

# Ju Jitsu Ismertető

## Kedves Barátunk!

Szeretettel köszöntünk a TATAMI CENTRUM vezetése nevében. E kis ismertetővel szeretnénk tájékoztatni mindarról, amit fontos tudni ahhoz, hogy el tudd dönteni, beiratkozol-e a klubunkba, mi szeretettel várunk!

A TATAMI CENTRUM tagjai 2010 augusztusában a FILA Grappling Világbajnokságon **11 Világbajnoki címet szereztek**. Eddz együtt a Világbajnokokkal, próbáld ki magad, és ha igazán jó vagy, Te is kijuthatsz a Világbajnokságra!

További információkat szerezhetsz a honlapunkon: [www.tatamicentrum.hu](http://www.tatamicentrum.hu) Eddigi rendezvényeinken készült képek (több, mint 20 ezer kép) és videók (több, mint 1000 film), a klub több, mint 20 éves története és sok minden más is fenn vann.

## Ju Jitsu

Szó szerint 'lágymódszer'-t, 'lágyművészet'-t jelent. A lágymegnevezés a kitérő, elvezető filozófiára utal. Kiejtése 'dzsudzsicu'. Írják ju jutsu, jiu-jitsu, jiujitsu, dzsiudzsicu formában is. Technikai gyűjtemény, a több száz éve távol keleten, elsősorban Japánban kialakult önvédelmi és megelőző fogásokból áll. A pusztakezes védekezésre kényszerült földművesek által használt technikákat és az egyszerű házkörüli fegyverek használatát (bot, kés, kötél stb.) tartalmazza.

## Mit ad nekünk a Ju Jitsu ?

- Mint minden sport, mozgás **javítja a fizikai állapotot**, erősebbé, gyorsabbá, hajlékonyabbá válik a gyakorlója, nő az állóképessége.
- A küzdő, konfliktusos helyzetek gyakorlásával levezeti az agressziót, növeli a magabiztosságot, **erkölcsi tartást ad**.
- **Hatékony önvédelem**, mely hozzájárulhat önmagunk, családjunk és értékeink megvédéséhez.
- **Megköveteli a pontos és kitartó munkát**, ugyanakkor az eredménye jól mérhető. Különösebb fizikai képességeket nem kíván, ami azonban feltétlenül szükséges, az az **elhivatottság**, azaz a tudatos és rendszeres edzés.
- Kicsiknél (**Manó** csoport) játékos önfelelt foglalkozás, **játszva** tanulunk.
- Kiváló alapokat ad **Grappling, MMA** versenyekre.

## Alapvető különbség a versenysport és a harcművészet között

- **Versenysportnál** a cél a győzelem, mindent ennek rendelnek alá, ennek érdekében folynak az edzések, a versenyen alkalmazható technikákat gyakorolják és tökéletesítik a maximumig. A győztes versenyzők az igazán 'értékesek'.
- **Harcművészet** esetében az edzéseken nem csak a sportkörülmények közötti (teremben, tatamin, azonos súlycsoportú és nemű ellenféllel szemben) küzdelemre készülünk, hanem a különböző időjárású és talajviszonyok között, különböző ellenfelekkel szemben lezajlott küzdelemre. Mindenki a saját képességei és lehetőségei szerint halad előre az úton. Mindenki egyformán értékes, hiszen nem másokhoz, hanem mindig önmagához képest kell fejlődnie.

Kijelenthetjük, hogy a **Ju Jitsu harcművészet és nem versenysport**.

## Miért indulunk mégis versenyeken?

- Állítjuk hogy a Ju Jitsu hatékony és jól alkalmazható az önvédelemben is és a közelharcban is, így kötelességünk versenyeken indulni és ezt megmutatni.
- Fialatok, gyermekek esetében rendkívüli motiváló ereje van a versenyzésnek. Rendkívül lelkesek és szívesebben edzenek, ha versenyre készülünk.
- A vereség és a győzelem elviselésével hozzájárul az erkölcsi tartáshoz.

Évente többször rendezünk ju jitsu versenyt, illetve minden év végén mi rendezzük a Nyílt Ju Jitsu Magyar Bajnokságot.

## Vizsgarendszer

A Magyar Ju Jitsu Szövetség vizsgarendszerében hat gyermek, hat tanuló és tíz mesterfokozat van a következő övszínekkel:

- |  |                |
|--|----------------|
| • gyermek I. fokozat: narancssárga öv                | 7 éves kortól  |
| • gyermek II. fokozat: narancssárga öv lila csíkkal  | 8 éves kortól  |
| • gyermek III. fokozat: lila öv                      | 9 éves kortól  |
| • gyermek IV. fokozat: lila öv szürke csíkkal        | 10 éves kortól |
| • gyermek V. fokozat: szürke öv                      | 11 éves kortól |
| • gyermek VI. fokozat: szürke öv fehér csíkkal       | 12 éves kortól |
| • tanuló 6. kyu fokozat: fehér öv sárga csíkkal      | 13 éves kortól |
| • tanuló 5. kyu fokozat: sárga öv                    | 14 éves kortól |
| • tanuló 4. kyu fokozat: zöld öv                     | 15 éves kortól |
| • tanuló 3. kyu fokozat: kék öv                      | 17 éves kortól |
| • tanuló 2. kyu fokozat: barna öv                    | 18 éves kortól |
| • tanuló 1. kyu fokozat: barna öv egy fekete csíkkal | 19 éves kortól |
| • 1. dan fokozat: fekete öv                          | 21 éves kortól |

## Előmeneteli lehetőségek

Az új jelentkezőket 5-6 éves kortól veszünk fel. Februárban és szeptemberben a gyerekek és felnőttek csoportba van felvétel és a tanulók évente vizsgázhatnak, bár az életkortól, a képességeiktől és az edzésre fordítható idejüktől függően ez eltérő lehet.

