

# DOJO-REGLEMENT

## Algemene regels en houding in de Budoporten

Het woord Dojo betekent: de plaats waar je de "Do", de ontwikkelingsweg, bewandelt. Het bewandelen van die Weg vraagt om geconcentreerde aandacht. Een aandachtige en respectvolle houding is zeer belangrijk in de Oosterse krijgskunsten:



Respect en waardering betonen aan je lesgevers, die jou de gelegenheid bieden om te leren en je te ontwikkelen.

Respectvol omgaan met je omgeving, de plaats die je daartoe de gelegenheid biedt.

Respectvol omgaan met je medebeoefenaars, omdat zij jou de gelegenheid tot leren, ervaren en ontwikkelen bieden.

Respectvol omgaan met jezelf. Een lesgever zal evenmin accepteren dat je een ander respectloos benadert.

Daarom zijn er een aantal regels die eveneens bedoeld zijn om jouw veiligheid in de Dojo te waarborgen.

**Wij verwachten van al onze leden dat zij zich aan het dojo-reglement houden en Jiu-Jitsu beoefenen volgens de Zeven Waarden van Bushido (rechtvaardigheid, moed, welwillendheid, respect, eerlijkheid, eer en toewijding). Elk lid heeft hierbij een voorbeeldfunctie voor zijn of haar medeleerlingen.**

### 1. Algemene gedragscode

- 1.1. Buiten de dojo is de Ryu niet verantwoordelijk voor eventuele ongevallen en onregelmatigheden waarbij leden betrokken zijn.
- 1.2. Tijdens de les verlaat niemand de dojo of de tatami zonder toestemming van de lesgever.
- 1.3. De Ryu is niet verantwoordelijk voor eventuele diefstallen. Diefstallen of vandalisme door leden in de Ryu betekenen definitieve uitsluiting van het lid in kwestie.
- 1.4. In de dojo is er geen onderscheid in ras, klasse of geslacht.

- 1.5. Op de tatami zal tucht gehandhaafd worden en zal elk lid steeds de lesgever en andere leden met respect aanspreken en behandelen.
- 1.6. De leden doen alles om het imago van Kyosaku Bu-Jitsu Ryu hoog te houden, zowel tijdens lessen en activiteiten van de Ryu als er buiten.
- 1.7. Jiu-Jitsu-technieken mogen enkel gebruikt worden als (zelf)verdediging en niet om anderen opzettelijk pijn te doen. Ju-Jitsu mag enkel buiten de dojo gebruikt worden als er in geval van wettelijke (zelf-) verdediging geen andere mogelijkheid is. Wie zich hier niet aan houdt, kan verzocht worden om de Ryu definitief te verlaten. Zie ook het hoofdstuk over wettige (zelf)verdediging. Het is dus ook verboden om een techniek te demonstreren buiten de dojo. Wie Jiu-Jitsu wil zien, kan steeds eens komen kijken tijdens de lessen in de dojo.
- 1.8. Het doel van de lessen is zowel lichaam als geest te verbeteren.
- 1.9. In de dojo mag nooit gevochten worden zonder formele toestemming van de lesgever.
- 1.10. Elk lid laat de dojo steeds in ordelijke staat achter.

## **2. Toeschouwers**

- 2.1. Toeschouwers kunnen langs de mat de les volgen op voorwaarde dat zij dit in stilte doen en de les op geen enkele manier verstoren.
- 2.2. Elke toeschouwer in de dojo aanvaardt het dojo-reglement en leeft het na.

## **3. Kinderen**

- 3.1. Voor de veiligheid van de leden van de kinderclub worden deze leden IN de dojo of IN de kleedkamer afgezet en opgehaald. Buiten de dojo is de club niet verantwoordelijk voor eventuele ongevallen en onregelmatigheden. De deur van de dojo bovenaan de trap op het einde van de gang met kleedkamers bakent de dojo af.
- 3.2. Ouders komen hun kinderen op tijd afhalen. De lesgevers zijn geen kinderoppas. Indien ouders in geval van heirkracht hun kinderen niet tijdig kunnen ophalen, dienen ze de lesgevers tijdig te verwittigen. Op de website staat beschreven hoe je met de lesgevers in contact kan komen.

