

Oosterse vechtsporten

Jongerenfolder

2009
SPORTTAK
in de kijker

OOSTERSE
VECHTSPORTEN



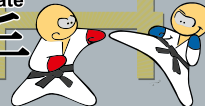
柔道
Judo



柔術
Ju-jitsu



空手
Karate



태권도
Taekwondo



武術
Wushu



JUDO
JU-JITSU
KARATE
TAEKWONDO
WUSHU



Beste sportvriendjes,

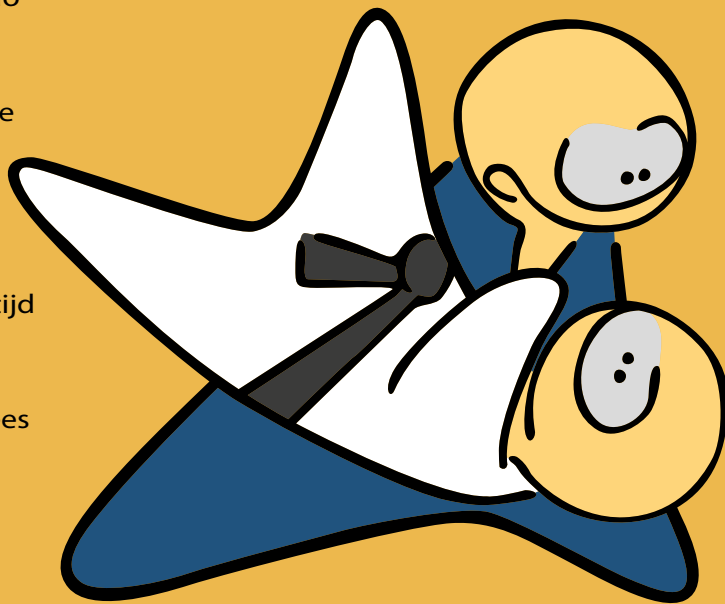
Je hebt zojuist zelf kunnen ervaren hoe leuk oosterse vechtsporten wel zijn. Judo, ju-jitsu, karate, taekwondo en wushu zijn alle 5 keitoffe sporten.

Wanneer je deze sporten beoefent word je sterker, leniger, sneller, ... en dit alles met de nodige discipline en respect voor je tegenstander.

Belangrijk is dat je bij deze initiatie samen met je vrienden plezier hebt beleefd. Hopelijk krijg je de kriebels om ook na school te sporten, want ... er is altijd wel een oosterse vechtsportclub in de buurt.

Wil je meer weten over deze oosterse vechtsporten lees dan verder in dit boekje.

Meer info over de actie 'Oosterse vechtsporten – Sporttak in de Kijker' vind je ook op:
www.oostersevechtsporten.be



Waarom Oosters?



