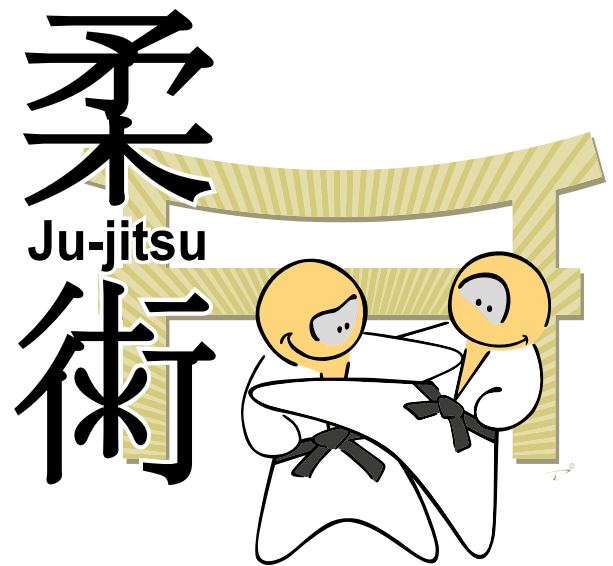


Ju-jitsu: de krijgskunst van de Samurai

“jūjutsu” of “ju-jitsu” is de verzamelnaam van de oude ongewapende Japanse krijgskunsten die werden beoefend door de beruchte Japanse Samurai. De vertaling luidt “zachte kunst”.

De strijd op het slagveld werd in eerste instantie beslecht door het gebruik van boog en pijl (Kyu-jutsu), de lans of speer (So-jutsu) en het zwaard (Ken-jutsu). Wanneer de Samurai ontwapend werd, was het noodzakelijk ongewapend te kunnen verder vechten. Als aanvulling op de wapensystemen werd daarom het “yoroi kumi uchi” beoefend. Na 1600 onderging het kumi uchi een aantal veranderingen en werd de term jūjutsu meer gebruikt. Ook andere benamingen van ongewapend vechten, meestal als aanvulling op een gewapende kunst kwamen voor: yawara, tai-jutsu, wa-jutsu.

Het echte begin van het jūjutsu is te situeren rond 1600 à 1650 met het ontstaan van verschillende scholen waarvan de voor naamste waren: Kito Ryu en Tenshin-Shinyo Ryu. Elke school specialiseerde zich in zijn eigen technieken die opgetekend werden in geheime schriften (densho). In het Edo-tijdperk bestonden meer dan 700 ryu (scholen), die ju-jitsu-achtige bewegingen in hun repertoire hadden (Draeger, Classical budo, blz 120).



Uiteraard zijn er veel overeenkomsten, maar toch bieden de huidige scholen een grote verscheidenheid aan technieken.

Het hedendaagse ju-jitsu is modern van aard, aangepast aan de noden van onze hedendaagse maatschappij, maar er wordt nog veel aandacht geschonken aan waarden als respect en discipline. De bushido of gedragscode van de Samurai leeft nog steeds voort in de harten van alle ju-jitsu lesgevers. Men leert respect te hebben voor elkaar, tijdens en na de les.

De definitie van ju-jitsu die door de Vlaamse Ju-Jitsu Federatie (VJJF) gehanteerd wordt, luidt:

“Ju-jitsu is een algemene benaming van Japanse vechtkunsten waarbij de “verdediger” zich meestal ongewapend verdedigt tegen één of meerdere gewapende of ongewapende tegenstrevers, daarbij gebruik makend van bevrijdingen, worpen, klemmen, controletechnieken en slag- en stoottechnieken.”

Het ju-jitsu ligt tevens aan de basis van moderne vechtsportvormen als het judo en het aikido. Deze systemen ontstonden op het einde van de 19e eeuw toen het Japanse centrale bestuur aanstuurde op vormen van lichamelijke opvoeding die bewerkingen waren van de oude bu jutsu- of ju-jitsuvormen. Op deze manier verdwenen in Japan de gevaarlijke technieken die binnen de Samuraiklasse van generatie op generatie werden doorgegeven en ontstonden “ongevaarlijke sportvormen”. Zo werden bijvoorbeeld open-handtechnieken omgevormd tot stoottechnieken, en trappen naar de gewrichten alsook klemmen op de nek, benen, polsen en schouders verboden.