## **4. Groeten**

- 4.1. Staande groet (ritsu-rei): Bij een staande groet, ga je in musubi-dachi staan. Hierbij staan je voeten met de hielen tegen elkaar en de tenen iets naar buiten. Je nek is recht en je schouders zijn naar achteren en zijn niet opgetrokken maar hangen los. Je plaatst je beide handen op de bovenbenen met de vingers gestrekt. Je pink bevindt zich "op de naad" aan de zijkant van je broek. Zorg dat je kleding goed zit en dat je gordel (obi) correct geknoopt om je middel zit. Sinéad staat in musubi-dachi op de linkse foto hieronder. Je buigt met een rechte



rug waarbij je hoofd als het ware onbeweeglijk op je romp blijft staan (geen knik in de nek).

- 4.2. Geknielde groet (za-rei): Wanneer je vanuit seiza groet (geknield zitten met je achterwerk op je hielen, terwijl je tenen, je wreeven en je scheenbenen op de tatami liggen, met de knieën ongeveer een vuistbreedte uit elkaar en je rug recht), heb je de handen op je bovenbenen vlak boven de knie met je vingertoppen naar binnen.



Nick zit in seiza op de foto hierboven. Als je deze foto vergelijkt met de foto hiernaast zie je dat Sinéad ook anders in seiza zit dan Nick. Alleen de meisjes houden hun knieën tegen elkaar in seiza.

Ook bij de geknielde groet buig je zoveel mogelijk met een rechte rug naar voren, met dit verschil dat de handen naar elkaar toe van de knieën afglijden. Je linkerhand glijdt eerst naar de grond, gevolgd door je rechterhand. Dit is de traditionele wijze van za-rei. Door eerst de linkerhand op de grond te zetten, konden samoerai immers hun zwaard (katana) minder gemakkelijk uit de schede trekken vanuit seiza. Terwijl de beide handen met de vingertoppen van wijs- en middelvinger contact met elkaar maken raak je lichtjes de

grond. Op de grond maak je met beide handen met duimen en wijsvingers een driehoek (kanku- symbool).

Nu pas maak je een buiging van ongeveer 30 graden voorover. Je billen blijven in contact met je hielen. Kijk niet naar de grond maar zolang mogelijk naar voren. Probeer altijd alles in de gaten te blijven houden. Dit wordt zanshin genoemd en heeft te maken met het feit dat je een krijgskunst beoefent.

Na ongeveer twee seconden richt je je weer op. Eerst je rechterhand en dan de linkerhand van de mat halen en rechtop gaan zitten in seiza.

#### 4.3. Wanneer groet je?

4.3.1. Bij het binnenkomen en het verlaten van de dojo, groet je rechtstaand (ritsu-rei).

4.3.2. Bij het betreden en verlaten van de tatami groet je rechtstaand (ritsu-rei) steeds met het gezicht naar de tatami.

4.3.3. Bij het begin en het einde van elke oefening of gevecht groet je rechtstaand naar je partner (ritsu-rei). Dit is een teken van respect voor je partner. Je bent ook rustig en helemaal stil tijdens het groeten. De lesgevers nemen dit op- en afgroeten heel ernstig.