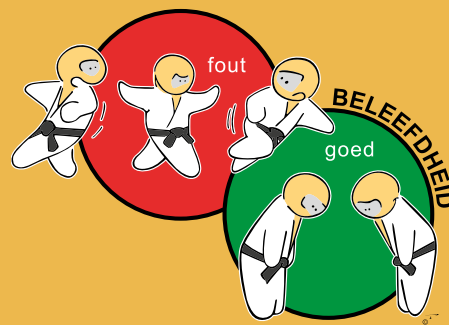
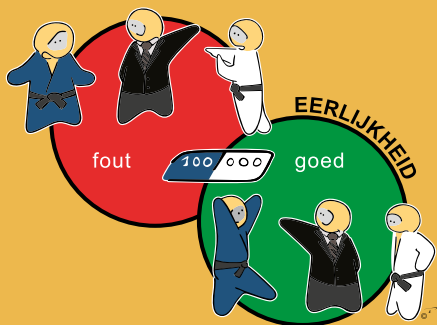
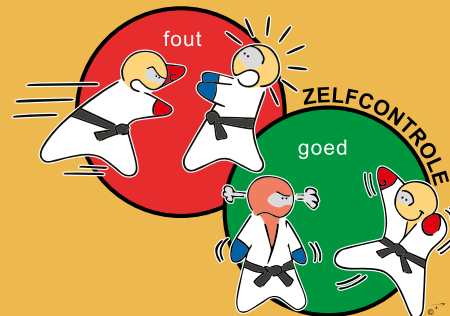
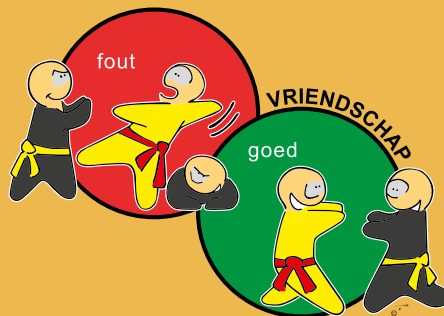
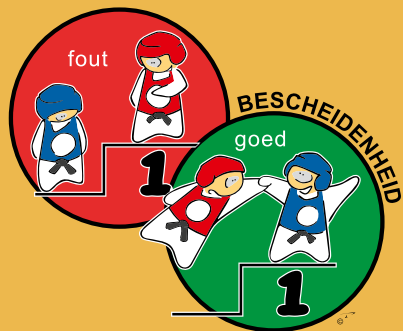
- **België**
- **China**
Wushu
- **Korea**
Taekwondo
- **Japan**
Judo, Ju-jitsu & Karate

Zijn vechtsporten leuk? Hoor wat andere kinderen erover vertellen:

- Oosterse mythe en mysterie: geheime technieken
- Een oosterse vechtsporter kan tegen een stootje
- Sporten vol verrassingen - steeds andere technieken

Gedragscode

Oosterse vechtsport is niet zomaar een sport, maar een discipline.
Discipline is jezelf onderwerpen aan een gedragscode om veilig te oefenen.



Raadsel

E	T	I	M	U	K	O	O	C	U
S	S	A	M	U	R	A	I	H	S
T	L	E	E	G	T	J	S	I	T
D	E	R	R	K	I	U	U	N	I
O	J	O	D	A	W	D	F	A	J
B	S	K	E	R	V	O	G	E	U
O	C	H	J	A	P	A	N	T	J
K	U	N	S	T	S	P	U	D	O
I	E	S	N	E	S	R	K	T	O
K	A	T	A	T	A	M	I	E	N

Wil je een kans maken op 2 gratis tickets voor het 'Festival oosterse vechtsporten' mail dan voor 1 november 2009 je antwoord naar:

sportpromotie@bloso.be (met vermelding van je naam en adres).

Op 3 november worden de 5 winnaars getrokken uit alle inzendingen.

Voor meer informatie, zie **www.oostersevechtsporten.be**

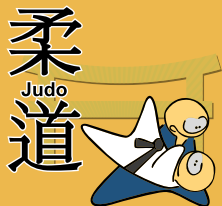
Uitleg:

zoek de onderstaande woorden en doorstreep deze. De woorden staan in alle mogelijke richtingen (horizontaal, verticaal en diagonaal, en dit van links naar rechts of andersom). Een letter kan meerdere malen gebruikt worden en de overblijvende letters vormen een woord. Deze letters moet je achter elkaar zetten van linksboven naar rechtsonder.

China
Dobok
Dojo
Geel
Japan
Judo
Jujitsu
Karate
Kata
Korea

Kumite
Kungfu
Kunst
Samurai
Sensei
Taekwondo
Tatami
Wit
Wushu

Judo

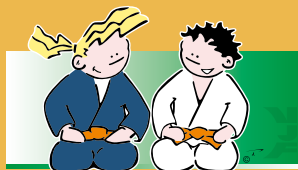


Wat is judo?

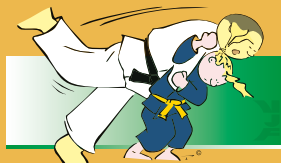
Judo is een keitoffe sport die zijn oorsprong vindt in het land van de rijzende zon "Japan". "Judo" betekent letterlijk "zachte weg".

