



# Nieuwsbrief

Provinciaal Comité

Ju-Jitsu Limburg



Editie: 2011-2

## 1. Berichten

### 1.1 Competitieresultaten

#### 1.1.1 Open Oost-Vlaams kampioenschap februari 2011

##### Duo's

###### Miniemen

3 Van Suetendael/Derwael Goshin Ryu Hasselt

##### Fighting

###### Préminiemen - 30 kg

4 Szeles Tim Segawa Houthalen

###### Miniemen beginners mannen - 30 kg

2 Jamro Mauro Goshin Ryu Hasselt

3 Garavain Bavo Goshin Ryu Hasselt

###### Miniemen beginners mannen - 39 kg

1 Schepers Ricky Goshin Ryu Hasselt

2 Mignolet Joachim Goshin Ryu Hasselt

3 Vanstraeven Pieter-Jan Goshin Ryu Hasselt

###### Miniemen beginners mannen - 46 kg

2 Marechal Dario Goshin Ryu Hasselt

###### Kadetten beginners mannen -45 kg

4 Mignolet Laurens Goshin Ryu Hasselt

###### Kadetten beginners mannen - 60 kg

2 Poulisse Quinten Goshin Ryu Hasselt

#### 1.1.2 Verslag Open Limburgs Kampioenschap te Houthalen : 2-3 april 2011 2011

Op 2 en 3 april vond in sporthal Houthalen- Oost voor de tweede maal het Open Limburgs kampioenschap ju-jitsu plaats.

160, vooral jeugdige ju-jitsuka's kwamen vanuit het hele land afgezakt naar Houthalen-Helchteren. Ook een 25-koppige Nederlandse delegatie uit Waalwijk, Eindhoven en Vlissingen kwam zich meten op Limburgse bodem.

Er waren 2 Limburgse clubs vertegenwoordigd, organisator Segawa uit Houthalen en Goshin Ryu uit Hasselt.

Ondanks dat deze clubs relatief nieuw zijn in het competitiecircuit konden Jessica Van Suetendael en Senna Djissenou (Goshin Ryu Hasselt) een knappe gouden medaille en dus de titel van Limburgs Kampioen veroveren bij de miniemen in het duo-system.

### Duo System

<u>Miniemen</u>
1 Van Suetendael/Djissenou Goshin Ryu Hasselt

Ook in het Fighting System behaalden onze Limburgse deelnemers mooie ereplaatsen. Hieronder een overzicht van hun resultaten:

### Fighting system

<u>Pré- Miniemen heren -30 kg</u> 5 Szeles Tim Segawa	<u>Pré- Miniemen dames -28 kg</u> 2 Schepers Lena Goshin Ryu Hasselt
<u>Pré- Miniemen Open</u> 3 Schepers Lena Goshin Ryu Hasselt	<u>Miniemen heren beginners -27 kg</u> 3 Jamro Mauro Goshin Ryu Hasselt 4 Garain Bavo Goshin Ryu Hasselt
<u>Miniemen heren beginners -34 kg</u> 2 Schepers Ricky Goshin Ryu Hasselt	<u>Miniemen heren beginners -38 kg</u> 3 Mignolet Joachim Goshin Ryu Hasselt 4 Vanstraelen Pieter-Jan Goshin Ryu Hasselt
<u>Kadetten heren beginners -41 kg</u> 5 Joris Alexandre Goshin Ryu Hasselt	<u>Senioren heren gevorderden -62 kg</u> 3 Zwickhorst Walter Goshin Ryu Hasselt
<u>Senioren heren gevorderd - 85 kg</u> 3 Moons Wouter Goshin Ryu Hasselt	<u>Senioren heren gevorderd - open</u> 3 Moons Wouter Goshin Ryu Hasselt

### 1.2 Verslag competitie Groundfight en Randori Battle in Kuringen : 6 maart 2011

Op 6 maart 2011 organiseerde de VJJF Limburg i.s.m. Goshin Ryu Hasselt een eerste toernooi 'recreatieve wedstrijdvormen', met name de onderdelen 'Groundfight' en 'Randori Battle'. Deze eerste lokale competitie voor de Limburgse clubs was met 16 deelnemers in het Groundfight en 5 deelnemers in het Randori Battle-onderdeel zeker een succes. We willen dan ook volgend seizoen deze wedstrijdvormen verder promoten bij onze leden en opnieuw enkele lokale wedstrijden organiseren.

### 1.3 Verslag Stage Kokodo : 26-27 maart 2011

Op 26 en 27 maart organiseerde ju-jitsuclub Shu-Shin Genk de jaarlijkse stage van het Kokodo ju-jitsu in haar thuishaven Tennisdal in Genk. Deze hoogstaande stage met lesgevers uit binnen- en buitenland werd twee dagen lang bijgewoond door een 80 tal deelnemers uit alle hoeken van de wereld (van de V.S. tot Oekraïne en Scandinavië). Hopelijk kan het succes van deze stage een inspiratie zijn om ook volgend seizoen weer een succesvolle stage in Limburg te organiseren.

