

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.



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.

Gennem din træning lærer du de vigtigste regler, og en træner fra din klub er med på sidelinjen til alle kampe. Af hensyn til din egen og dine modstanders sikkerhed er det vigtigt, at du kender reglerne.

Klubben kan hjælpe med at sikre den rigtige tilmelding – spørg din træner, hvordan I gør i jeres klub.

Konkurrencediscipliner

I **Fighting** dystes U8 kun i gulvkamp og laver holdegreb (Del 3). Fra U10 og opefter starter man stående, og kæmper om nedtagning (Del 2) og fortsætter i gulvkamp. Fra U12 starter man stående med slag og spark (Del 1), og går herefter over i Del 2 og Del 3.

Der er tre dommere til en kamp. Typisk er der én dommer på måtten og to dommere, der sidder ved dommerbordet. Måttedommeren markerer de point, der ses. Hvis de to andre dommere ikke er enige, kan pointgivningen korrigeres. Kæmperen med flest point vinder kampen.

Duo Games er en teknisk konkurrenceform hvor man, med en fast makker, konkurrerer i at fremføre selvforsvarsteknikker mod aftalte angreb. 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 til slut har flest point, vinder kampen.

Reaktionsbanen bliver gennemført på en afmærket rute i et udendørs område, hvor hver deltager gennemfører en eller flere baner. 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. Den deltager med flest point vinder.

Vil du vide mere om duo eller reaktionsbane, så tag en snak med din træner.



Hvad bør jeg sørge for inden stævnet?

Du skal have en gyldig Ju-Jitsu licens. De fleste klubber sørger for at købe og forny din licens. Første gang du får en licens får du også udleveret en licensbog. Den kan du tage med til stævner og få skrevet dine resultater i.

Skal du konkurrere i Fighting skal du tilmeldes i en vægtsklasse. Det er vigtigt, at du tilmeldes rigtigt. Hvis du overskrider den tilmeldte vægtsklasse, vil du kunne risikere at blive udelukket for stævnet. Så specielt ved dine første stævner skal du ikke ligge for tæt på vægtgrænsen.

Du skal være opmærksom på:

- At din egen badevægt derhjemme ikke nødvendigvis passer. De fleste klubber har en vægt ellers har de måske en præcis vægt på apoteket.
- At 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.
- At børn og unge må **ALDRIG** tabe vægt for at skulle "passe" i en vægtsklasse!! (Og voksne kun under kyndig vejledning)

Du skal også tilmeldes i en aldersklasse. Du tilmeldes den aldersklasse, der passer til den alder, du når i løbet af det indeværende kalenderår. Med andre ord, det er den ældste alder, du vil have, i kalenderåret hvor turneringen afholdes.

For eksempel:

- Hvis du fylder 8 år den 31. december 2025, vil du blive registreret i U10 i alle turneringer i hele 2025.

Dette betyder, at uanset hvornår på året du har fødselsdag, tilmeldes du baseret på den alder, du når inden udgangen af året.



Hvad skal jeg have med?

Alle skal medbringe:

- Ren hvid gi og bælte, vanddunk, indesko/klip-klapper til brug til og fra måtten, og evt. lidt mad, eller penge at købe for.
- Hvid eller sort tætsiddende rashguard/trikot for pigerne
- Bløde elastikker til at sætte langt hår op med

For U12-kæmpere og opefter:

- Kampudstyr i blå og rød (bælte, handsker, benskinner) Hvis du ikke har dette, kan du måske låne det i din klub. Du kan prøve at spørge din træner.
- Tandbeskytter
- Skridtbeskytter for drengene

Det er en god ide at have håndklæde og skiftetøj med, så du evt. kan tage et bad efter kampene. Husk dog at medaljeoverrækkelse foregår i gi.



Til selve stævnet

Inden kampstart skal du indvejes sammen med de andre kæmpere – det foregår som minimum i shorts og t-shirt. Tidspunktet for indvejning står i invitationen til stævnet. Dine holdkammerater og din træner vil hjælpe dig.

Det er en god idé at tjekke kampprogrammet i god tid, så du nogenlunde ved, hvornår du skal kæmpe. Nogle gange er kampprogrammet hængt op i hallen, andre gange kan du finde det online. Din træner kan hjælpe dig.

Den, der på kampprogrammet står først skal have rødt bælte og evt. kampudstyr på. Den anden skal have blå bælte og evt. kampudstyr på.

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

Når det er din tur til at kæmpe kalder dommeren din modstander og dig frem og ind på måtten. På dommerens tegn bukker I først for dommeren, og derefter for hinanden. Herefter sætter dommeren kampen i gang.

Efter kampen viser dommeren, hvem af jer, der har vundet, og herefter bukker I igen for hinanden og derefter for dommeren. Herefter er det god stil at sige tak for kampen til sin modstander – uanset om du har tabt eller vundet.

Når du forlader måtten går du ud på den modsatte side af, hvor du kom ind, og går ned og siger tak for kampen til modstanderens coach.



Derudover forventes det til stævnet af dig at:

- Du er velsoigneret med nyklippede negle både på hænder og fødder
- Du ikke bærer smykker (ringe, øreringe, halskæder m.m.), når du kæmper.
- Du ikke bærer briller. Kontaktlinser kan anvendes på egen risiko.
- Langt hår skal sættes op med bløde elastikker.
- Kvindelige kæmpere skal bære en sort eller hvid rashguard/trikot under gien. Det er valgfrit for mænd at bære sort eller hvid rashguard/trikot.
- Din gi er hvid, ren og pæn uden skader og opfylder følgende betingelser:
 - Jakken er lang nok til at dække hofterne og skal holdes fast om livet med et bælte.
 - Ærmerne er 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 er løse og lange nok til at dække over halvdelen af skinnebenet. Buksebenene må ikke være rullet op.
 - Bæltet bindes med en knude, stramt nok til at hindre jakken i at blive for løs. Bæltet er 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 meget vigtigt, at man udviser "fairness" og tilråb er i en god tone. Lad være med at komme med nedsættende tilråb om modstanderen eller dommerne – hep i stedet positiv, så vi får en fed stemning.

Lidt kampudtryk

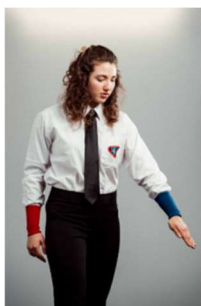
HAJIME = Start kampen



MATE = Stop kampen



OSAE-KOMI = Holdegreb



SONOMAMA = "frys"



YOSHI = "genoptag kampen"

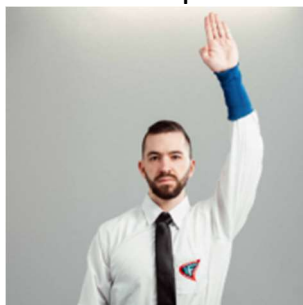


Pointgivning

IPPON = 3 point



IPPON = 2 point



WAZARI = 1 point



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

Rigtig god fornøjelse 😊