Jigoro Kano is de "uitvinder" van de judosport.

Een beoefenaar van het judo heet een "judoka". Je hebt steeds je vrienden en vriendinnen nodig om elkaar te kunnen werpen of in een houdgreep te kunnen nemen. Judoën doe je vooral met heel veel vrienden.



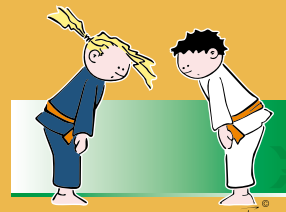
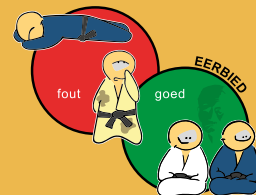
In het judo leer je de kracht van de tegenstrever te gebruiken om hem ten val te brengen. Hoeveel kracht je tegenstrever ook gebruikt, er bestaat wel altijd een "judotrucje" om je tegenstrever alsnog te kunnen vloeren. Dit is nu net het leuke van de judosport.



Judo is tevens een sport waar vooral eerbied en respect tegenover je tegenstrever hoog in het vaandel gedragen wordt.

Traditie

De judosport maakt ook heel veel gebruik van echte Japanse tradities. De judolessen vinden steeds plaats in een oefenzaal waarin een hele reeks maten liggen waarop het vallen op een zachtere manier kan gebeuren. Nog een traditie in de judosport is het groeten. Je leert te groeten als een heuse Japanner. Tijdens de groet moet de judoleraar een speld kunnen horen vallen zo stil is het dan!



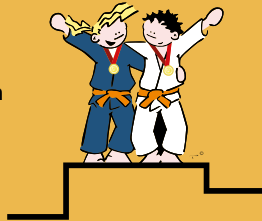
De judosport beoefen je steeds in een "judogi". Deze bestaat uit een witte katoenen broek en jas die door een judoband bijeen wordt gehouden. Tijdens grote wedstrijden zoals de



Belgische kampioenschappen, de Europese en de Wereldkampioenschappen draagt de ene judoka een witte judogi en de andere een blauwe. Door dit onderscheid in kleur kan je makkelijker de wedstrijd volgen en kan de judoscheidsrechter zien wie van de twee judoka's een score maakt.

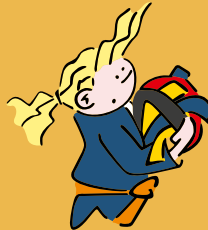
Competitie

Je kan al deelnemen aan judotornooien vanaf de leeftijd van 9 jaar. Deze tornooien zijn wel een beetje aangepast zodat je geen schrik moet hebben om deel te nemen aan je eerste judotornooi. Op het einde van de dag heeft iedereen dezelfde leuke medaille of trofee verdiend want iedereen heeft even goed gepresteerd.



Gradensysteem

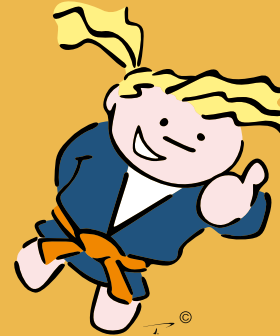
De kleur van je gordel geeft de graad van je kunnen in het judo aan. Je start steeds met een witte gordel. Daarna kan je achtereenvolgens de gele, oranje, groene,



blauwe en bruine gordel in de wacht slepen. Bij de bruine gordel heb je al heel veel technieken onder de knie. Pas daarna kan je examen doen voor de felbegeerde "zwarte gordel". Jullie dachten dat de zwarte gordel de hoogste graad was in de judosport! Niets is minder waar. Je hebt daarna nog de rood-wit geblokte gordels en de volledig rode gordels. De allerhoogste graad is terug een witte gordel maar dan wel één met een brede band.

Judo een sport voor jou?