Vandaag worden er binnen een sportieve context en met respect voor elkaars gezondheid opnieuw technieken onderwezen die louter een effectieve zelfverdediging tot doelstelling hebben. Op het hoogste niveau worden binnen het recreatieve ju-jitsu ook de aloude en uiterst gevaarlijke Japanse principes bestudeerd.

Wie zich graag wenst te verdiepen in het ju-jitsu, vindt een bundel aan informatie op de website van de Vlaamse Ju-Jitsu Federatie www.vjjf.be.

Ju-jitsu in Vlaanderen

In 1902 richtte Alexander "Ito" Minne, in samenwerking met de schermleerler Julien Mertens, in Brussel de eerste Belgische ju-jitsuclub op. Eén van zijn leerlingen was Victor Boin, die later topsporter in verschillende disciplines was en daarna voorzitter van het Belgisch Olympisch Comité. Ju-jitsu was gelanceerd in België en kende al snel een grote populariteit. De eerste clubs situeerden zich rond het Brusselse en spreidden zich van daaruit verder.

In 1946 begon François Van Haesendonck met ju-jitsu in Antwerpen. Hij lag mede aan de basis van de verdere ontwikkeling van het ju-jitsu en het ontstaan van meerdere clubs binnen de provincie Antwerpen. Tot vandaag is François Van Haesendonck één van de weinige pioniers die nog steeds actief is in onze sport.

Alle ju-jitsuclubs werden in 1988 onder de koepel van Belgische Ju-Jitsu Federatie gebracht en uiteindelijk in juni 2000 werd de Vlaamse Ju-Jitsu Federatie opgericht. De VJJF heeft als missie het verenigen van alle Vlaamse ju-jitsuclubs (zowel recreatief als competitief) in 1 kwalitatief hoogstaande federatie. Ze zorgt hierbij dat alle aangesloten ju-jitsuvormen hun eigenheid kunnen bewaren en dat de sport ju-jitsu bekend wordt over heel Vlaanderen.



Er zijn 73 clubs aangesloten bij de VJJF met 3066 leden, en groeiende! In totaal zijn er 2340 heren en 726 dames actief binnen de clubs. Als we dit even opdelen naar leeftijdscategorie, geeft dit 62% leden tussen 0 en 18 jaar, 30% leden tussen 18 en 45 jaar en 8% leden ouder dan 45 jaar. De provincie Antwerpen is koploper met 57% van het totaal aantal leden (cijfers van oktober 2008). Bij de jongeren is er een iets groter verloop dan bij de ouderen. De VJJF maakt dan ook extra promotie voor de jeugd. Eens de sport goed is doorgedrongen in hart en ziel, zijn de mensen sterk geneigd om ze vele jaren (en vaak gedurende heel hun leven) te blijven beoefenen.

Ju-jitsu als recreatiesport

De verschillende invloeden hebben er toe geleid dat er ook in Vlaanderen verschillende stijlen beoefend worden. Sommige zijn moderne stijlen, andere stijlen zijn traditioneler en

werken rechtstreeks onder een Japanse grootmeester. En zoals steeds zijn er meer overeenkomsten dan verschillen. Om de eigenheid van elke stijl te respecteren heeft de Vlaamse Ju-Jitsu Federatie het Regenboogplan ontwikkeld. Een regenboog is één geheel, maar bestaat toch uit de verschillende kleuren. Elke stijl die er een eigen programma op nahoudt en die aan een aantal basisvereisten voldoet kan erkend worden. Al deze stijlen samen vormen één federatie: de Vlaamse Ju-Jitsu Federatie.