4.3.4. Bij het begin en bij het einde van de les groet iedereen samen. Dit noemen we opgroeten en afgroeten (za-rei).

4.3.4.1. Op het teken van de lesgever (seiritsu) stellen alle leerlingen zich dan op een rechte lijn op (seiritsu) en zwijgen. De leden staan hierbij volgens kyu (graad) in musubi-dachi. Leden met de hoogste kyu staan hierbij rechts en leden met de laagste kyu staan links in de rij. Bij gelijke kyu staat degene die de kyu het langst heeft rechts. De leerling met de hoogste kyu staat recht voor de leidende lesgever (sensei). Assistent-lesgevers en sensei's mogen aan de linkerhand van de leidende lesgever op een rechte lijn gaan staan, loodrecht op de eerste lijn en gerangschikt volgens kyu of dan waarbij de hoogste kyu of dan het dichtst bij de leidende lesgever zit. Nadat de leidende lesgever is gaan zitten in seiza, gaan de assistent-lesgevers en de andere sensei's één na één zitten. Hierbij zakken ze eerst op de linker knie en daarna pas op de rechter knie. Je zit dan met je achterwerk op je hakken, terwijl je tenen, je wreeven en je scheenbenen op de tatami liggen, met de knieën iets uit elkaar (meisjes zitten met de knieën toe). Rug recht.

4.3.4.2. Daarna gaat de leerling met de hoogste gordel in seiza zitten, op dezelfde manier als de assistent-lesgevers of de sensei's. Zodra deze leerling volledig in seiza zit, gaat de leerling die links van hem zit op de zelfde manier in seiza zitten. Zodra alle leerlingen één na één naast elkaar in seiza zijn gaan zitten, is iedereen klaar om te groeten (za-rei):

4.3.4.2.1. Als er een assistent-lesgever aanwezig is op de tatami, roept deze "sensei ni". Hierop roept de leerling met de hoogste gordel "rei" en groeten alle aanwezigen (za-rei).

4.3.4.2.2. Indien er geen assistent-lesgever aanwezig is, roept de lesgever zelf "rei" en groeten alle aanwezigen.

4.4. Vóór elke groet zorg je ervoor dat je kledij in orde is (gordel correct geknoopt, kimono gesloten, etc.).

4.5. Wie groet, doet dit steeds in stilte.

## **5. Persoonlijk verzorging en hygiëne**

5.1. Vóór je op de tatami komt, zorgt je ervoor dat je lichaam (inclusief haar en nagels) gewassen is en dat je tanden gepoetst zijn om onaangename lichaamsgeuren te vermijden. Wie wil, kan voor en/of na de lessen een douche nemen in de kleedkamers.

5.2. Je zorgt ervoor dat je tijdens de les kortgeknipte en zuivere nagels van zowel handen als voeten hebt. Dit is nodig om tijdens de lessen verwondingen te voorkomen.

5.3. Het is streng verboden om te eten in de dojo. Dit geldt ook voor kauwgom.

5.4. Het is streng verboden om juwelen (horloges, ringen, kettingen, vriendschapsbandjes, piercings, metalen haarclips, etc.) of scherpe voorwerpen te dragen op de tatami. Ook linten en andere versieringen zijn verboden. Sieraden die je niet kan af of uitdoen, moet je aftapen. Hoofddoeken, diademen, metalen haarclips en spelden zijn verboden op de tatami.

5.5. Lang haar dat in je gezicht kan hangen moet opgebonden worden. Dit mag om veiligheidsredenen enkel met een haarelastiekje gedaan worden. Je haar moet proper zijn en de lengte van je haar mag geen gevaar opleveren.

5.6. Breng steeds de lesgevers vóór de les op de hoogte van eventuele verwondingen of lichamelijke problemen die je hebt. Breng ook je oefenpartner hiervan op de hoogte. Bij pijn aan de gewrichten is het aanbevolen om deze in te winden. Niet alleen om ze te ondersteunen, maar ook om de aandacht van je partners er voortdurend op te trekken. Je zorgt ervoor dat eventuele oudere verwondingen verzorgd en verbonden zijn alvorens je de tatami betreedt.

5.7. Als je tijdens een les op de tatami een verwonding oploopt, moet deze onmiddellijk worden verzorgd. De Ryu stelt hiervoor steeds een E.H.B.O.-set (inclusief cold packs) ter beschikking tijdens de lessen.