Wens je met al je vrienden keitoffe judotechnieken aan te leren, dan is judo zeker een sport voor jou. Je kan gratis 4 lessen uitproberen. Breng gerust eens een bezoekje aan een club. Info: **www.vjf.be** of 052/44.90.16



Ju-jitsu

柔術
Ju-jitsu



Naam + definitie

Ju-jitsu is een sport waarin je jezelf verdedigt tegen één of meerdere tegenstanders die wel of niet gewapend zijn. Daarbij kan je gebruik maken van bevrijdingen, worpen, klemmen, controletechnieken en

slag-en stoottechnieken. Het is de bedoeling om je aanvaller zo snel mogelijk uit te schakelen of onder controle te houden. Als je ju-jitsu zou vertalen, betekent het "zachte kunst".

Oorsprong

Heel lang geleden vroeg een Japanse geneesheer, dokter Akima, zich af hoe hij zichzelf zou moeten verdedigen tegen een aanvaller. Het was winter en op een dag zag hij hoe de takken van de bomen doorbogen en de sneeuw er zachtjes af viel.

Opeens had hij de oplossing: als je wil overleven moet je altijd meegaan met de aanval en niet tegenstribbelen, net zoals de takken. Hij paste deze technieken toe en het ju-jitsu was geboren. De kunst werkte zelfs zo goed dat de echte Japanse samurai rond 1600 ze ook aanleerden om zich te verdedigen.

Gordels en graden

Iedereen start met een witte gordel en kan zo doorgroeien naar een zwarte gordel (en zelfs nog hoger zoals het in Japan ook is!). De volgorde is: wit, geel, oranje, groen, blauw, bruin en dan zwart. Voor elke nieuwe gordel krijg je telkens nieuwe oefeningen. In sommige clubs kan je extra streepjes verdienen om te laten zien wat je allemaal reeds kan.

Competitie

Vanaf 8 jaar kan iedereen reeds deelnemen aan competitie in ju-jitsu. Er zijn 2 wedstrijdvormen: een wedstrijd waarbij je tegen iemand anders kampt om zo veel mogelijk punten te scoren en een wedstrijd waarbij je oefeningen laat zien. Je krijgt dan punten naargelang hoe goed je de oefening kan uitvoeren.

Oefenruimte

Ju-Jitsu wordt net zoals judo beoefend op dikke matten (tatami). Deze matten zijn zeer veilig als je een oefening moet doen op de grond. De zaal waar de matten liggen, is de "dojo". Volgens de aloude traditie moet je altijd een groet (een klein knikje met het hoofd) maken als je op de matten stapt in de dojo.

Kledij en beschermstukken

Een ju-jitsuka draagt een kimono. Deze kledij is afkomstig uit Japan en ziet er heel Oosters uit. Voor de competitietrainingen komt er nog iets extra aan te pas: beschermstukken. Dan krijg je dikke handschoenen aan en ook beschermers voor je voeten. Zo zie je er als een ware "krijger" uit! Deze beschermstukken dienen enerzijds om je te beschermen tijdens een wedstrijd, maar ook opdat jij je tegenstander geen pijn zou doen.

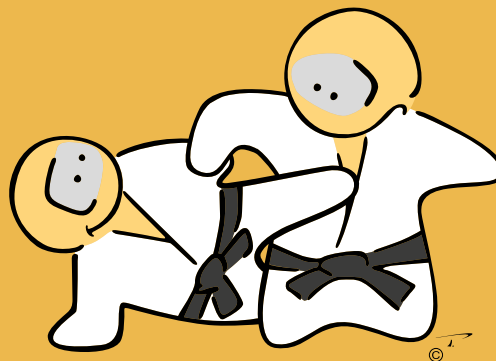
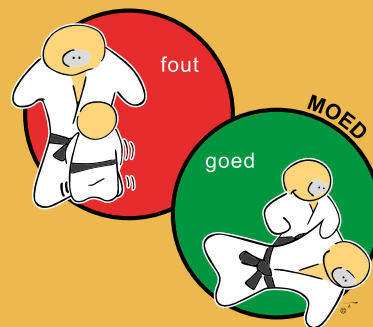
Wat wordt er gedaan voor de jongeren?