Er zijn 13 stijlen aangesloten bij de VJJF :

- Van Haesendonck
- Tomonokai
- VJJF - Stijl De Wit
- Aikijujutsu Yoseikan
- Kun Tai Ko
- Ryu Kyu Bu Jutsu
- Kujaku Ryu Goshin Jutsu
- Kobo Itschi Ryu
- Sin Ryu
- Minne
- Tai Jutsu
- Ki Musubi Ryu
- Hakko Den Shin Ryu

In elk van deze stijlen staat zelfverdediging centraal. Zo kan men zichzelf leren verdedigen tegen een aanval door middel van bevrijding uit de greep van de tegenstander, door de tegenstander te werpen, te klemmen en daarna te controleren met een controletechniek of door het uitvoeren van een slag- of stoottechniek. Men leert zich ook verdedigen tegen een gewapende aanval. Dit laatste onderdeel is de voorbije eeuwen onderhevig geweest aan veranderingen. Nu moet men zich bijvoorbeeld kunnen verdedigen tegen een persoon met mes, met korte stok (matrak) of zelfs met pistool. De oude gewoonten worden evenwel niet vergeten. Het hanteren van het "katana" (lange zwaard) van de Samurai wordt bij sommige stijlen ook nog aangeleerd.



Al deze technieken worden aangeleerd binnen clubverband. Sommige clubs richten zich hierbij specifiek op jongeren, volwassenen of ouderen. Telkens varieert de manier van lesgeven naargelang de doelgroep. Zo worden er bijvoorbeeld trainingen voorzien met technieken die zich lenen voor mensen die al een dagje ouder zijn en worden er speciale

cursussen zelfverdediging voor vrouwen georganiseerd. Ju-jitsu leent zich dus perfect voor beide geslachten en elke leeftijdscategorie.

Naast de trainingen in clubverband bestaan er o.a. ook ju-jitsu stages, kadertrainingen, provinciale trainingen en stijltechnische trainingen. Deze laatste worden georganiseerd door of in samenwerking de VJJF met als doelstelling een groot aanbod te voorzien en de interclubssfeer te stimuleren. De trainingen en stages staan open voor de aangesloten clubs.



Ju-jitsu als competitiesport

Binnen het ju-jitsu bestaan er verschillende competitievormen. De belangrijkste binnen onze federatie zijn het fighting system en het duo-system. Beide vormen worden ook internationaal beoefend en maken deel uit van het programma van de World Games (de "Olympische Spelen" voor niet-olympische sporten).

Jaarlijks worden in Vlaanderen verschillende toernooien georganiseerd in beide disciplines. Zo vindt elk jaar het Vlaams kampioenschap en om de twee jaar ook het Belgisch kampioenschap plaats in Vlaanderen. Daarnaast worden er ook federale en/of provinciale toernooien georganiseerd. Op deze toernooien worden vaak, naast de gewone categorieën, aparte categorieën voorzien voor beginners (deelnemers met weinig tot geen ervaring) zodat ze op een laagdrempelige manier kunnen proeven van de competitievormen en geleidelijk kunnen groeien naar een hoger niveau. In het duo-system wordt er in deze reeksen zelfs met aangepaste reglementen gewerkt, de koppels in de beginnersreeksen moeten minder oefeningen kennen zodat ze veel makkelijker aan de discipline kunnen deelnemen.

In 2008 organiseerde VJJF het Europees Open Kampioenschap te Antwerpen. Eén van de belangrijkste toernooien op internationaal niveau. Ongeveer 300 atleten uit 20 verschillende landen namen er aan deel. Een Europees Kampioenschap dat qua aantal atleten en deelnemende landen goed vergelijkbaar is met een Wereldkampioenschap.

Veiligheid is een belangrijk aspect. Niet alleen op recreatief vlak maar ook op competitief vlak. De veiligheidsnormen worden bij de competitie dan ook sterk omschreven in de reglementen en uiten zich ook in de uitrusting die kampers dragen (hand- en voetbeschermers).

