



Vårmonet 2020

Arrangör: Nybro Ju-jutsuklubb

7- 8 MARS

Välkomna till Vårmonet 2019

För att vi alla ska få en så bra helg som möjligt, så har vi gjort ett schema på aktiviteter och träning som vi hoppas att vi alla kan hjälpas åt att följa. Barnen kommer att delas in i grupper och träningen sker enligt speciellt träningschema.

OBS viktigt! **KOMMER NI PÅ FREDAG? SE PM!**
Maila detta till jonas_cs@msn.com

Vi har även gjort ett PM som är viktigt för säkerheten och ordningen, då vi kommer att vara många barn och vuxna som befinner sig i lokalerna samtidigt. När lägret sedan närmar sig sitt slut så vore vi tacksamma om ni vill fylla i en utvärderingslapp för att hjälpa oss att bli ännu bättre till nästa år.

RAMTIDER med reservation för ändringar

Lördag:

- 11.00 - 11.30 Uppställning & information
- 11.30 - 13.30 Lunch enl schema
- 16.30 Äventyrsbana
- 17.00 - 18.30 Middag enl schema
- 20.00 Mello
- 22.30 Sovdags, lyset släcks

Söndag:

- 07.00 - 8.20 Frukost
- 10.10 - 11.40 Tävling
- 11.40 - 13.20 Lunch enl schema
- 13.20 - 15.00 Uppställning & avslutning

HJÄLP BEHÖVS



Som vanligt är vårt fina fik öppet. I år finns även mackor och toast! Kiosken håller öppet när det inte är matdags.

- Sjukvårdare finns på plats. Kontakta i första hand din instruktör.
- Anmälan till tävling ska ske innan kl 17:00 till sekretariatet.
- Borttappat/Upphittat: Finns i sekretariatet.

Om ni undrar över något så tveka inte att fråga någon av oss i klubben. Vi hoppas att ni alla ska få en rolig helg med massor av härlig träning, gemenskap och lek.

STORT TACK
TILL VÅRA
SPONSORER!

Guldfågeln 

Bohmans
BOKHANDEL AB
BÖCKER & KONTORS MATERIAL

CIRCLE K

Glasrondellen • Nybro

BIGSO BOX OF SWEDEN™

BÖRJES
LOGISTIK & SPEDITION

 **NYBRO
KOMMUN**

DISTRIKT ÖST
SVENSKA BUDO &
KAMPSPORTSFÖRBUNDET



AM
JURISTBYRÅ



**MICKEJOHANS
KONSTGLAS**

MYWAY
Vid Torget mitt i Nybro

yvonnelarsen.se
EnergiMagasinet i nybro



Vårmonet 2020

Arrangör: Nybro Ju-jutsuklubb

7-8 MARS

PM FÖR KLUBBLEDARE OCH ICKE INSTRUERANDE INSTRUKTÖRER

1. I början av lägret kommer vi att ha en genomgång om nödutgångar, uppsamlingsplatser mm vid händelse av brand eller dyl. Se till att minst en ledare från din klubb är med på detta och att han/hon meddelar övriga instruktörer så de vet vad som skall göras vid en sådan händelse.
2. Fyll i deltagarlista över era barn, inkl grad, samt om barnet INTE får fotograferas och lämna deltagarlistan till sekretariatet. (enl GDPR)
3. Utse en (myndig) person i varje rum som utrymningsledare
4. Följ resp. grupps träning. Anteckna gärna. Om möjligt var med och träna.
5. Meddela lägerledningen om något av era barn åker hem.
6. Ät tillsammans med era barn. Ansvara för ordningen vid borden.
7. Ansvara för era barns värdesaker under deras träning.
8. Vid eventuell skada skall resp. klubbledare finnas till hands.
9. Byt om och närvara i omklädningsrummen.
10. Sov med era barn.
11. Fyll i en skriftlig utvärdering (tillsammans med barnen) och lämna den efter avslutningen.
12. Vi kommer att behöva hjälp vid maten mm. Så fråga gärna vad Du/Ni kan hjälpa till med.
13. Ledare rekommenderas att ta med GI och passa på att träna på passen med barnen och vara goda föredömen.
14. Fyll i lappen om alla som sover över, sist i detta häfte och lämna till sekretariatet senast kl 17.00 lördag em. Kommer ni redan på fredag kväll så maila informationen till jonas_cs@msn.com senast tors 7/3.