Veel ju-jitsuclubs hebben een speciale werking voor jongeren. Ze voorzien aangepaste trainingen zodat je alles goed kan volgen en ze begeleiden je voortdurend als je een hogere gordel wil behalen. De Vlaamse Ju-Jitsu Federatie zorgt ook voor jeugdtrainingen waar iedereen aan mag meedoen, voor sportkampen waar elke jongere zich kan uitleven, voor bijzondere competitiewedstrijden waar zelfs een witte gordel aan kan deelnemen, en voor nog veel meer!

Website

Als je meer informatie wenst kan je altijd surfen naar **www.vjff.be**, of je ouders laten bellen op 03/286.59.42.

En als je graag zou beginnen met ju-jitsu kan je op de website een club zoeken dicht bij je thuis. Dan nog aan je ouders vragen of je mag beginnen en je kan een echte ju-jitsuka worden!



Karate



***Een sport uit het
land van de
rijzende zon***

Karate is je verdedigen met lege handen,
wij gebruiken dus geen wapens. Maar ...
dat mag niet zomaar...

**Hoffelijkheid
Eerlijkheid
Zelfcontrole
Moed
Nederigheid**

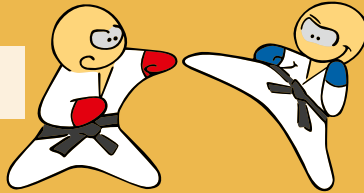
Iedereen start met een
witte gordel en kan zwarte
gordel worden zoals ik.

Zwart
Bruin
Blauw
Groen

***"Een sport
voor echte
vrienden"***

Opgroeien naar een sterk persoon...
... door veel met elkaar te oefenen en spectaculaire uitdagingen ...

KUMITE = gevecht



KATA = schijngevecht



Zin in een zwarte gordel én een actieve sport
waarin je je echt kan uitleven?



Stap voor stap
op de weg
(= "Do")
naar een
zwarte gordel

Surf naar www.vkf.be

Taekwondo



Naam en betekenis

Taekwondo

Taekwondo is een 'coole' sport en betekent letterlijk de kunst waarbij voeten en vuisten gebruikt worden. TAE betekent immers voet, KWON staat voor vuist en DO betekent

methode of kunst. In Taekwondo mag je dus stampen met de voeten en slaan met de vuisten.

Oorsprong

Taekwondo is een Koreaanse vechtsport en is al heel lang geleden ontstaan.

Gordels en graden

De kleur van je gordel geeft aan hoe goed je al bent in Taekwondo. Je begint bij wit, dan krijg je geel, groen, blauw en rood. De meeste clubs werken nog met tussenkleurtjes, zoals wit-geel, geel-groen, enz. Zo kan je sneller pronken met een andere kleur!

Als je echt goed bent, kan je examen doen voor de zwarte gordel. Je kan dit zelfs al doen als je nog geen 15 bent, dan krijg je een "poom-gordel". Deze is niet zwart, maar zwart met rood.

Competitie

Bij Taekwondo kan je meedoen aan wedstrijden. Je moet dan wel eerst de gele gordel behaald hebben. Dan mag je vechten tegen kinderen van je eigen leeftijd en je eigen niveau. Vanaf blauwe gordel mag je het bij de categorie van de hoge gordels proberen. Voor kinderen tot 10 jaar is het verboden om naar het hoofd te trappen. Ook kinderen tot 13 jaar met een lage gordel mogen niet naar het hoofd trappen. Natuurlijk ben je goed ingepakt met beschermmateriaal, zodat je tegen een stootje kan en je je tegenstander geen pijn doet.

Oefenruimte en competitiemat

Oefenruimte heet in het Koreaans "Dojang". Om aan Taekwondo te doen, heb je geen matten nodig. Een gewone sportvloer volstaat. Meestal oefenen we op blote voeten, maar je kan ook speciale taekwondoschoentjes dragen.