VJJF was in het verleden verschillende keren zeer succesvol. Zo behaalden Wendy Driesen en Yazid Dalaa een zilveren medaille in de discipline duo-system gemengd op het wereldkampioenschap van november 2008, en dit ondanks hun zeer jeugdige leeftijd (respectievelijk 17 en 18 jaar). In de discipline herenduo werden Tom Jacobs en Wim Kersemans vice-wereldkampioen in 2000, Europees kampioen in 2001 en bronzen medaillewinnaar op de World Games in 2001. Het damesduo Vanessa Van de Vijver en Sandy Van Landeghem werd vice-wereldkampioen in 2000, Europees kampioen in 2001 en bronzen medaillewinnaar op de World Games in 2005. In het fighting system behaalde Wendy Driesen goud op het wereldkampioenschap jeugd in 2007, Yazid Dalaa werd toen vice-wereldkampioen. Ook in deze discipline werden in het verleden successen geboekt door o.a. Sami Loussif (Europees kampioen 2003).

Fighting System

In het ju-jitsu fighting system kampen de deelnemers tegen elkaar in een 1 tegen 1 gevecht. Het gevecht bestaat uit 3 fases:

Fase 1: slag-, stoot- en traptechnieken

Fase 2: worpen, neerhalingen, klemmen en wurgingen

Fase 3: grondtechnieken, klemmen en wurgingen

Het gevecht start in de eerste fase. Wanneer er echter contact is, bijvoorbeeld door het grijpen van de tegenstander, begint de tweede fase. Van zodra beide kampers beide knieën op de grond hebben of één van beide kampers zit of ligt op de mat, begint de derde fase. Doorheen heel de wedstrijd kunnen de deelnemers omschakelen tussen de verschillende fases (bijvoorbeeld van fase 2 naar fase 1 als ze elkaar terug los laten).



Een kamper kan punten scoren in elke fase. Een goed uitgevoerde techniek wordt beloond met "Ippon" (2 punten of 3 punten indien de tegenstander afklopt). Een minder goede techniek kan beloond worden met een "waza-ari" (1 punt).

Drie scheidsrechters geven punten waarvan de meerderheid de uiteindelijke score bepaalt (bijvoorbeeld: indien twee scheidsrechters ippon geven en de derde scheidsrechter geeft waza-ari, dan wordt de ippon toegekend. Indien de drie scheidsrechters allen een verschillende score geven, dan telt de middelste score.)

De wedstrijd eindigt wanneer een kamper een ippon heeft gescoord in elk van de 3 fases. Indien na drie minuten geen van beide kampers hierin geslaagd is, wint diegene met de meeste punten (in totaal behaald tijdens de wedstrijd). Bij gelijk aantal punten kijkt men wie het meest aantal ippons heeft gescoord. Indien ook dit gelijk is, krijgen beide kampers één minuut rust alvorens ze opnieuw drie minuten moeten vechten.

Omdat ju-jitsu aan strikte veiligheidsnormen voldoet, zijn er in de jeugdcategoryën, afhankelijk van de leeftijd, een aantal technieken verboden. Zo zijn klemmen en wurgingen verboden tot en met de kadettenreeksen. Ook de wedstrijd-duur is leeftijdsafhankelijk, pré-miniemen en miniemen kampen slechts twee minuten, alle andere deelnemers kampen drie minuten.

Duo-System

In het duo-system kampen 2 koppels tegen elkaar. Elke koppel oefent een verdediging op een aantal vooraf bepaalde aanvallen in en laat deze zien voor een jury van 5 scheidsrechters. Een matscheidsrechter bepaalt tijdens de wedstrijd in willekeurige volgorde wat de volgende aanval moet zijn. Het is dan aan de koppels om hun ingeoeffende verdediging op deze aanvallen te laten zien.



De vijf juryleden geven een score van 0 tot 10. De hoogste en laagste score vallen weg en de andere drie scores worden dan opgeteld. Het duo met de meeste punten na een aantal series (leeftijdsafhankelijk) wint de wedstrijd. Bij een gelijke stand wordt de eerste serie terug herhaald, indien het nog gelijk is de tweede serie, enz. tot er een verschil is.

In de jeugdcategoryën worden, afhankelijk van de leeftijd, minder series gedaan. De jongsten mogen ook zelf de aanvallen kiezen i.p.v. dat deze door de scheidsrechter worden bepaald.

Om de jeugd aan te moedigen, worden op enkele toernooien aparte beginnerscategoryën ingericht voor minder ervaren deelnemers. In deze categoryën doen de deelnemers evenveel series als hun leeftijdsgenoten bij de gevorderden maar in elke serie doen ze telkens twee aanvallen naar keuze.