- 5.8. Het is afgeraden om minder dan twee uur vóór de start van de lessen nog te eten.
- 5.9. Loop nooit met schoeisel aan op de tatami. Dit kan de tatami bevuild en/of onherroepelijk beschadigen.
- 5.10. Wie op blote voeten loopt en daarna de tatami betreedt, bevuilt de tatami. Loop dus niet op blote voeten vóór je de tatami betreedt. Indien je tijdens de les de tatami verlaat met de intentie om nog terug op de tatami te komen, loop je dus ook niet op blote voeten maar draag je slippers of schoenen.
- 5.11. Het dragen van een bril of harde lenzen tijdens de lessen wordt ernstig afgeraden. Verwittig zeker je de lesgevers en je oefenpartners als je lenzen draagt.
- 5.12. Gaat steeds vóór de les naar het toilet.

## **6. Basiskledij**

- 6.1. Je draagt een witte kimono zonder versiering. Het ryu-embleem mag gedragen worden op de linker borstzijde van het jasje ter hoogte van het hart. Het federatie-embleem mag gedragen worden op de linkermouw van het jasje op de hoogte van het hart. Wie minstens één dan-grad behaald heeft in jiu-jitsu, mag een kimono in een andere kleur naar keuze dragen.
- 6.2. De gordel (obi) moet zo lang zijn dat aan beide zijden van de knoop ongeveer 15 cm overblijft. De kleur van de gordel (obi) die gedragen wordt geeft de huidige Jiu-Jitsu-grad van de betrokkene aan.
- 6.3. Was en strijk je kimono regelmatig. Zorg ervoor dat je steeds met een propere kimono op de tatami komt.
- 6.4. Je gordel (obi) is steeds correct geknoopt (zie: "Hoe knoop ik mijn gordel?") en je draagt hem op de juiste manier. Je zwiert je gordel nooit in het rond (gevaarlijk) en laat hem ook niet slingeren op de tatami indien je hem bij een oefening hebt verloren.
- 6.5. Vrouwelijke leerlingen moeten een effen wit T-shirt onder hun kimonojas dragen. Mannelijke leerlingen dragen geen onderhemd of T-shirt onder hun kimonojas.
- 6.6. De kimonojas moet, als hij met de gordel rond het middel is vastgeknoopt, minimaal de heupen bedekken en mag echter niet meer dan 3/4de deel van het dijbeen bedekken.

- 6.7. De mouwen van de kimonojas mogen niet op de handen komen en moeten minstens de helft van de onderarm bedekken. De mouwen van de kimonojas mogen niet worden opgerold, o.a. omwille van het gevaar op achterhakende vingers of tenen.
- 6.8. De pijpen van de broek moeten ten minste 2/3 deel van het scheenbeen bedekken en mogen niet lager komen dan het enkelgewricht. Broekspijpen mogen niet worden opgerold, o.a. omwille van het gevaar op achterhakende vingers of tenen.
- 6.9. Tijdens het dragen van de kimono – ook buiten de dojo - is het ten strengste verboden om alcoholische dranken te gebruiken en/of om sigaretten te roken.
- 6.10. Het dragen van schoenen of kousen op de tatami is verboden.
- 6.11. Vóór het betreden van de tatami zorgt elk lid dat zijn kledij volledig in orde is.
- 6.12. Het omkleden vóór en na de lessen gebeurt steeds in de kleedkamers. Na de les is er ook mogelijkheid om te douchen in de kleedkamers. Tijdens de les worden de kleedkamers afgesloten. Kledij en waardevolle zaken mogen in een sporttas in de dojo geplaatst worden. De Ryu is niet verantwoordelijk voor eventuele diefstallen of beschadigingen.

