



Vårmonet 2019

Arrangör: Nybro Ju-jutsuklubb

9-10 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

*Någon klubb som har en
brottardräkt som vi kan använda
i samband med Äventyrsbanan?
Några japanska föremål?
Alla ledare behöver dessutom oömma
kläder till äventyrsbanan.
Låter väl spännande? :)*

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.



**MICKELJOHANS
KONSTGLAS**



STORT TACK TILL VÅRA SPONSORER!



Glasrondellen • Nybro

BUDO & FITNESS



BUDO-NORD



**NYBRO
KOMMUN**

DISTRIKT ÖST
SVENSKA BUDO &
KAMPSPORTSFÖRBUNDET



JURISTBYRÅ





Vårmonet 2019

Arrangör: Nybro Ju-jutsuklubb

9-10 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	C	D
--------	----	----	---	---

11:00 - 11:30

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

11:35 - 12:25

Grupp 8 Emelie	Grupp 7 Tom	Grupp 6 Anna	Grupp 5 Sebastian
--------------------------	-----------------------	------------------------	-----------------------------

12:30 - 13:20

Grupp 4 Ivar	Grupp 3 Per	Grupp 2 Jens	Grupp 1 Ola
------------------------	-----------------------	------------------------	-----------------------

13:25 - 14:15

Grupp 5 Richard	Grupp 8 Anna	Grupp 7 Johan	Grupp 6 Mikael
---------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------

14:20 - 15:10

Grupp 1 Tom	Grupp 4 Emelie	Grupp 3 Sebastian	Grupp 2 Ivar
-----------------------	--------------------------	-----------------------------	------------------------

15:15 - 16:05

Grupp 5 Jens	Grupp 6 Per	Grupp 8 Richard	Grupp 7 Emelie
------------------------	-----------------------	---------------------------	--------------------------

16:10 - 17:00

Grupp 2 Anna	Grupp 1 Mikael	Grupp 4 Ola	Grupp 3 Sebastian
------------------------	--------------------------	-----------------------	-----------------------------

16:30 - 20:00

Äventyrsrundan	Starttid
	Knattar 16:30
	Nybjörjare 16:40
	Gula 17:20
	Orange 18:00
	Gröna 18:20
	Blå/bruna 18:40

Vuxna Att instruera barn Johan o Jonas 17:00 - 18:00
--

Information från Barnkommittén Johan 19:00

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	C	D
--------	----	----	---	---

07:00 - 08:20	God morgon			
08:20 - 09:10	Grupp 7 Anna	Grupp 6 Ivar	Grupp 5 Per	Grupp 8 Johan
09:15 - 11:15	Stiltävling Samtliga instruktörer			
11:15 - 12:05	Grupp 3 Richard	Grupp 2 Tom	Grupp 1 Sebastian	Grupp 4 Emelie
12:10 - 13:00	Grupp 8 Sebastian	Grupp 7 Per	Grupp 6 Johan	Grupp 5 Tom
13:05 - 13:55	Grupp 4 Jens	Grupp 3 Anna	Grupp 2 Ola	Grupp 1 Richard
14:10 - 15:00	Uppställning och avslutning			

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

	1	2	3	4	5	Vuxna
Anna	6	8	2	7		
Emelie	8	4	7	5		
Ivar	4	2		6	3	
Jens	2		5		4	
Johan		7	3	4	6	0
Mikael		6	1			
Ola	1		4		2	
Per	3		6	8	7	
Richard		5	8	3	1	
Sebasti	5	3		1	8	
Tom	7	1		2	5	
Gr 8 Knattar		20				
Gr 7 vita		19				
Gr 6 vita		18				
Gr 5 gula		20				
Gr 4 gula		20				
Gr 3 orange		20				
Gr 2 grönt		17				
Gr 1 Blå/bruna		18				



Vårmonet 2019

Arrangör: Nybro Ju-jutsuklubb

9-10 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 ototoshi |
| 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 2019

Arrangör: Nybro Ju-jutsuklubb

9-10 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?

Sid 2 av 2

.....

.....

.....

.....

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 2019

Arrangör: Nybro Ju-jutsuklubb

9-10 MARS

VIKTIGT!

Lämnas in till sekretariatet på lördag em senast kl 17.00

OBS Kommer ni redan på fredag kväll?

Maila informationen till **jonas_cs@msn.com** senast tors 7/3.

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:



Vårmonet 2019

Arrangör: Nybro Ju-jutsuklubb

9-10 MARS

FAKTURAUNDERLAG

Som bekant vill vi minska vår kontanthantering och önskar därmed att klubbarna betalar avgifter och tröjor via swish eller bankgiro om det är möjligt.

OBS! LÄMNA DENNA BLANKETT TILL SEKRETARIATET.

Behöver ni ändå betala kontant är ni välkomna till sekretariatet när det är bemannat.

- Betala med swish till nummer:
123 553 54 71 eller skanna QR-kod



- Eller till BankGiro: 177-3860

Faktura ställs till:
(e-post)

Klubb:

Kontaktperson på lägret:
(namn och telefonnummer)

Antal deltagare på plats på lägret:
å 395:- (Anmällda st)

Antal t-shirts:
å 60:-

Antal extra mat:
(utöver 1 vuxen per 5 barn)
å 150:-



**MICKELJOHANS
KONSTGLAS**



STORT TACK TILL VÅRA SPONSORER!

GuldFågeln 



**NYBRO
KOMMUN**

CIRCLE K

Glasrondellen • Nybro

BUDO & FITNESS



BUDO-NORD



DISTRIKT ÖST
SVENSKA BUDO &
KAMPSPORTSFÖRBUNDET



AM

JURISTBYRÅ

SMAYL Kommunikation
& försäljning

Bohman's
BOKHANDEL AB
BÖCKER & KONTORMATERIAL

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 9 mars, senast kl. 21:00.**



Vårmonet

Arrangör: Nybro Ju-jutsuklubb

Anmälan till tävling Vårmonet

Deltagare 1

Namn:

Klubb:

Mongrad:

Deltagare 2

Namn:

Klubb:

Mongrad:



Vårmonet

Arrangör: Nybro Ju-jutsuklubb

Anmälan till tävling Vårmonet

Deltagare 1

Namn:

Klubb:

Mongrad:

Deltagare 2

Namn:

Klubb:

Mongrad:

DELTAGARLISTA för allas säkerhet

Fyll i alla vuxna och barn. För- och efternamn, inkl grad.

**OBS
viktigt!**

Kryssa i vilka barn/vuxna som sover över!

Kryssa i om hen INTE får fotograferas (GDPR)

Lämnas till sekretariatet senast kl 17.00 lördag em.

OBS Kommer ni redan på fredag kväll?

Maila informationen till jonas_cs@msn.com senast tors 7/3.

För- och efternamn, inkl grad (texta tydligt)

EJ foto-
graferas

SOVER
fredag

SOVER
lördag

[illegible]