Udo: "Ju-jitsu is een sociale sport"



Udo (Bekende Vlaming en Vlaamse zanger) vertelt ons over zijn sportieve carrière. Een terugblik op een ver verleden.

Er zijn niet veel mensen die weten dat je vroeger ju-jitsu hebt beoefend. Hoe ben je in de sport terecht gekomen?

Als jong "ventje" heb ik judo gedaan in de sporthal van Zaventem en ik had altijd geweten dat daar ook ju-jitsu werd gegeven. Na omzwervingen in het judo en het volleybal, ben ik daar meteen naar toe gegaan.

En daar blijven plakken?

Inderdaad! Ik denk dat ik het al 11 jaar gedaan heb. Ik probeer als ik iets doe, dat goed te doen. Ik trainde het maximum aantal uren en deed er ook nog bo-jitsu bij (een onderdeel van ju-jitsu waarbij men zich leert verdedigen met lange stokken, redactie). Ondertussen ben ik er 3 jaar tussenuit omdat het moeilijk werd om het te combineren met werk. Zeker toen ik terecht ben gekomen in de muziek. Dan was het helemaal niet meer te doen om nog eens op een zaterdag ochtend met een vermoeide kop te gaan trainen. (lacht)

Je vermeldde dat je trainde in Zaventem?

Ja, bij Hokkaido.

Hokkaido is al een tijdje aangesloten bij de VJJF. Gaf de clublesgever Harry Van Erum toen ook al les?

Ja, maar oorspronkelijk is de club opgericht door Albert "Jos" Vannieuwenhuysse. Hij heeft anderhalf of twee jaar geleden de kimono aan de haak gehangen en is gestopt met lesgeven. Betrouwbare mensen zoals Harry en Jimmy Verhulst hebben hem dan opgevolgd. Ik heb nog vaak contact met de lesgevers. Ze vragen af en toe wanneer ik nog eens terugkom, dus ik ga zeker nog eens proberen langs te gaan. Eén facet wat ik altijd graag heb gedaan, is zelf les geven. Mensen nieuwe technieken bijbrengen of mensen bijstaan die aan ju-jitsu begonnen omdat ze weinig zelfvertrouwen hadden. Ik denk dat het psychologische aspect toch belangrijk is en dat een lesgever hier ook veel aan kan helpen. Lesgeven aan kinderen die daardoor "kalmer" en ook meer volwassen worden door het beoefenen van de sport; dat is mooi aan ju-jitsu en ook aan andere vechtsporten.

Je hebt zelf een zwarte gordel behaald, niet?

Ja, ik heb een 1ste Dan, hoewel dat niet het belangrijkste was. Ik heb de sport gewoon altijd graag gedaan. Enerzijds voor mijn persoonlijke ontwikkeling. Het is altijd een raad die ik aan mensen geef: als je onzeker bent (bijvoorbeeld in het praten met mensen op straat of praten in het publiek) dan kan de sport je zelfvertrouwen geven. En het brengt je een aantal zaken bij zoals alertheid, rust en kalmte, en een beetje wijsheid. Ju-jitsu is een echte sociale sport en ik denk ook dat het terecht een verdedigingssport genoemd wordt omdat het je laat nadenken en je laat inzien wanneer je moet reageren op een situatie en wanneer niet. Anderzijds vind ik de sport zelf heel mooi. Er zijn zeer mooie bewegingen bij.

Even terzijde, Joke van de Velde (Miss België 2000) heeft ook ju-jitsu beoefend. Misschien een interessante kamp om te organiseren? Udo tegen Joke Van de Velde?

(lacht) Ja, dat zou leuk zijn...

"Sporttak in de Kijker moet onze sport bekend maken in Vlaanderen": voorzitter Hugo Van Os



Voorzitter Hugo Van Os (rechts) naast Dario Quenza (voorzitter Italiaanse Ju-Jitsu Federatie)

Hugo Van Os is de voorzitter van de Vlaamse Ju-Jitsu Federatie. Hij is tevens voorzitter van Yawara Borgerhout. Eén van de grootste clubs binnen de VJJF.