Kledij en beschermstukken

Een taekwondopak heet in het Koreaans "Dobok" en ziet er een beetje anders uit dan een Japanse Kimono. Taekwondo is een full-contactsport, wat betekent dat je mag raken op het lichaam. Natuurlijk wordt je wel goed beschermd door het dragen van beschermmateriaal.

Taekwondo

Zo draag je onder andere een borstpantser, in een rode of blauwe kleur, een helm, arm- en beenbeschermers en een mondstuk om je tanden te beschermen. De jongens dragen ook een kruisbeschermer.

Taekwondo voor jongeren?

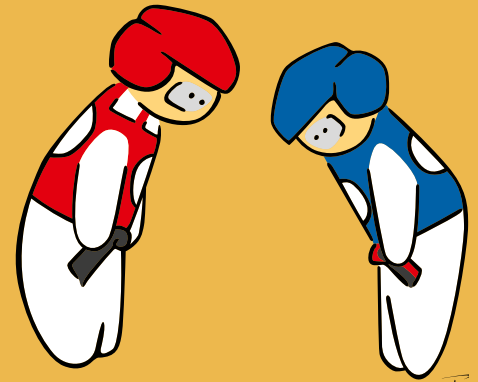
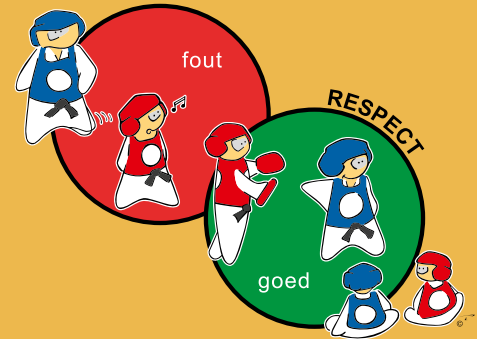
De meeste taekwondoclubs hebben aparte jeugdtrainingen. In sommige clubs kan je zelfs al terecht als je nog maar 4 jaar bent! De trainers zorgen er dan voor dat je kan oefenen op je eigen niveau. Vanaf 8 jaar kan je al meedoen aan wedstrijden. De regels worden dan een beetje aangepast, zodat je minder lang moet kampen en je niet op je hoofd geraakt mag worden. Elk jaar kan je ook terecht op een sportkamp Taekwondo. Ook al heb je ook nooit Taekwondo gedaan, mag je toch deelnemen.

Website

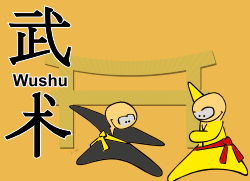
Wil je wel eens proeven van deze 'coole' vechtsport?

Zet dan je computer aan en surf snel naar:

www.taekwondo.be. Je vindt er een overzicht van al onze clubs en kan er eentje uitkiezen bij jou in de buurt. Elke club voorziet steeds in een aantal gratis proeflessen.



Wushu



Naam en betekenis Wushu

Wū is het Chinese woord voor oorlog en Shù het Chinese woord voor kunst.

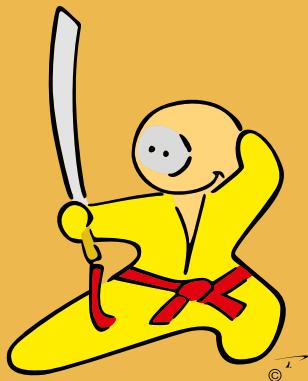
Wushu betekent dus letterlijk krijgskunst (de kunst van het oorlogvoeren), maar de diepere betekenis van

Wushu is vooral "de kunst om een conflict te stoppen".

Bij Wushu leer je dan ook enkel te vechten wanneer je niet anders kan en maar zolang het echt nodig is. Verder gaat het er in de eerste plaats om jezelf te leren overwinnen en niet zozeer een tegenstander...

Land van oorsprong? China!

Wushu komt uit China, één van de oudste beschavingen ter wereld. Wushu bestaat dan ook al meer dan 4.000 jaar! Eigenlijk is het niet één vechtsport, maar de verzameling van alle Chinese vechtsporten. En dat zijn er heel veel! Sommige stijlen noemt



men bij ons Kung Fu, maar... Kung Fu betekent enkel "iets heel goed kunnen".