## **7. Tijdens de les**

- 7.1. Bij aanvang van de les verzamelen alle leden op de tatami. De les begint zodra de lesgever de aanwezige leden oproept om zich op te lijnen (seiritsu) voor het opgroeten.
- 7.2. Mocht je van tevoren weten dat je niet op een les kan komen, laat dit dan weten aan de lesgevers en aan partners met wie je normaliter samen oefent. De lesgevers plannen hun lessen gericht op de komende examens, daarbij rekening houdend met het niveau van de leerlingen die op de les verwacht worden.
- 7.3. Probeer elke les op tijd te komen. Indien een leerling te laat komt, meldt hij/zij zich met een geldige reden bij de lesgever. Bij laattijdige aankomst kan de les pas aangevat worden wanneer de lesgever hiertoe toestemming geeft. Pas dan mag de tatami betreden worden. De lesgever kan je een oefening opleggen zoals push-ups. Deze oefening dient niet beschouwd te worden als straf maar wel als compensatie voor de reeds gemiste les en/of opwarming.
- 7.4. Als je te laat komt, dan loop je zeker niet zomaar de tatami op. Je gaat naast de rand van de tatami staan met je gezicht naar de tatami en je wacht tot een lesgever je toelating geeft om de tatami te betreden. Eventueel steek je een arm op zodat de lesgever je ziet staan. Nadat een lesgever je de toelating heeft gegeven, groet je rechtstaand (ritsu-rei) met het gezicht naar de tatami en betreed je de tatami. Eventueel kan de lesgever je een aantal instructies

i.v.m. de warming-up geven. De tatami zonder toestemming betreden kan gevaarlijk zijn voor jezelf en voor anderen.

- 7.5. Wie niet tot het einde van de les kan blijven, verwittigt de lesgever vóór het begin van de les.
- 7.6. Terwijl de lesgever technieken uitlegt en/of demonstreert luisteren de leden aandachtig en zwijgen ze. Vragen stellen kan altijd achteraf. Als je tijdens de uitleg iets wilt vragen, steek je je hand op om de lesgever te laten weten dat je een vraag hebt. Je stelt je vraag pas als de lesgever jou daarvoor de gelegenheid geeft. De lesgever kan de getoonde technieken persoonlijk aan één of meerdere leden verduidelijken tijdens de les.
- 7.7. Budo is een (zelf)verdedigingsdiscipline, maar ook een kunst. Dat wil zeggen dat je goed moet luisteren en kijken naar wat de leraar vertelt en voordoet. Probeer geen technieken uit die je niet krijgt aangereikt door de lesgever.
- 7.8. Tijdens de les is het, om veiligheidsredenen, verboden de tatami te verlaten en/of te betreden zonder toelating van de lesgever. Als je naar het toilet moet of geblesseerd bent, vertel je dit aan de lesgevers zodat ze zich niet nodeloos ongerust maken omwille van jouw afwezigheid.
- 7.9. Tijdens de les is het verboden te spreken over andere zaken dan de gegeven oefeningen en zelfs dan nog op gedempte toon en niet meer gepraat dan strikt noodzakelijk is. Leerlingen mogen in de dojo nooit roepen behalve bij een kiai.
- 7.10. Als je tijdens het luisteren naar de instructies van de lesgever wilt gaan zitten, dan doe je dat altijd met een rechte rug en nooit hangend of half liggend op de tatami. Hierbij zorg je ervoor dat je voeten zich dicht bij je lichaam bevinden (bijvoorbeeld in kleermakerszit), zodat de lesgever niet over je benen kan vallen of erop kan stappen. Om dezelfde reden ga je ook nooit liggen op de tatami.
- 7.11. Wanneer je samen met je partner oefent, is het van belang dat uke de aanval op de juiste manier inzet. Gebeurt dit niet, dan kan tori de techniek niet goed inoefenen. Ook kan dit gevaarlijk zijn, zowel voor uke als voor tori. Overleg dus steeds met je partner. Spreek af om de eerste keren dat je een techniek inoefent, extra voorzichtig te zijn en, indien nodig, wat trager aan te vallen. Voer daarna de snelheid en de intensiteit op. Voor sommige technieken en zeker voor de hogere graden (bijvoorbeeld sasae-tsuri-komi-ashi, de-ashi-barai of irimi-nage) is het van belang dat uke de aanval echt doorzet zodat tori gebruik kan maken van de kracht en de snelheid van uke.
- 7.12. Bij het toepassen van technieken uit het Jiu-Jitsu kunnen de gevolgen zeer ernstig zijn. Veel technieken kunnen bijvoorbeeld in botbreuken resulteren. Wanneer iemand met zijn of haar vlakke hand minstens tweemaal op de tatami klopt, betekent dit dat deze leerling pijn voelt. Dit noemt men "afkloppen". De oefening wordt dan onmiddellijk beëindigd. Wie ervoor