Hoe lang ben je zelf al bezig met ju-jitsu?

Ik beoefen ju-jitsu reeds 41 jaar. Oorspronkelijk was ik begonnen met judo. Omdat judo meer in de richting van competitie groeide, ben ik overgeschakeld op ju-jitsu waarbij de zelfverdediging meer centraal staat. Als je bijvoorbeeld op straat een slag of duw krijgt, kan je ju-jitsu technieken gebruiken om jezelf te bevrijden of je tegenstander zelfs in een klem vast te houden. Daarboven leer je ook jezelf te verdedigen op een aanval met wapens wat zeer eigen is aan ju-jitsu. Mijn voorkeur ging daardoor uit naar ju-jitsu.

Ben je nog steeds actief in de sport?

Jazeker, ik geef les in mijn club Yawara Borgerhout en bij het lesgeven oefen je eigenlijk de technieken steeds opnieuw. Daarnaast geef ik ook geregeld les op federale gelegenheden. Yawara is één van de grootste clubs in de federatie met altijd meer dan 80 leden van alle leeftijden. Het lesgeven is dus zeer gevarieerd. We zijn er vroeger zelfs in geslaagd om pieken te halen van over de 200 leden. Dit aantal is gedaald omdat we op de dag van vandaag geen eigen locatie meer hebben, maar van de gemeente. Vroeger konden we bijna elke dag training geven en dit trok natuurlijk zeer veel leden.

Wat betekent ju-jitsu voor jou?

Het is een stuk van mijn leven geworden. Ik raad echt iedereen aan om ju-jitsu te doen. Het is een sport die iedereen kan. Er staat geen leeftijd op, noch om ermee te starten, noch om ermee te stoppen. En voor diegenen die er echt volop voor gaan, kan ju-jitsu hun een zeer hoge technische moeilijkheid aanbieden. Kortom, als je het niet geprobeerd hebt, kan je er ook niet voor kiezen. Men moet het toch eens één keer in zijn leven geprobeerd hebben.

Wat is het meest interessante dat je al hebt meegemaakt tijdens je voorzitterschap?

Het European Open Championship (Europees Kampioenschap georganiseerd door de VJJF in mei 2008, redactie) was een topmoment. Het EOC was het begin van een nieuwe periode. Internationaal hebben ze gezien dat wij dit ook kunnen en misschien zelfs beter. Zeker voor een klein land als België. Of beter een half land. Enkel het Vlaams gedeelte stond in voor de organisatie.

Hoe zie je de toekomst van de federatie?

In eerste instantie willen en kunnen we uitbreiden. Daarom dat we ook met Sporttak in de Kijker onze sport bekend maken in Vlaanderen. Daarnaast willen we ook kwalitatief nog sterker staan door het aantal lesgevers te verhogen. Dit door o.a. een goede opleiding en een goede begeleiding te voorzien vanuit de federatie.

Indien je voorzitterschap afloopt, ga je dan ook je gi aan de haak hangen?

Neen, nooit!

“Ju-jitsu is oneindig”:

topsporter Mimoun Essoubhi



Mimoun Essoubhi is een 20-jarige topsporter in het fighting system in de categorie -85 kg. Hij is geboren en getogen in Hoboken en studeert accountancy en fiscaliteit op de Artesis hogeschool te Antwerpen.

Wanneer kwam je voor het eerst in contact met ju-jitsu?

Op elfjarige leeftijd en eigenlijk toevallig. Ik wou iets doen aan mijn conditie en de vechtsporten spraken me aan. Ik had een les ju-jitsu gevolgd in de plaatselijke club en vond dit zeer interessant. Zo is het beetje bij beetje gekomen. In het begin volgde ik de lessen op recreatief vlak en al gauw ging ik de competitievormen ook beoefenen. Eerst ben ik begonnen met het duo-system en daarna overgeschakeld op het fighting system. Het eerste fighting tornooi was ergens in 2003, het Belgisch Kampioenschap in Charleroi. Ik herinner mijn eerst kamp nog tegen Anthony Van Hal. Die was al redelijk geroutineerd in het fighting, met als gevolg dat ik alle hoeken van de matten had gezien... (lacht) Dan in de herkansing nog een kamp gewonnen en zo derde geworden. Sindsdien ben ik niet meer gestopt met fighting en elke keer beter en beter geworden.

