witte jas

3.6.2 Onder deze jas is het verplicht een effen wit of zwart T-shirt te dragen

3.6.3 Voor Yudansha wordt standaard getraind met witte jas zwarte broek en eventueel met zwarte hakama. En een effen zwart of wit T-shirt .

3.6.4 Enkel voor speciale gelegenheid en als het op voorhand afgesproken is met de sensei, kan de yudansha trainen in volledig zwarte kledij.

### **3.7. Bezoekers/Toeschouwers**

3.7.1 Eventuele bezoekers in de dojo moeten beseffen dat ze een gast zijn, en dienen zich hier ten alle tijden ook naar te gedragen. Ze mogen de training vanaf de kant meevolgen indien dit in stilte gebeurt.

3.7.2 Het kan erg storend zijn voor de sensei en zijn/haar studenten indien bezoekers aan de zijlijn tegen elkaar babbelen. Gelieve dus gedurende de les de stilte te bewaren.

3.7.3 Gedurende het openen en sluiten van de les, wanneer de kamiza en sensei worden gegroet, is absolute stilte vereist. Er wordt aan de

bezoekers gevraagd om het belang van dit moment te respecteren.

3.7.4 Indien je als ouder aan de zijlijn van de dojo toegelaten wordt, is het ten strengste verboden om je kind instructies toe te roepen.

3.7.5 Het is ook verboden om de tatami te betreden om je kind te helpen.

Wanneer je kind of jezelf als student in de dojo aanwezig is, is het aan de sensei en/of diens hulptrainers om de instructies te geven en niet aan jou.

3.7.6 De sensei heeft het recht alle bezoekers de toegang tot de dojo te verbieden indien nodig. (bv. speciale trainingen, problemen,...)

3.7.7 Er mogen dan geen foto's of filmpjes gemaakt worden, ook niet van je eigen zoon/dochter. Hiervoor heb je toestemming van de sensei nodig.

### **3.8. Wijzigingen van het reglement**

3.8.1 Het reglement kan ten alle tijden aangepast of veranderd worden en deze wijziging zal dan aan de leden kenbaar gemaakt worden op diverse mogelijke manieren. Er dient dan tevens een document ondertekend te worden voor "Gelezen en goedgekeurd".

3.8.2 Het reglement wordt steeds voorzien van een versienummer en datum van laatste wijziging.

## **4. Informatie**

### 1. Gegevens :

FreeStyle JuJutsu  
Stenenkruisweg 83  
3520 ZONHOVEN  
www.freestyle-jujutsu.be  
freestyle.jujutsu@gmail.com  
gsm : 0496/174.229

### 3. Hoofd-trainingslocatie :

DOJO KIEWIT HASSELT  
Tulpinstraat 41  
3500 HASSELT

### 2. Trainingsuren :

Dinsdag 19u30 tot 21u  
Woensdag 18u30 tot 20u  
Vrijdag 19u00 tot 20u30



Akkoord verklaring clubreglement FreeStyle JuJutsu

Ik, ondergetekend lid / ouder van lid (\*) verklaar het clubreglement

Versie : **2023 vs 01**

Datum : **Laatste aanpassing 12/02/2023**

te hebben gelezen en goedgekeurd.

Ik sta toe dat er van mij / mijn kind (\*) foto's en/of filmpjes gebruikt mogen worden in publicaties op social media.

JA

NEEN

Naam Lid

\_\_\_\_\_

*Hieronder enkel invullen indien het lid  
minderjarig is*

Naam (Ouder/Verantwoordelijke/Voogd)

\_\_\_\_\_

Adres

\_\_\_\_\_

Adres :

\_\_\_\_\_

Geboortedatum \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**Handtekening LID**

**voor gelezen en goedgekeurd**

**Handtekening Ouder/Verantwoordelijke**

**voor gelezen en goedgekeurd**

(\*) Doorstrepen wat niet van toepassing is.