

Inleiding

Het doel van de jeugdwerking van Satori VZW is om de jeugd van Laakdal en omstreken kennis te laten maken met alle aspecten van Japanse Jujutsu.

Dit gaat van discipline en respect tot technische vaardigheden en zichzelf leren verdedigen in een veilige omgeving waarin iedereen zich welkom voelt.

Hoe we dit aanpakken, wordt beschreven in onderstaande punten.

Veiligheid

De dojo is uitgerust met groengrijze vloermatten. Deze matten zijn omrand met rode vloermatten. Onder de vloermatten licht een zwevende houten vloer die fungeert als extra demping.

Deze matten hebben naargelang hun kleur verschillende doelen.

- Groengrijze matten: veilige zone
 - Beschermen van de deelnemers tijdens het oefenen van:
 - Rol- en valtechnieken
 - Algemene technieken waarbij al dan niet een rol of een val gemaakt wordt
 - Spelactiviteiten
 - Deze zone is, met uitzondering van specifieke gevallen, vrij van obstakels
- Rode matten: hebben als voornaamste rol om de veilige zone af te bakenen
 - Deze zone dient vermeden te worden tijdens het beoefenen van de technieken
 - Ze vormen een buffer tussen de veilige zone en enkele obstakels die eigen zijn aan de dojo of sportzaal:
 - Kast met brandslang
 - Radiator
 - Spiegelwand
 - Voor en tijdens de training worden ze eveneens gebruikt
 - Voor de ceremoniële begin- en eindgroet.
 - Als zone waar de leden zitten terwijl de trainer een nieuwe techniek toont

Verder beschikken we zelf over:

- EHBO-materiaal
- Flexibele kegels om zones af te bakenen tijdens bv.
 - Aanleren van rol- en valtechnieken aan nieuwe leden
 - Afleggen van examens met het oog op een graad verhoging

De sporthal beschikt ook materialen die we mogen gebruiken zoals:

- dikke valmatten
- een volledig uitgerust EHBO lokaal met o.a.
 - een diepvries met ice-packs
 - een verzorgingsbed
 - ...

Leeftijdsgeschiedte training

De trainingen worden aangepast aan de leeftijd en het fysieke en mentale ontwikkelingsniveau van de kinderen.

De focus ligt op beleving en bij het aanleren van bewegingen. Daarom worden de basistechnieken of kata's in een vereenvoudigde vorm aangeleerd waarbij het van ondergeschikt belang is of de techniek doeltreffend uitgevoerd wordt of niet.

We hanteren het principe van een volledig gemengde groep, waarbij iedereen met elkaar oefent.

Indien nodig kan van dit principe afgeweken worden indien dit vereist is voor een specifieke oefening omwille van:

- Verschil in lengte
- Verschil in gewicht
- Verschil in ontwikkeling van het lichamelijk gestel (bv. gewrichten of kracht)

Plezier en motivatie

De training moet leuk en uitdagend zijn, zodat kinderen gemotiveerd blijven om te blijven trainen en hun vaardigheden te verbeteren.

Waar het kan, worden de technieken in een spelvorm gegoten om op die manier de beleving te vergroten.

Kennis van de sport

Zoals eerder vermeldt, worden de trainingen aangepast aan de leeftijd en het fysieke en mentale ontwikkelingsniveau van de kinderen, waarbij de basistechnieken in een vereenvoudigde vorm worden aangeleerd

Daarnaast wordt het programma uitgebreid met:

- Variaties op de basistechnieken
- Vrije oefeningen die niet gebaseerd zijn op basistechnieken

Bij deze technieken ligt de nadruk op zelfverdediging, zelfvertrouwen opbouwen en het overwinnen van uitdagingen.

Ten slotte wordt er ingezet op herhaling. Door de technieken regelmatig te laten terugkomen, zal het gemakkelijker zijn om deze beter te onthouden en toe te passen.

Sociale vaardigheden

Bij KoKoDo jujutsu hanteren we 3 eenvoudige basisprincipes:

- Vriendschap (elkaar aanvaarden zoals ze zijn, elkaar helpen)
- Harmonie (overeenstemming: in harmonie leven in goede verstandhouding, zonder conflicten)
- Respect (eerbied, ontzag)

We verlangen van iedereen dat deze principes toegepast worden tijdens maar eveneens buiten de trainingen.

Respect en discipline

KoKoDo Jujutsu benadrukt respect voor de leraar, medesportbeoefenaars en de principes van de sport.

Discipline is een belangrijk onderdeel van de training en draagt bij aan het ontwikkelen van doorzettingsvermogen en zelfbeheersing.

Dit komt o.a. tot uiting tijdens de ceremoniële momenten tijdens een training. We denken daar bijvoorbeeld aan:

- Het groeten in het begin van de training
- Het groeten voor het starten van een oefening
- Het groeten na het beëindigen van een oefening
- Het groeten op het einde van de les
- Het groeten tijdens het afleggen van examens

Er wordt ook duidelijk gemaakt op welke momenten men aandachtig en stil moet zijn en wanneer er ruimte is om zich uit te leven.

Stages

Stages zijn voor ons de ideale manier om kennis te maken met andere clubs binnen onze KoKoDo stijlgroep. Het geeft iedereen de kans om technieken te beoefenen met andere personen dan tijdens de wekelijkse trainingen. De aspecten “vriendschap en respect” komen hier ten volle tot recht.

We motiveren onze jeugdgroep om deel te nemen aan deze stages. Een grote opkomst van onze leden vergroot het groepsgevoel binnen de club, en vergroot ons aanzien binnen de onze stijlgroep.

Daarnaast zijn er ook (multi-stijl) stages die georganiseerd worden door clubs die aangesloten zijn bij de VJJF.

We nodigen de jeugdgroep ook uit om deel te nemen aan of verstrekken informatie over deze stages. Dit geeft de mogelijkheid aan geïnteresseerde leden om te proeven van andere jujutsu stijlen en technieken. Deze technieken kunnen een goede aanvulling zijn wat er aangeleerd zijn tijdens onze trainingen.

Kwalificaties van de trainers

De trainers worden gemotiveerd om voldoende gekwalificeerd te zijn en ervaring hebben met het lesgeven aan kinderen.

In eerste instantie denken we aan praktische en financiële ondersteuning bij het volgen van b.v. het volgen van een Start2Coach of initiator cursus.