Wat is er zo interessant aan het beoefenen van ju-jitsu?

Ik denk dat ju-jitsu oneindig is. De combinaties van schakels in zelfverdediging zijn steeds vernieuwend. Je kan altijd iets bijleren. Zo kan je een oefening duizenden keren doen, toch leer je elke keer iets bij. Om de sport echt te beheersen, moet je er dus ook voor werken. Het is streven naar de perfectie en soms onderschatten mensen dit. Die honger om iets bij te leren is belangrijk. Anders ga je geen stap verder. Fysiek moet je op het topniveau heel sterk staan en tegen een stootje kunnen. Van in het begin voelde ik dit bij ju-jitsu. Ik wist dat het mijn ding was, mijn sport en dat is wel leuk dat je weet dat je de juiste keuze hebt gemaakt.

Heeft ju-jitsu je karakter veranderd?

Ik denk dat zeker en vast. Als je bekijkt hoe ik de club voor het eerst ben binnengestapt en als ik nu in de spiegel kijk... Ik denk niet dat je die twee mensen kunt vergelijken. Elke gevechtssport leert je respect te hebben voor de persoon met wie je traint. Of dat die nu bekend of onbekend is. Dat kan je zeker doortrekken naar het echte leven. Je leert vormen van discipline en omgaan met zowel oudere als jongere mensen. Ik denk dat ik niet de persoon van vandaag was geweest, als ik geen ju-jitsu had gedaan.

Wat zijn de verschillen en gelijkenissen tussen recreatief ju-jitsu en competitief ju-jitsu?

Er zijn zeker wel trefpunten, bijvoorbeeld worpen en klemmen. Maar in de competitie komt de zelfverdediging minder aan bod. In het recreatieve krijg je je eigen wapens mee om jezelf te verdedigen tegen iets wat op straat kan gebeuren waar er geen regels zijn. De competitie daarentegen is volgens strikte regels waarbij je punten probeert te scoren. Anders is het ook te gevaarlijk.

Wat zijn je beste prestaties tot nu toe?

Mijn beste prestatie was een tweede plaats op de Dutch Open (Internationaal A-tornooi, redactie) en een negende plaats in Parijs (Europacupwedstrijd, redactie). Maar bij onze Vlaamse ploeg zijn er nog goede prestaties. Onze duokop-pels doen het ook heel goed. Wendy Driesen en Yazid Dalaa

hebben zonet zilver behaald op het WK te Zweden! We behoren echt al tot de subtop op internationaal niveau.

Wat wens je nog te bereiken?

Hopelijk nog veel (lacht). Eigenlijk de absolute top op competitieniveau en ik denk dat het ook kan.

Ben je pas tevreden met een gouden medaille op een EK of een WK?

Ik denk dat dat zeker de doelstelling is. De besten mogen bekampen. Dat niveau is nog zeer hoog, maar ik ben nog maar 20 en de gemiddelde leeftijd in mijn categorie is 27 of 28 jaar. Dus ik heb nog heel wat groeimarge. Trainer worden is zeker ook mijn ambitie. Ik ben graag bezig met jeugd en zou ooit een ju-jitsuschool willen starten. □



Wens je meer informatie:

Vlaamse Ju-Jitsufederatie vzw

Huis van de Sport

Boomgaardstraat 22/14

2600 Berchem

Tel: 03/286 59 42 of 03/286 07 35

www.vjff.be - info@vjff.be

HYDRATION NEVER TASTED SO GOOD.



AQUARIUS
Keeps you going



© 2004 Aquarius Beverage Co. All rights reserved. AQUARIUS is a registered trademark of Aquarius Beverage Co. AQUARIUS is a registered trademark of Aquarius Beverage Co. AQUARIUS is a registered trademark of Aquarius Beverage Co.