Je kan dus Kung Fu zijn in Wushu, maar ook in koken, in tekenen of zelfs gamen!

Andere Wushustijlen doen denken aan boksen, of kickboksen, of worstelen. En er zijn ook stijlen waarbij het wel lijkt of men traag aan het dansen is, bijvoorbeeld Taiji.

Gordels en graden

Sommige Wushuscholen gebruiken verschillende kleuren gordels om iemands vorderingen te tonen. Maar... in lang niet alle Wushuscholen worden gordels gedragen. Of... wel gedragen, maar enkel om hun kimono dicht te knopen :-).

Competitie

Je kan in Wushu beginnen met stijlcompetitie vanaf 8 jaar. Hier toon je, met of zonder wapens, een opgelegde vorm. Vanaf 10 jaar zijn er ook competities in Sanda. Sanda is het full-contact vechten van Wushu. Je moet natuurlijk wel een aantal regels respecteren. Denk er steeds aan dat Wushu een sport is en dat je dus sportief moet blijven!

Oefenruimte en competitiemat

Hoe je oefenruimte er uitziet, hangt veel af van de stijl die je beoefent. Zo zal je bij moderne Wushu vaak turntoestellen gebruiken om al je sprongen te oefenen, maar kies je voor Shuai Jiao bv (Chinees worstelen), dan zal je eerder werken op tatami. Taiji kan je dan weer overal oefenen, zelfs buiten in het park. In China zie je 's ochtends heel vaak mensen buiten Taiji oefenen, als ochtendgymnastiek...

Ook de competitiemat hangt af van de stijl die je beoefent. Zo wordt een Sandawedstrijd vaak georganiseerd op een lei tai, een verhoogd platform.

Kledij en beschermstukken

Meestal draag je bij Wushu een eenvoudige katoenen kimono in de clubkleuren (vaak zwart). Voor de stijlcompetities mag je echter mooie, kleurrijke zijden kimono's dragen, met bv. een Chinese draak.

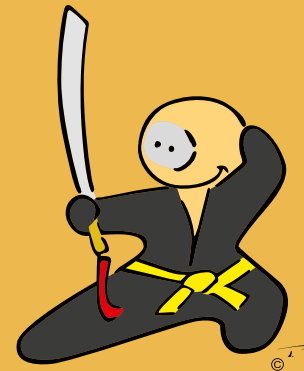
Wanneer je er voor kiest Sandacompetitie te doen, draag je ook nog beschermstukken. Die beschermen jou, maar ook je tegenstander tegen kwetsuren. De beschermstukken bestaan uit een borststuk, tandbescherming, hoofdbescherming, open of gesloten bokshandschoenen, een schelp (voor de jongens) en scheenbeschermers.

Wushu voor jongeren?

De meeste Wushuclubs hebben speciale trainingen voor jongeren vanaf 6 jaar. Vanaf 14 à 15 jaar mag je dan meetrainen met de volwassenen. Er zijn stijlwedstrijden vanaf 8 jaar en voor kampers vanaf 10 jaar. Sommige clubs richten ook stages in, bv. tijdens de zomervakantie.

Website

Wil je meer weten over Wushu? Surf dan snel naar: **www.vwuf.be**. Ook ben je bij veel clubs van harte welkom voor een gratis proefles! (Je vindt de websites van de Wushuclubs in je buurt op de Re Mantra Wushublog <http://re-mantra.spaces.live.com>)



Surf vlug naar: www.oostersevechtsporten.be

Hier vind je:

- ▶ toffe demofilms van judo, ju-jitsu, karate, taekwondo en wushu
- ▶ toffe downloads
- ▶ een overzicht van alle activiteiten van 'Sporttak in de Kijker - 2009'

Kom vast en zeker ook met je familie en vrienden naar het
'Festival van de oosterse vechtsporten'

zaterdag 21 november 2009
Topsporthal Vlaanderen in Gent

