

Leitbild & Reglement Ju-Jitsu





INHALT

JU-JITSU	
Was ist Ju-Jitsu?	3
Was unterscheidet Ju-Jitsu von den anderen Kampfsportarten?	3
Ju-Jitsu Kiddys	4
VERHALTEN IM DOJO	
Unser Ziel	5
Respekt und fairer Umgang	5
Selbstbeherrschung	5
Teamarbeit	5
Pünktlichkeit	5
Ehrlichkeit	5
Dojo Betreten und Verlassen	6
Trainings-Ausrüstung	6
Aktive Teilnahme	6
Verhalten während des Unterrichts	6
Handhabung von Konflikten	6
Gesundheitszustand	6
Abschluss und Aufräumen	6
Achtung vor dem Material im Dojo	7
Keine persönlichen Gegenstände im Trainingsbereich	7
Rücksichtnahme auf andere	7
Verantwortungsbewusstsein fördern	7

Ju-Jitsu

WAS IST JU-JITSU?

Ju-Jitsu ist eine vielseitige japanische Kampfkunst, die auf effektiver Selbstverteidigung basiert. Ursprünglich als Jiu Jitsu bekannt, wurde es um die Jahrhundertwende von japanischen Matrosen nach Europa gebracht. Ju-Jitsu integriert verschiedene Techniken, darunter Griffe, Schläge, Würfe und Bodenkampf, um sich gegen bewaffnete und unbewaffnete Angreifer zu verteidigen. Es betont nicht nur körperliche Fähigkeiten, sondern auch mentale Disziplin und den respektvollen Umgang mit anderen. Die Prinzipien des Ju-Jitsu werden oft durch die Maximen «Seryoku Zenyo» (bestmöglicher Einsatz der Kräfte) und «Jita Kyoei» (zum Wohle aller, Leben in Harmonie) geleitet. Elemente des Ju-Jitsu:

- Rei (Zeremoniell)
 - Schlagen/Stossen/Treten und Ausweichen/Schützen
 - Werfen und Fallen
 - Festhalten/Hebeln/Würgen und Schocken/Befreien
 - Einsatz von Gegenständen, Waffen und entsprechende Abwehr
 - Psychologie des Kampfes – Taktik/Prävention
 - Kata
 - Kuatsu
- Quelle: Ju-Jitsu Broschüre SJV

WAS UNTERSCHIEDET JU-JITSU VON DEN ANDEREN KAMPFSPORTARTEN?

Im Gegensatz zu anderen populären Budo Praktiken wie Judo, Aikido und Karate, ist Ju-Jitsu ein umfassendes Selbstverteidigungssystem. So fehlen:

- dem Karateka die Fallübungen
- dem Aikidoka die Tritte, Würfe und Würger
- dem Judoka die Tritte, Stöße, Schläge und Blocktechniken.



JU-JITSU KIDDYS

Kinder Ju-Jitsu ist eine faszinierende Reise, auf der junge Abenteuerer nicht nur coole Tricks lernen, sondern auch wertvolle Lebensfähigkeiten entwickeln. In diesem aufregenden Kampfkunststil dreht sich alles um Spass, Bewegung und die Entdeckung der eigenen Stärken.

Die kleinen Ju-Jitsukas lernen nicht nur, wie man sich vorstellen kann, dass sie die Helden ihrer eigenen Geschichten sind, sondern auch, wie man respektvoll mit anderen umgeht. Mit aufregenden Bewegungen und coolen Techniken werden sie zu geschickten Entdeckern ihrer eigenen Fähigkeiten und stärken dabei auch ihre Konzentration und Koordination.

In der Welt des Kinder Ju-Jitsu werden nicht nur tolle Kicks und Schläge geübt, sondern auch wichtige Werte wie Respekt, Teamarbeit und Selbstbeherrschung vermittelt. Die kleinen Kämpfer lernen, sich selbst zu verteidigen, aber noch wichtiger ist, dass sie lernen, wie man Konflikte friedlich löst.

Kinder Ju-Jitsu ist nicht nur ein Sport, sondern eine aufregende Erfahrung, bei der die kleinen Abenteuerer nicht nur ihre Körper stärken, sondern auch ihre Herzen und Köpfe. Es ist ein Ort, an dem sie nicht nur Techniken meistern, sondern auch zu mutigen und respektvollen Menschen heranwachsen.



Verhalten im Dojo

UNSER ZIEL

Gemeinsam wachsen, lernen und respektvoll miteinander umgehen.

RESPEKT UND FAIRER UMGANG

Wir behandeln jeden im Dojo mit Respekt, unabhängig von Alter, Geschlecht, Fähigkeiten oder Herkunft. Wir praktizieren Fairness im Training und während Übungen. Niemand wird ausgelacht oder herabgesetzt. Beleidigende und derbe Kraftausdrücke werden NICHT geduldet.