## 1.4 Nieuw: ju-jutsu voor kleuters

Al vele jaren geeft Luciano Cinelli (37) uit de Berkenstraat, ju-jutsu aan jongeren en volwassenen bij de club Segawa. Omdat er vraag was naar sport voor de allerkleinsten, is Luciano gestart met kleuter-Ju-jutsu.

Afspraak in de sporthal:

Luciano: *Tegenwoordig kan iedereen zowat alle sporten beoefenen. Enkel voor de kleuters is het aanbod beperkt. Daarom hebben we een cursus ju-jutsu opgesteld, afgestemd op kleuters van 4-tot 6 jaar.*

*We werken met 4 lesgevers voor maximum 15 kleuters: jongens en meisjes.*

*Tijdens de lessen leren de kleuters op een speelse manier, hun eerste stapjes zetten op weg naar weerbaarheid. Een lesuur duurt 45 minuten.*



*We beginnen de les met een groet. Daarna volgt een opwarming die vooral gericht is op coördinatie, bv. onder iets door kruipen, een bal tussen lijnen rollen...*

*Door het aanleren van eenvoudige bewegingsvormen maken kleuters kennis met de technieken uit ju-jutsu. Knie- en voetbewegingen leren we hen door bv. te zeggen: "Stel je voor dat je door diepe modder loopt!" Daarna moeten ze de modder 'afschoppen' van hun voeten. Hun arm vastnemen en bevrijden doen we bij de 'bewegingen voor het slapen gaan'.*

*Naarmate ze vorderen leren we hen matgewenning en houdgrepen. Je staat versteld hoe snel die kleine gastjes leren.*

*Kleuters kunnen superactief zijn of heel rustig. Hier leren ze samen om zich weerbaar te maken.*

*De ouders horen, tot na de les, buiten de zaal te wachten. Met mama of papa dichtbij, zijn de kinderen veel te vlug afgeleid. Ju-jutsules geven aan kleuters is heel intensief en kost veel energie.*

Reactie van enkele ouders:

Mama van Andras (7): *Andras voetbalt ook. Ju-jutsu is voor hem een heel ontspannende sport. Het is goed voor zijn motoriek en hij is heel trots op zijn gi (ju-jutsuvest met gordel). De sporthal is dichtbij.*

Mama van Zoë (7) en Nathan (4): *Nathan is een heel hevige, ju-jutsu is zijn uitlaatklep. Zoë is veel zachter, zij vindt het heel leuk om te doen. Het is goed dat ze zo jong al aan sport kunnen doen, veel beter dan achter TV of computer te zitten. Luciano en de trainers zijn heel sympathiek. Het is mooi om te zien hoe ze onze kinderen ju-jutsu leren.*

Plaats	Sporthal Houthalen-Oost Vogelkersstraat 11, 3530 Houthalen-Helchteren
Tijdstip	elke zaterdag van 15u30 tot 16u15
Meer info	Luciano Cinelli 0473/ 74.80.97

## 1.5 Dangraadverhoging - Raadpleeg snel zelf je punten

Kom je in aanmerking voor dangraadverhoging? Er zijn een aantal voorwaarden waaraan je dient te voldoen vooraleer je aan je examen mag deelnemen. Voor de details voor uw specifieke stijlgroep verwijs ik graag naar onze website: <http://www.vjff.be/?menu=3> (klik op "stijlen" en selecteer).

Waar ieder lid van een erkende groep echter aan dient te voldoen is een voldoende aantal federale punten. Deze konden steeds opgevraagd worden op het secretariaat doch vanaf nu kan u deze zelf ook sneller raadplegen.

Wat moet ik hiervoor doen?

Simpel: op de homepage van de Vlaamse Ju-Jitsu Federatie vzw vindt u aan de rechterkant onder "login" de link "registreren".

- Klik op "registreren" en vul daarna de gevraagde gegevens in.
- Verstuur via de website naar het secretariaat van de V.J.J.F. vzw door op de knop "registreer" te klikken.
- Na enkele dagen zult u uw inloggegevens ontvangen.

Een gedetailleerde handleiding van het ledenbestand kan u downloaden van onze site onder de rubriek "downloads" en de rubriek "ledenadministratie en aansluiting" (<http://www.vjff.be/?menu=0&sub=7>).

Nadat u heeft ingelogd, kan u uw dangraadpunten bekijken en zien waar u deze heeft behaald.