Néhány tipikus esetet szeretnénk itt bemutatni. Ha a kezdő tanuló

- 4-6 éves: Manó csoportba jár és nem vizsgázik
- 7-11 éves: évente vizsgázhat a gyerekcsoportban
- 12-13 éves: félévenként vizsgázhat a gyerekcsoportban
- 14 év felett: felnőtt csoportban kezd és évente-kétévente vizsgázhat.

## Edzőruha

Az első edzéseken szabadidőruhában is részt lehet venni, ha nincs rajta gomb és zippzár. Legkésőbb az első vizsgáig be kell szerezni az előírt hímzett edzőruhát.

## Csoportjaink

### Kecskemét

Oktatók: Shihan Berkes László 5. dan Mobil: 30/206-7078

Sensei Fekete Sándor 1. dan Mobil: 30/2781-224 kétszeres Világbajnok

**Bányai dojo**, Kecskemét Bányai Júlia Gimn. ( 6000, Nyíri út 11. T:76/481-474 )

Edzések kedden és csütörtökön Gyermek 17.30 - 19.00 Felnőtt 19.00 - 20.30

**Hakkoda dojo**, ( 6000 Kecskemét, Burga u. 1. )

Manócska edzés kicsiknek hétfő 17.00-18.00

Grappling, MMA edzés hétfőn és szerdán 18.00-19.30

### Hetényegyháza

**Hetényi dojo**, Móricz Zs. Műv.Ház. (6044, Hetényegyháza Kossuth L. u. 83.)

Oktató: Sensei Papp Éva 2. dan Mobil: 30/33-77-455

Edzések hétfőn és szerdán Gyermek 17.00-18.30 Felnőtt 18.30-20.00

### Orgovány

**Orgoványi dojo**, Általános Iskola (6077, Kossuth Lajos u. 62. Tel:76/376-235)

Oktató: Sensei Cseri József 1. dan Mobil: 30/90-81-901

Edzések hétfőn és csütörtökön Gyermek 17.00-18.30 Felnőtt 18.30-20.00

### Tápiószele

**Tápiószelei dojo**, Általános Iskola (2766 Tápiószele, Farmosi út 10.)

Oktató: Sensei Papp Éva 2. dan Mobil: 30/33-77-455

Edzések kedden és csütörtökön 17.00-18.30

## Beiratkozás

A beiratkozáskor a következőket kell a kapott szabvány borítékban leadni:

- Kitöltött és aláírt Adatlap és Nyilatkozat
- Két igazolvány fénykép kb. 4 cm x 4 cm méretű, hátán a névvel
- Éves szövetségi tagsági díj (teljes díj februárban, fele szeptemberben)
- Az első két havi díj (vagy öt havi befizetés 25% kedvezménnyel)

## Várható költségek

- **Havi tagsági díj:** a TATAMI CENTRUM havi tagsági díja 7.200 Ft. Ha egy családból többen járnak, a második, harmadik stb. személy kedvezménye 50%, tehát nekik **3.600 Ft.** a havi tagdíj. Most 600 Ft kedvezményt adunk a teljes árból, azaz a kezdőknek is csak **6.600 Ft** a havi tagdíj és elengedjük a regisztrációs díjat, ami az első befizetésből közel 40%-os kedvezmény!
- **Éves szövetségi tagsági díj:** klubunk tagja a Magyar Ju Jitsu Szövetségnek, a 2010 évi szövetségi tagsági díj 5.000 Ft. A szeptemberben beiratkozók ennek csak a felét, **2.500 Ft**-ot fizetnek.
- A **vizsga díja** megegyezik a havidíjjal. Erre is érvényes a családi kedvezmény, azaz a család második tagjának csak a felébe kerül.
- **Edzőruha:** mérettől függően kb. **13-18 ezer Ft.**, + **2.000 Ft.** hímzett emblémák.

## Összefoglaló

Szeretnénk a kezdőknek nyújtott **próba edzésekkel** valamint ezzel a kis ismertetővel lehetőséget adni arra, hogy a különböző harcművészeti ágak közül választani tudjanak, eldönthessék, hogy klubunk és a ju jitsu megfelelő-e nekik. Minden edzésünket, vizsgánkat meg lehet nézni.

A tapasztalat azt mutatja, hogy azok a tanulók jutnak messzire, akik az egyéb lehetőségek megismerése után tudatosan döntöttek mellettünk. Nem könnyű az út, amit kínálunk, de aki kitartó, annak a jellemén, a konfliktusos helyzetekhez való viszonyulásán idővel ez meglátszik. Nem harcosokat szeretnénk nevelni, hanem önmagukkal és környezetükkel **harmóniában élő** embereket.

Ez ugyanis a JU JITSU igazi célja.

Kecskemét, 2010. szeptember 1.



Berkes László 5.dan