SELBSTBEHERRSCHUNG

Wir üben Selbstbeherrschung und Kontrolle, sowohl in unseren Bewegungen als auch in unserer Sprache. Ein fokussierter Geist trägt dazu bei, die Prinzipien des Ju-Jitsu zu verstehen und umzusetzen.

TEAMARBEIT

Wir sind Teil eines Teams. Jeder Einzelne trägt dazu bei, eine starke Gemeinschaft aufzubauen. Gemeinsam erreichen wir mehr und wir unterstützen uns gegenseitig auf unserem Weg der persönlichen Entwicklung.

PÜNKTLICHKEIT

Pünktlichkeit zeigt Respekt für die Zeit und den Einsatz aller. Wir streben danach, zu den vereinbarten Zeiten im Dojo zu sein und den Unterrichtsplan einzuhalten.

EHRlichkeit

Wir ermutigen zur offenen Kommunikation. Ehrlichkeit gegenüber den Trainern und den Mitschülern fördert ein ehrliches Lernumfeld und persönliches Wachstum.



DOJO BETRETEN UND VERLASSEN

Beim Betreten und Verlassen des Dojos verhalten wir uns ruhig und respektvoll. Wir begrüßen und verabschieden uns höflich.

- Beim Betreten des Dojos werden Schuhe sorgfältig an den dafür vorgesehenen Platz gestellt. Dies schafft eine ordentliche und sichere Umgebung für alle Dojo-Mitglieder.
- Garderoben werden aufgeräumt gehalten. Jacken, Taschen und persönliche Gegenstände finden ihren Platz.
- Vor Trainingsbeginn waschen wir uns die Füße.
- Lange Haare werden zusammengebunden.

TRAININGS-AUSRÜSTUNG

Wir kommen mit vollständiger und sauberer Ausrüstung ins Dojo. Diese wird sorgfältig gepflegt und nur für den vorgesehenen Zweck verwendet.

AKTIVE TEILNAHME

Jeder ist während des Trainings aktiv beteiligt. Unnötiges Gerede und Ablenkungen werden vermieden, um ein konzentriertes Lernumfeld zu schaffen.

VERHALTEN WAHREND DES UNTERRICHTS

Wir hören aufmerksam zu, folgen den Anweisungen der Trainer und respektieren die anderen Schüler. Fragen sind immer willkommen. Persönliche Gespräche und Ablenkungen werden jedoch ausserhalb des Trainingsbereichs geführt.

HANDHABUNG VON KONFLIKTEN

Konflikte werden respektvoll und konstruktiv gelöst. Bei Problemen wenden wir uns an die Trainer, um eine positive Lösung zu finden.

GESUNDHEITZUSTAND

Bei Krankheit oder Verletzung informieren wir die Trainer vor dem Training. Sicherheit geht vor und die Anweisungen der Trainer werden respektiert.



ABSCHLUSS UND AUFRÄUMEN

Nach dem Training helfen wir beim Aufräumen des Dojos. Ein sauberes Dojo ist ein Zeichen von Respekt und Teamarbeit.

ACHTUNG VOR DEM MATERIAL IM DOJO

Gemeinschaftlich genutztes Material im Dojo wird respektvoll behandelt. Beschädigungen werden umgehend den Trainern gemeldet, um schnelle Reparaturen zu ermöglichen.

KEINE PERSÖNLICHEN

GENESTAENDE IM TRAININGSBEREICH

Persönliche Gegenstände wie Handys oder Schmuck werden ausserhalb des Trainingsbereichs aufbewahrt, um Unfälle zu vermeiden.

RUECKSICHTNAHME AUF ANDERE

Im Dojo wird Rücksicht auf die Bedürfnisse und Privatsphäre der anderen Mitglieder genommen.

VERANTWORTUNGSBEWUSSTSEIN FOERDERN

Trainer ermutigen die Jiukas, Verantwortung für die Sauberkeit und Ordnung im Dojo zu übernehmen. Ein gemeinsames Verständnis für die Wichtigkeit von Ordnung wird entwickelt.

Die Einhaltung dieser Regeln trägt nicht nur zur physischen Sicherheit im Dojo bei, sondern schafft auch eine positive Lernumgebung. Durch die Pflege des persönlichen Materials und die Achtung vor dem gemeinsam genutzten Inventar wird Respekt und Teamgeist gefördert.

**WIR FREUEN UNS SEHR,
DASS DU BEI UNS TRAINIERST!**



BUSHIDO FRICK
POSTFACH 195
5070 FRICK

INFO@BUSHIDO-FRICK.CH
WWW.BUSHIDO-FRICK.CH