### Staan al mijn punten erop?

Alle punten die u heeft behaald op federale activiteiten zoals ze zijn verschenen op de kalender van de federatie, zijn mee opgenomen in uw lijst. De punten worden pas ingegeven na ontvangst van de aanwezigheidslijsten van de betreffende trainingen. Het kan zijn dat u even geduld dient uit te oefenen omdat het secretariaat door omstandigheden een (of een aantal) aanwezigheidslijsten nog niet heeft doorgekregen.

Er zijn ook punten die u niet kan zien op de lijst. Bent u clubinstructeur/assistent? Dan krijgt u een punt per jaar dat u deze functie uitoefent, toegekend. Dit verschijnt (nog) niet op de lijst. Heeft u demonstraties en/of initiaties gegeven? Ook dit kan u inbrengen maar punten worden pas toegekend bij ontvangst van het vereiste bewijsmateriaal van de organiserende instantie (gemeente, school, et cetera) op het secretariaat.

Voorafgaand aan elke dangraadexamen dient u de goedkeuring te genieten van het secretariaat van de Vlaamse Ju-Jitsu Federatie vzw, dat samen met u de punten bekijkt en u assisteert. U dient hiervoor ten laatste 1 maand voorafgaand aan het examen (of de laatste stijltechnische training of kadertraining voor de mensen die het Open Systeem van Van Haesendonck volgen) een dangraadaanvraagformulier in te dienen. U kan dit downloaden van onze website onder de rubriek "dangraadverhoging" (<http://www.vjff.be/?menu=0&sub=7>), invullen en opsturen naar het adres van de federatie of digitaal naar [jan.van.gestel@vjff.be](mailto:jan.van.gestel@vjff.be).

## 1.6 AANDACHT – Zelfverdediging voor senioren!



De V.J.J.F. vzw werkt in samenwerking met BLOSO aan een project rond zelfverdediging voor senioren, in het kader van dit project zijn er budgetten beschikbaar voor clubs die zelfverdediging- en weerbaarheidinitiaties en lessenreeksen organiseren voor senioren (55-plussers). Om in aanmerking te komen voor ondersteuning, dient u uw initiatieven tijdig door te geven! Alle initiatieven dienen minstens 1 maand op voorhand gemeld te worden aan het secretariaat van de V.J.J.F. vzw.

Hieronder vindt u enkele voorbeelden van initiatieven die in aanmerking kunnen komen voor ondersteuning:

- Initiatielessen of lessenreeksen gericht op senioren (55-plussers). Dit kan zowel gericht zijn enkel op senioren of op een gemengde groep waar ook de senioren aan kunnen deelnemen (bvb. een 10-lessenreeks voor dames en senioren, ...)
- Promotiecampagnes voor de club specifiek gericht op senioren
- Een vaste werking die zich specifiek richt naar senioren of naar een gemengde groep (bvb. veteranen vanaf 40 jaar) waar ook de senioren vertegenwoordigd zijn.
- Het volgen van vorming door lesgevers, specifiek gericht op senioren sport (VTS-cursus 'begeleiden van sportende senioren')

De ondersteuning vanuit de V.J.J.F. vzw kan bestaan uit:

- Voorzien van specifiek promotiemateriaal (flyers, affiches, ...)
- Voorzien van informatief materiaal (voorbeelden van lessenreeksen, info over de doelgroep, ...)
- Voorzien van uitleenmateriaal (puzzelmatten, uitleenkimono's, ...)
- Vergoedingen van verplaatsingen van lesgevers
- Vergoeding van accommodatie
- Zoeken naar externe partners (bvb lokale seniorenverenigingen, ...)
- Betaling van het cursusgeld voor de VTS-opleiding 'Begeleiden van sportende senioren'

Als u graag deel wil nemen aan dit project contacteer dan het secretariaat van de V.J.J.F. vzw: [orsi.pinter@vijf.be](mailto:orsi.pinter@vijf.be) of 03/281 16 22.

Voor geïnteresseerde clubs is er ook een info-DVD voorhanden met heel wat informatief materiaal rond het werken met senioren, u kan deze gratis aanvragen op het VJF-secretariaat.

Tijdens het jaar zullen er ook enkele sportspecifieke vormingen georganiseerd worden rond het thema 'zelfverdediging voor senioren', indien u interesse heeft in de deze vorming mag u dit ook melden.

## 2. Provinciale activiteiten

### 2.1 Stijltechnische trainingen

Juni 2011					
Dag	Tijdstip	Locatie	Omschrijving	Aan	Type
Zo 12	10:00-12:00	Sporthal Runkst Djef Swennenstraat 3500 Hasselt	Stijltechnische Training Van Haesendonck: Kata	1 pt	Act

### 2.2 Provinciale trainingen

Mei 2011					
Dag	Tijdstip	Locatie	Omschrijving	Aan	Type
Do 26	21:00-22:30	Sportcentrum Alverberg Herkenrodesingel 33 3500 Hasselt	Provinciale Training: Krav Maga (olv Joost Stas)		nvt