kiest om zich hier niet aan te houden, oefent niet volgens de Bushido-waarden en reglement van het Kyosaku Ryu en kan bijgevolg verzocht worden om de Ryu definitief te verlaten. Om het nog veiliger te maken kan je ook zachtjes minstens tweemaal met de vlakke hand op een been, arm of rug van je tegenstander kloppen (in plaats van op de tatami).

- 7.13. Respecteer altijd uw oefenpartner (uke) en tracht te allen tijde blessures bij hem of haar te voorkomen. Hou rekening met zijn of haar niveau en lichamelijke toestand (leeftijd, conditie, bepaalde lichamelijke beperkingen, oude kwetsuren, etc.). Ook dit is bushido.
- 7.14. Bij het beoefenen van een vechtkunst als sport zal het nooit om een echt gevecht gaan. Ten behoeve van een veilige beoefening worden de technieken niet 'full contact' doorgezet en de effecten ervan deels gesimuleerd. Wanneer een Jiu-Jitsuka bijvoorbeeld tijdens een oefening zijn of haar oefenpartner met de knie in het kruis stampt, doet deze Jiu-Jitsuka die nooit voluit. De partner suggereert in plaats daarvan wel het effect door dubbel te slaan waardoor tori de rest van de techniek correct kan uitvoeren.
- 7.15. Ga respectvol om met al het materiaal dat de Ryu ter beschikking stelt op te trainen: stoot- en trap kussen, oefenwapens, bokszak, etc. Ga niet op de kussens zitten. Gooi of sleep de kussens niet. Jitsuka's helpen mee om na de les het gebruikte materiaal op te ruimen.

## **8. Beschermende uitrusting**

- 8.1. Jitsuka's die in de kinderclub trainen hebben normaliter geen beschermende uitrusting nodig. Indien ze dit wensen kunnen ze door de lesgevers goedgekeurde voet- en scheenbeschermers en gevechtshandschoentjes aandoen bij bepaalde oefeningen.
- 8.2. Jitsuka's die bij de volwassenen of bij het jeugdteam trainen kunnen best handbeschermers dragen bij het geven van slagen.
- 8.3. De mannelijke Jitsuka's die bij de volwassenen of bij het jeugdteam trainen, dragen best altijd een kruisbeschermer. Het getuigt van respect voor je partner om vóór de aanvang van een oefening te vragen of hij een kruisbeschermer draagt.
- 8.4. Voor alle beschermende uitrustingen dient een lesgever eenmalig goedkeuring gegeven te hebben alvorens je deze op de tatami mag dragen.
- 8.5. Jitsuka's die bij de volwassenen of bij het jeugdteam trainen kunnen best een gebitsbeschermer dragen bij randori.
- 8.6. Vrouwelijke jitsuka's die bij de volwassenen of bij het jeugdteam trainen kunnen best een borstbeschermer dragen bij randori.

- 8.7. De Ryu stelt een paar hoofd- en thoraxbeschermers, een paar bokshandschoenen en twee paar zware scheenbeschermers ter beschikking van de leden die intensiever willen trainen.
- 8.8. Je zorgt ervoor dat niet alleen je lichaam en je kledij maar ook je beschermende uitrusting proper is vóór je op de tatami komt.

