

ARENDAAL JIU JITSU KLUBB



SELV FORSVAR
TRENING
TRIVSEL

”Nyttig trening i et positivt miljø.”

for

Barn - Ungdom - Voksne

KONTAKTINFO:

telefon: 911 20 003

e-post: alf@ajjk.no

internett: www.ajjk.no



HVEM KAN TRENE JIU JITSU?

I utgangspunktet kan ALLE trene Jiu Jitsu. Vi har imidlertid en regel om at man må ha fylt 7 år, fordi eleven bør ha en viss konsentrasjonsevne. Men vi har ingen øvre aldersgrense. Grunnen til at vi kan inkludere så mange, er at Jiu Jitsu gir stort rom for individuell tilpassning. Dessuten gis man muligheten til å utvikle seg i sitt eget tempo.

BARN

For barn fra 7 til 13 år er treningen i hovedsak et bidrag til ØKT SELVSIKKERHET. I tillegg til å gi barna trygghet gjennom det å kunne forsvare seg, vil vi styrke barnas koordinasjon, smidighet, balanse og kroppskontroll. Dette gjøres gjennom DISIPLIN OG GJENSIDIG RESPEKT, samt en liten dose med lek.

Under den tekniske treningen vil elevene få trene forsvar mot fastholdinger. Etter 1-2 år vil de også få trene litt forsvar mot slag og spark. Barn får ikke trene med våpen. Elementer som mobbing og videovold blir innbakt i treningen.

UNGDOM

Treningen for ungdom, 13 til 17 år, blander innholdet fra barnetrening og voksentrening. Resultatet er en god kombinasjon av DISIPLIN OG MÅLRETTET SELVFORSVARSTRENING, samt noe lek.

Elevene trener på alt som ungene trener på, men avanserer raskere til hardere teknikker. I tillegg vil forsvar mot slag og spark komme mye tidligere. Forsvar mot våpen kommer først etter 2-3 år. Elementer som mobbing og gruppepress blir innbakt i treningen.



VOKSNE

Med dagens vold og økende kriminalitet går vi inn for å lære elevene å takle diverse situasjoner og konflikter som kan oppstå. Treningen består først og fremst av **EFFEKTIVT SELVFORSVAR OG NYTTIG MOSJON**. Det stilles ingen krav til fysikk, styrke, kondisjon eller forkunnskaper. Treningen skal etter hvert kunne gi deg en god trygghetsfølelse og selvkontroll.

Voksentreningen passer for alle fra 17 år og **OPPOVER**. Ingen behøver å føle seg for «gamle» til å trene Jiu Jitsu.



HVEM UNDERVISER?

Treningene ledes av en instruktør, som har med seg en eller flere hjelpetrenere. Alle har som oppgave å veilede elevene og tilpasse treningen, slik at elevene kan utvikle seg på best mulig måte med best mulig resultat.

Hos oss blir du undervist av dyktige instruktører som alle har gjennomgått en eller annen form for opplæring eller utdanning, og de aller fleste har NIF's Trener1-kurs. Dessuten må alle instruktører og hjelpetrenere gjennomgå et oppfriskningskurs hvert tredje eller femte år, avhengig av erfaring og fartstid.

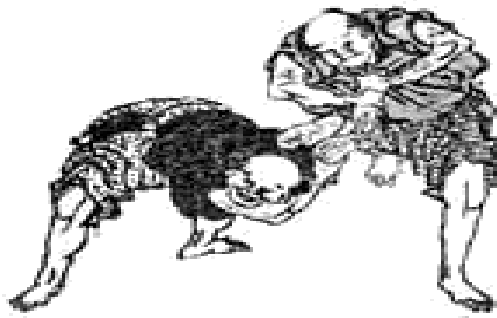


HVA ER JIU JITSU?

Jiu Jitsu er en flere hundre år gammel japansk stridskunst, og er blant annet basert på utnyttelse av angriperens krefter. – Trekke når man blir skjøvet, og skyve når man blir trukket.

Teknikkene, som trenes i Arendal Jiu Jitsu klubb, er utviklet og tilpasset dagens lover og regler. En hovedregel er at du aldri skal bruke mer vold enn det nøden krever.

Man lærer i hovedsak å forsvare seg mot angrep med fastholding, slag, spark, stakk eller kniv.



VERDIER & HOLDNINGER

Jiu Jitsu er en stridskunst med tradisjoner som er bygget på respekt, kjærlighet og styrke.

Treningsplassen vår er et sted hvor man trener og forbedrer sin personlighet, og man skal derfor vise den største respekt, og hjelpe med å bevare dens gode miljø. Vår treningsplass er kun åpen for mennesker som kan respektere andre og seg selv.

Spesielt på treningene for barn og ungdom står disiplin og moral som et sentralt punkt.



HVORDAN TRENES JIU JITSU?

Treningen skal være lystbetont og lærerik, samt at treningen skal tilpasses den enkelte elev. – Hos oss er alle velkommen.

Vi legger spesielt stor vekt på et konkurransefritt miljø for alle aldersgruppene. Våre elever konkurrerer bare med seg selv!

En treningstime består av oppvarming, teknisk trening og fysisk trening.

Som nybegynner trener man grunnbevegelser, frigjøringer og enkle fellinger. Blokkeringsteknikker, forflytninger og fallteknikk er noe av det som hører med til grunntreningen.

Etter hvert lærer man et svært vidt spekter av teknikker, og vanskelighetsgraden øker i takt med at man utvikler seg teknisk og fysisk.

Jiu Jitsu trenes først og fremst som selvforsvar, men vi legger også stor vekt på at man skal utvikle sine fysiske og psykiske egenskaper. Dette kan man gjøre via grunntrening, situasjonstrening, avspenning og meditasjon. Med dette kan man lettere få kontroll over en eventuell situasjon eller angriper.

www.ajjk.no

KLUBBEN

Arendal Jiu Jitsu klubb ble startet i 1980.

Klubben er medlem av og samarbeider med:

- Norges Idrettsforbund (NIF).
- En Shin Ryu Jiu Jitsu (ESR).
- Scandinavian Budo Association (SBA).
- International Bujutsu University (IBU).