

Mit første Ju-Jitsu stævne



Ju-Jitsu som konkurrencesport

Ju-Jitsu dyrkes som selvforsvar, men også som konkurrencesport. Som konkurrencesport dystes i Fighting, Duo Games og Reaktionsbane. Fighting og Duo-games dyrkes på verdensplan og her klarer Danmark sig rigtig godt.



I **Fighting** dystes to kæmpere mod hinanden. Point scores med markering af slag, spark samt med kast, overgang fra stående til gulvkamp og kontrolteknikker (holdegreb, stranguleringer og ledlåse). Alt efter alder er der noget man ikke må – de mindste må ikke udføre slag mod hovedet, ledlåse og stranguleringer. Der er tre dommere, som markerer kæmpernes scoringer. Kæmperen med flest point vinder kampen.

Duo Games er en teknisk konkurrenceform hvor man, med en fast makker, konkurrerer i at fremføre selvforsvarsteknikker mod fastlagte angreb. Der er fire forskellige serier med hver fem angreb, men ved Nippon Cup og i børne- og ungdomsklasserne anvendes kun de to af serierne. De viste selvforsvarsteknikker bliver bedømt af et dommerpanel, som bl.a. vurderer hvor kraftfulde, effektive og hurtige parrene udfører deres angreb og selvforsvarsteknikker. Det par, der får flest point, vinder kampen.

Reaktionsbanen bliver gennemført på en afmærket rute i et udendørs område, hvor hver deltager gennemfører en dag- og en natbane. På ruten er der placeret poster forskellige steder, hvor deltagerne bliver angrebet på forskellige måder. Hvert forsvar bliver vurderet af en dommer, som giver deltagerne point.



Læs mere om reglerne på www.ju-jitsu.dk

Af hensyn til din egen og dine modtanders sikkerhed er det vigtigt, at du kender reglerne.

Hvornår kan jeg deltage i et stævne?

Hvis du har lyst til at deltage i et stævne, kan du tage fat i din træner. Din træner vil hjælpe dig frem mod det første stævne og sikre, at du er parat – både i kraft af træningen, men i høj grad også ved at fortælle dig om regler og hvordan det foregår til stævnerne. Det er også trænerens ansvar, at du bliver tilmeldt korrekt.



Hvad bør jeg sørge for inden stævnet?

Din træner kan fortælle dig, hvad du skal sørge for inden stævnet. Du bør bl.a. have en gyldig Ju-Jitsu licens. Nogle klubber sørger for din licens igennem kontingentet, i andre klubber skal dine forældre sørge for at forny din licens. Licensen gælder 1 år ad gangen og giver dig adgang til stævner, lejre m.v.

Skal du konkurrere i Fighting (og Rollinge-Cup) skal du tilmeldes i en vægtklasse. Det er vigtigt, at du tilmeldes rigtigt. Hvis du overskrider den tilmeldte vægtklasse, vil du sandsynligvis blive udelukket for stævnet. Så specielt ved dine første stævner skal du ikke ligge for tæt på vægtgrænsen.

Desuden skal du tage hensyn til:

- At din egen badevægt derhjemme ikke nødvendigvis passer. De fleste klubber har en vægt ellers har de måske en præcis vægt på apoteket.
- Din vægt kan variere 1-2 kilo. Man vejer således typisk mere om aftenen end om morgenen og piger kan være tungere i forbindelse med menstruation.
- Børn og unge må ALDRIG tabe vægt for at skulle "passe" i en vægtklasse!! (Og voksne kun under kyndig vejledning)



Hvad bør jeg have med?

Du bør til stævnet huske at medbringe:

- Licensbog.
- Gi, bælte, handsker, benskinner. Hvis du ikke har dette, kan du måske låne det i din klub. Du kan prøve at spørge din træner.
- Vanddunk.
- Enten lidt mad hjemmefra eller penge til mad.



Til stævnet

Inden kampstart skal du huske at indvejes sammen med de andre kæmpere. Der står et tidspunkt i invitationen til stævnet, hvornår det skal gøres. Dine holdkammerater og din træner vil hjælpe dig.

Når du ankommer til stævnet, er det en god idé at starte med at tjekke det ophængte kampprogram, så du nogenlunde ved, hvornår du skal kæmpe.

Du skal høre efter dit navn, når kæmperne bliver råbt op, så du ved hvilken farve du skal iklæde dig og hvornår du skal være klar ved måtten. Den, som bliver råbt op først, skal være "rød" kæmper, og den, som bliver nævnt sidst, "blå".

Men bare rolig, du er heldigvis ikke alene. Dine holdkammerater og din træner er med til at støtte og hjælpe dig.



Derudover forventes det til stævnet af dig at:

- Du er velsoigneret med nyklippede negle.
- Du ikke bærer smykker (ringe, øreringe, halskæder m.m.), når du kæmper.
- Der må ikke bæres briller. Kontaktlinser kan anvendes på egen risiko.
- Langt hår skal sættes op med bløde elastikker.
- Din gi er ren og pæn uden skader og opfylder betingelserne:
 - Kvindelige kæmpere skal bære en hvid t-shirt eller hvid trikot under gien. Det er ikke tilladt for mænd at bære t-shirt under gien.
 - Jakken skal være lang nok til at dække hofterne og skal holdes fast om livet med et bælte.
 - Ærmerne skal være løse nok til at gribe fat i og lange nok til at dække halvdelen af underarmen, men ikke håndledet. Ærmerne må ikke være rullet op.
 - Bukserne skal være løse og lange nok til at dække halvdelen af skinnebenet. Buksebenene må ikke være rullet op.
 - Bæltet skal bindes med en knude, stramt nok til at hindre jakken i at blive for løs. Bæltet skal være langt nok til at nå to gange rundt om kroppen og stadig have ca. 15 cm af bæltet på hver side af knuden.
- Dit kampudstyr skal være rent og pænt, og du skal medbringe i både rødt og blå (bælte, handsker og benskinner). Hvis du ikke har kampudstyr kan du altid tage fat i din træner, da klubben måske har udstyr, som du kan låne.
- Du udviser god sportsånd og kæmper det bedste du kan.

Til dine fans

Vi er rigtig glade for, at der kommer forældre, søskende, venner og trænere som hepper på dig til stævnet. Det er dog meget vigtigt, at man udviser "fairness" og tilråb er i en god tone. Husk derfor ikke at komme med nedsættende tilråb om modstanderen eller dommerne.



UNØDVENDIG OG HØJE TILRÅB

Lidt kampudtryk

Til stævner vil der typisk være en kort introduktion til reglerne. Men herunder er lidt gængse kampudtryk.

HAJIME = Start kampen /fight



MATTE = Stop kampen



SONOMAMA = "frys"



Hvis du er i tvivl om noget på selve dagen, så kan du altid spørge din træner eller stævnelederen.

Rigtig god fornøjelse! ☺