Lördag	A1	A2	A3	C
--------	----	----	----	---

11:00 - 11:30

Uppställning och information			
------------------------------	--	--	--

11:35 - 12:25
Kihon waza

Grupp 7 Jens + Richard H	Grupp 6 Per Skog	Grupp 5 Ivar	Grupp 4 Rickard B
------------------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------------------

12:30 - 13:20
Kihon waza

Grupp 3 Cecilia		Grupp 1 Johan	Grupp 2 Ola
---------------------------	--	-------------------------	-----------------------

12:25 - 14:15
Jigo waza 1-3

Grupp 4 Karin + Johan	Grupp 7 Rickard B + Henrik	Grupp 6 Ivar	Grupp 5 Richard H
---------------------------------	--------------------------------------	------------------------	-----------------------------

13:20 - 15:10
Jigo waza 1-3

Grupp 1 Anna	Grupp 3 Ola	Grupp 2 Emma	Info Barnkommittén
------------------------	-----------------------	------------------------	------------------------------

15:15 - 16:05
Jigo waza 4-6

Grupp 5 Jens	Grupp 4 Ola	Grupp 6 Henrik + Rickar B	Grupp 7 Emma + Per
------------------------	-----------------------	-------------------------------------	------------------------------

16:10 - 17:00
Jigo waza 4-6

Grupp 2 Richard H + Jens		Grupp 1 Cecilia	Grupp 3 Anna
------------------------------------	--	---------------------------	------------------------

Äventyrsrundan	Knattar	16:30
	Nybörjare	16:40
	Gula	17:20
	Orange	18:00
	Blå/bruna	18:20

20:00

Melodifestivalen

Ca 23:00

Sovdags, lyset släcks


Lunch
11:30 - 12:30

Kiosk
12:30 - 17:00

Middag
17:00 - 18:30

Kiosk
18:30 - -

Söndag A1 A2 A3 C

07:00 - 08:20	God morgon			
08:20 - 09:10 Jigo waza 7 -	Grupp 4 Cecilia	Grupp 7 Johan + Jonas	Grupp 6 Richard H	Grupp 5 Emma + Per
09:15 - 11:15	Stiltävling Samtliga instruktörer			
11:15 - 12:05 Jigo waza 7 -	Grupp 1 Ivar		Grupp 3 Jens	Grupp 2 Henrik
12:10 - 13:00 Renraku waza (randori)	Grupp 5 Cecilia	Grupp 4 Henrik	Grupp 7 Anna	Grupp 6 Emma
13:05 - 13:55 Renraku waza (randori)	Grupp 2 Rickard B	Grupp 1 Ola	Grupp 3 Ivar	
14:10 - 15:00	Upställning och avslutning			

Frukost 07:00 - 08:20
Kiosk 08:30 - 11:00
Lunch 11:15 - 13:00



Vårmonet 2020

Arrangör: Nybro Ju-jutsuklubb

7-8 MARS

TÄVLINGSREGLER

I Svenska Ju-jutsuförbundets stiltävling är det eftersträvansvärt att alla bältesgrader har en egen klass. Om deltagarantalet inte medger en klass per bältesgrad kan två eller fler grader slås ihop till en klass. I en tävlingsklass där de ingående paren har olika bältesgrader bedöms teknikerna som om samtliga i klassen har samma grad, motsvarande klassens högsta grad. En klass som är sammansatt av par med t.ex. graderna 3:e kyu och 2:a kyu, bedöms alla mot graderingskraven till 1:a kyu.

Teknikval för montävling

Vid varje match skall paren visa upp fyra tekniker valda ur monsystemet för Ju-jutsu Kai. Tävlingsarrangören väljer vilka fyra jigo waza som skall visas upp i respektive klass och detta skall meddelas vid utlysningen av tävlingen.

Vid en match skall varje par försvara sig mot:

1. Ett angrepp med grepptekniker, eller försök till grepp.
2. Ett angrepp med livtag eller stryptag.
3. Ett fritt angrepp från jigo waza i monsystemet.
4. Ett fritt angrepp från jigo waza i monsystemet.

BEDÖMNINGSKRITERIER

Vid bedömning av en tävling måste domaren bedöma tekniken i sin helhet utifrån Ju-jutsu Kais grundprinciper och övriga principer. Under en tävling måste domaren dessutom göra en bedömning av följande:

Det är viktigt att uke, oavsett vilket angrepp och vilken teknik det gäller, gör ett korrekt och snabbt angrepp för att tori skall kunna försvara sig på bästa sätt.

Tori skall påbörja tekniken så snart angreppet är ett faktum. En snabb start är viktigt för att genomföra ett bra och säkert försvar.

Uke skall utan tvekan utföra rätt angrepp och tori skall omedelbart utföra rätt försvarsteknik.