## 9. Wapens in de dojo

- 9.1. Indien je oefent op verdediging tegen gewapende aanvallers, zorgt de Ryu voor de nodige oefenwapens: mes, pistool, geweer, fles, stoel, korte stok, lange stok, etc. Na elke oefening draag je zorg voor de wapens die je gebruikt hebt. Je houdt ze bij je tijdens les en laat ze zeker niet slingeren op de tatami. Indien je ze wilt neerleggen, leg je ze voorzichtig ergens aan de rand van de tatami. Er wordt niet geworpen met de oefenwapens.
- 9.2. Jutsika's die hun eigen oefenwapens wensen te gebruiken tijdens de les dienen hiervoor uitdrukkelijke toestemming te krijgen van de lesgever. Wees je er ook van bewust dat er wettelijke reglementeringen bestaan betreffende het gebruik en het transport van wapens die ook van toepassing kunnen zijn op oefenwapens.
- 9.3. Binnen het Jiu-Jitsu wordt in principe geoefend met het korte mes, korte stok, lange stok (bo), lang zwaard en (soms) pistool. Echter, er moet altijd bedacht worden dat dit slechts een klein deel van alle mogelijke wapens is. Zeker de minder voor de hand liggende, maar zeker niet minst gebruikte, wapens, zoals paraplu, stoel en/of tas vallen onder de basisaanval 'wapens'.

## 10. Randori-regels

- 10.1. Randori, ook wel kumite of fighting genoemd, is een vorm van sparren: een vrij gevecht waarbij in principe alle technieken zijn toegestaan. Tijdens randori kan je de tijdens de les aangeleerde technieken eens uittesten op een partner die zich verzet en ook terugvecht. Technieken leren toepassen in randori is dus net zo belangrijk als het oefenen van opgelegde en afgesproken bewegingen (uke en tori).



- 10.2. Een randori kan zowel helemaal vrij zijn als (gedeeltelijk) beperkt. Zo kan men bijvoorbeeld afspreken dat er enkel in fase 1 gevochten mag worden of dat enkel bepaalde technieken zijn toegestaan. Een vrij gevecht bestaat uit drie fases:

### 10.2.1. Fase 1: stoten en trappen

10.2.2. Fase 2: worpen, vegen, klemmen en wurgingen

10.2.3. Fase 3: grondtechnieken, klemmen en wurgingen

### 10.3. Extra beschermende uitrusting voor randori

10.3.1. Om veilig aan randori te doen, is een beschermende uitrusting onmisbaar: handschoentjes, scheenbeschermers, kruisbescherming (voor de jongens), bustebeschermer (voor de meisjes) en liefst ook een beetje (mondbeschermer). Al dit materiaal kan je bestellen bij de Ryu aan interessante prijzen. Neem hiervoor contact op met de materiaalmeester.

10.3.2. Het is de verantwoordelijkheid van elke leerling van het jeugdteam om ervoor te zorgen dat hij of zij de beschermende uitrusting correct draagt bij een randori. De lesgevers zullen enkel het dragen van de zichtbare bescherming nakijken.

10.3.3. De lesgever kan een leerling de deelname aan een randori ontzeggen indien deze leerling onvoldoende beschermende uitrusting draagt.

10.3.4. Als een leerling van het jeugdteam zich op eigen initiatief onderdelen van een beschermende uitrusting aanschafft die niet via de materiaalmeester van de Ryu aangekocht worden, dient de leerling zelf de nodige actie te nemen om goedkeuring te krijgen van de lesgevers voor het dragen van de aangeschafte bescherming alvorens met deze uitrusting op de tatami te komen.

10.3.5. Net zoals een kimono dient de beschermende uitrusting voor randori steeds proper te zijn bij het betreden van de tatami.

10.3.6. Zorg ervoor dat je je beschermende uitrusting draagt. Hoe vaker je ze draagt, hoe sneller je ze gewoon wordt. Een beschermende uitrusting die in je sporttas zit of thuis in de kast ligt, heeft niet veel nut.

### 10.4. Algemene randori-regels

10.4.1. Er zijn ook aan aantal regels die het randori veilig moeten maken. De volgende algemene regels gelden steeds en voor elke randori:

10.4.1.1. Het is nooit toegelaten te krabben, pitsen, bijten, aan het haar te trekken, enz.

10.4.1.2. Steken naar de ogen is nooit toegelaten.

10.4.1.3. Zogenaamde 'drukpunten' zijn nooit toegelaten.

10.4.1.4. Bij het afkloppen moet men de partner, de klem of de wurging steeds onmiddellijk lossen.

10.4.1.5. Het gevecht begint pas op aangeven van de lesgever ("hajime") en eindigt steeds onmiddellijk bij het bevel "mate". Een aangevangen techniek wordt dus stopgezet en nooit voltooid.

10.4.1.6. Alle technieken moeten steeds met de nodige voorzichtigheid en controle worden uitgevoerd. Respecteer je partner!

10.4.1.7. De afzonderlijke regels van elke fase moeten nageleefd worden (zie hieronder).

## 10.5. Randori-regels bij fase 1: stoten en trappen

### 10.5.1. Jodan:

10.5.1.1. Rechtstreekse stoten (bv. kizami-tsuki) of trappen (bv. mae-geri) naar het gezicht en de keel zijn verboden.

10.5.1.2. Hoekslagen (bv. uraken-ushi) en cirkeltrappen (bv. mawashi-geri) naar de zijkant van het gezicht mogen echter wel.

10.5.1.3. Elleboogstoten naar het gezicht zijn verboden.

### 10.5.2. Chudan:

10.5.2.1. Alle stoten en trappen naar het bovenlichaam (boven de gordel en onder de keel) zijn toegestaan.

### 10.5.3. Gedan:

10.5.3.1. Trappen naar het kruis zijn verboden.

10.5.3.2. Trappen naar de knie en trappen naar de voet zijn verboden.

10.5.3.3. Low-kicks naar het bovenbeen (zowel aan de binnen- als de buitenkant) zijn toegestaan.

10.6. Randori-regels bij fase 2: worpen, vegen, klemmen en wurgingen

10.6.1. Het is verboden te werpen of te vegen in combinatie met een klem of wurging.

10.6.2. Het is verboden te klemmen op de nek of de ruggengraat.

10.6.3. Vinger-, knie-, voet-, enkel- en teenklemmen zijn verboden.

10.6.4. Gevaarlijke worpen en vegen (bv. kani-basami – schaarworp of daki-age – opheffen en weer neerwerpen) zijn verboden.

10.6.5. Worpen en vegen die niet aangeleerd werden door de Ryu zijn verboden.

10.6.6. Gedurende fase 2 (zolang er een pakking is) zijn stoten en trappen verboden.  
Uitzondering: na de eerste pakking is nog één stoot of trap toegestaan.

10.7. Randori-regels bij fase 3: grondtechnieken, klemmen, wurgingen

10.7.1. Vinger-, knie-, voet-, enkel- en teenklemmen zijn verboden.

10.7.2. Het is verboden te klemmen op de nek of de ruggengraat.

10.7.3. Het is verboden te slammen (daki-age, tegenstander opheffen en weer op de mat laten vallen).

10.7.4. Trekken aan het haar, pitsen, bijten zijn verboden.

10.7.5. Drukpunten zijn verboden.

10.7.6. Schaarklemmen (beide benen rond de nek of het bovenlichaam klemmen en druk uitoefenen) zijn verboden.

10.7.7. Stoten en trappen zijn in fase 3 verboden.

10.8. Dit zijn de belangrijkste randori-regels. Denk steeds aan de veiligheid van je partner en vermijd steeds (mogelijk) onveilige technieken.

11. Als iedereen zich aan bovenstaande regels houdt, is het prettig vertoeven in de dojo en zullen de lessen vlot en aangenaam verlopen

**Als iedereen zich aan bovenstaande regels houdt, is het prettig vertoeven in de dojo en zullen de lessen vlot en aangenaam verlopen**