De allra flesta tekniker börjar med en balansbrytning. Balansbrytningen behöver inte vara stor men den skall påverka uke på ett sådant sätt att uke måste agera för att återfå balansen. Det skall tydligt synas att uke är påverkad av balansbrytningen.

Tori skall under hela tekniken ha god balans och uke skall inte kunna påverka toris balans under tekniken. En god balans innebär oftast att tori har rak rygg och inte böjer sig framåt om det inte är nödvändigt för teknikens utförande.

Tori skall avsluta med rätt kontrollgrepp.

Tori skall genom hela tekniken ha ett stabilt och korrekt grepp om uke. Säkerheten i tekniken ökar om tori inte har några stopp i tekniken, utan utför tekniken i en enda rörelse ända fram till kontrollgreppet.

TEKNIKER TILL RESPEKTIVE GRAD

6 mon

1. Stryptag framifrån - frigöring
2. Grepp i kläderna - O soto otoshi
3. Grepp i 2 handleder framifrån - frigöring
4. Försök till kravattgrepp - frigöring

5 mon

1. Stryptag framifrån - O soto osae, ude henkan gatame
2. Grepp om nacken, med neddrag - Gedan juji uke, frigöring
3. Försök till grepp i håret - Jodan uchi uke, ude osae, ude osae gatame
4. Stryptag med armen - Kuzure ude osae, ude henkan gatame

4 mon

1. Stryptag bakifrån - O soto otoshi
2. Försök till grepp i kläderna - Chudan soto uke, o soto osae, ude henkan gatame
3. Grepp i två handleder framifrån - Shiho nage, shiho nage gatame
4. Livtag över armarna framifrån - O soto otoshi

3 mon

1. Stryptag framifrån - kote gaeshi, kote gaeshi gatame
2. Grepp i kläderna med tryck - Kuzure ude garami, ushiro osae, ude henkan gatame
3. Stryptag med armen - Seio nage
4. Livtag över armarna framifrån - O goshi

1-2 mon

1. Stryptag från sidan - O goshi, ude hishigi hiza gatame
2. Försök till grepp i kläderna - Chudan uchi uke, irimi nage, ude henkan gatame
3. Försök till stryptag - Uki otoshi, ude henkan gatame
4. Stryptag med armen - O soto otoshi, ude hishigi hiza gatame

ALLA TÄVLINGSREGLER FINNS PÅ FÖRBUNDETS HEMSIDA



Vårmonet 2020

Arrangör: Nybro Ju-jutsuklubb

7-8 MARS

UTVÄRDERING

Sid 1 av 2

Lämnas in till sekretariatet söndag em.

Vad tycker ni om mottagandet på lägret?

.....

.....

.....

.....

Vad tycker ni om den muntliga resp skriftliga informationen?

.....

.....

.....

.....

Vad tycker ni om träningen?

.....

.....

.....

.....

Vad tycker ni om instruktörerna?

.....

.....

.....

.....

VÄND

Vad tycker ni om maten?

.....

.....

.....

.....

Vad tycker ni om aktiviteterna utöver träningen?

.....

.....

.....

.....

Vad tycker ni om stämningen på lägret?

.....

.....

.....

Har ni fått hjälp när ni behövt det?

.....

.....

.....

Vad tycker ni om tröjorna?

.....

.....

.....

Övrigt:

.....

.....

.....

Tack för att du tog dig tid att fylla i enkäten!



Vårmonet 2020

Arrangör: Nybro Ju-jutsuklubb

7- 8 MARS

VIKTIGT!

Lämnas in till sekretariatet på lördag em senast kl 17.00

OM BRAND SKULLE INTRÄFFA

Om det skulle börja brinna på natten, och vi måste utrymma, så måste vi veta hur personer som finns i lokalen.

Fyll i denna lapp med antal barn och vuxna som sover över och lämna in.

Klubb:

I vilken sal sover ni?

Totalt antal som sover över:

Anmälan till tävling Vårmonet

Anmälningslappar kommer finnas på plats men redan nu kan du som klubbledare förbereda anmälan till de par som du har namnen på (kopiera upp fler vid behov).

Anmälningslapparna ska in till Vårmonets sekretariat **Lördag den 7 mars, senast kl. 21:00.**



Anmälan till tävling Vårmonet

Deltagare 1

Namn:

Klubb:

Mongrad:

Deltagare 2

Namn:

Klubb:

Mongrad:



Anmälan till tävling Vårmonet

Deltagare 1

Namn:

Klubb:

Mongrad:

Deltagare 2

Namn:

Klubb:

Mongrad:

