

Budoklubben



Möln dal

For dummies v.20110802

Detta är ett levande dokument som beskriver arbetssätt och regler vad som gäller för styrelse, instruktörer och övriga medlemmar. Tanken är att detta dokument kan ändras så att det bäst beskriver klubbens arbetssätt och regler för medlemmar. Har ni något som ni tycker saknas i dokumentet så hör av er till styrelsen.

Innehållsförteckning	Sida
Presentation av klubben.....	4
Våra budoarter	4
Styrelsens arbetssätt	4
Beskrivning av ansvarsområden.....	4
Träningsansvarig.....	5
Hemsidesansvarig.....	5
Inköpsansvarig.....	5
Barninfo/Föräldrainsvarsansvarig	5
Tävlingsansvarig	5
Lokalansvarig	6
Stipendier-Sponsorer	6
Reklamansvarig	6
Materialansvarig.....	6
Instruktörers skyldigheter/uppgifter & rättigheter.....	6
Medlemmars skyldigheter & rättigheter.....	6
Arbetsgång vid disciplinära åtgärder.....	7
Ersättningar	8
Utrustning, vad behöver jag?	9
Handla utrustning, hur gör jag?.....	9
Transport till och från träningen	9
Uppförandekod för föräldrar och andra icketränande under träning	10
Hur tar jag vara på mig själv på bästa sätt före och efter träning?	10
Hur tränar jag vid skada/sjukdom?	10

Åka på läger, hur går det till och vad gäller?	10
Dojoregler	11
Hur får vi använda det vi lärt oss på träning?	12
Hur går vi klädda, till, under och från träning?	12
Materialvård/hantering av mattor	12
Medlemsavgifter och rabatter	13
Ansökan om gradering	13
Hur går en gradering till	13
Allmänt	13
Jujutsu-kai.....	14
Tävlingsjujutsu (TJJ).....	14
Taido.....	14
Provgradering	14
Gulliga Unga Shindomedlemmar (GUS)	14

Presentation av klubben

Budoklubben ShinDo är en ideell förening som bildades hösten 2001 (då som Ju-jutsuklubben Shindo). Från början av december 2009 så beslutades att namnet skulle vara Budoklubben ShinDo, Mölndal eftersom det då startades olika undersektioner med olika stilar. Vad betyder då namnet? Shin betyder hjärta, sinne, själ och Do betyder väg, gata, riktning, sanning eller gren av kunskap. Så namnet ShinDo skulle kunna tolkas som Hjärtats Väg. Vi bedriver Budoträning i Krokslättsskolans idrottshall (Landshövdingegatan) i Mölndal. Vi är i dag ca 70 medlemmar i åldrarna 8-55 år. Föreningens ambitioner är att alla våra tränande och instruktörer skall ha roligt före, under och efter träningspassen.

Våra budoarter

I klubben tränar vi budoarterna Ju-jutsu kai, Taïdo och Dynamix fighting sport (vilket i praktiken är sport ju-jutsu och Brazilian Jiu-jitsu). Ju-jutsu kai är indelad i två system, ett för vuxna och ett för barn. I barnsystemet ingår inga slag, sparkar eller hårda ledbrytningar. Från 14 år och uppåt ingår man i vuxengruppen. Ju-jutsu kai syftar till att lära ut ett modernt självförsvar. Dynamix tränar de som vill ut och tävla. Denna träning är inriktad på kamp och duo-tävling och bedrivs delvis i samarbete med Team West. Det går också att träna för Ju-jutsu kai stiltävlingar på dessa pass. Taïdo är en kampsport som utvecklats ur karaten. Den innehåller förutom slag och spark en hel del gymnastiska/akrobatiska inslag. Taïdon tar emot medlemmar som är 14 år och uppåt. Man kan inom Taïdo tävla i både kamp och form.

I klubben tränar och graderar vi alltså inom Ju-jutsu kai, Sport ju-jutsuoch Taïdo men vi har en tanke att bredda vårt kunnande genom att dels ha gemensamma stiloberoende träningspass och dels genom att bjuda in gästinstruktörer från andra stilar en eller ett par gånger per termin. Det ger oss en bredd och variation i träningen och en förståelse för budo i stort. Det innebär även att man kan behöva träna extra ifall man vill gradera på de minimitider som ju-jutsu kai rekommenderar mellan de olika bältena.

Styrelsens arbetsätt

Styrelsen jobbar genom de protokollförda styrelsemöten som hålls ett antal gånger per termin. Mellan dessa styrelsemöten jobbar de enskilda ledamöterna på uppdrag som tilldelats dem vid respektive möte. Det sker också mer informella möten i samband med träning där en del beslut kan tas. När det är ont om tid och långt till nästa möte kan en del beslut tas genom e-post. Styrelsen delegerar också ut arbete till övriga medlemmar och ansvariga för respektive ansvarsområden. Målet är att personerna som sitter med i styrelsen väl skall representera klubbens medlemmar. Med detta menas att det skall finnas både högre och lägre graderade medlemmar, tjejer och killar i olika åldrar representerade i styrelsen. Vi försöker också ha med en föräldrarepresentant som kan företräda tränande barns föräldrar och deras intressen i klubben. Hur väl detta uppfylls beror i mycket på om valberedningen kan hitta medlemmar som är intresserade av att delta i styrelsearbetet.

Beskrivning av ansvarsområden.

För att underlätta styrelsens arbete delegerar den ut diverse arbetsuppgifter till medlemmar i föreningen som kan tänka sig att ta hand om det. Tanken är sedan att övriga medlemmar skall vända

sig till respektive ansvarig för att få svar på sina frågor eller andra typer av ärenden. Här nedan följer en lista på olika ansvarsområden och vad de är tänkta att innebära.

Träningsansvarig

Ansvariga för träningen är hela tränarkollektivet. Man träffas innan terminen börjar för att bestämma vilka instruktörer som ansvarar för vilka pass och drar eventuellt också upp riktlinjer för vad passen skall innehålla. Instruktörerna har också ansvar för att bjuda in gästinstruktörer från olika stilar eller andra sporter av intresse. Det finns en instruktör med huvudansvar som rapporterar till styrelsen från barngrupp respektive vuxengrupp inom ju-jutsu kai och en huvudansvarig från Dynamix respektive Taïdo.

Hemsidesansvarig

Underhålla och utveckla hemsidan utifrån riktlinjer och önskemål som styrelsen och resten av klubben tar fram.

Inköpsansvarig

Det kan vara en eller flera personer som ansvarar för inköp av budoutrustning till klubben och eventuellt till medlemmar som önskar beställa genom klubben. Ansvarar också för inköp av bälten mm inför graderingar. För att detta skall fungera måste tränarkollektivet i god tid före graderingen tala om hur många bälten, vilka färger och längder som behövs. Eventuellt ansvarar den här personen också för inköp av böcker, graderingskort och dylikt från ju-jutsu kai kansliet.

Inköpsansvarig kan agera i eget initiativ eller på uppdrag från styrelsen men skall samtidigt hålla styrelsen informerad om uppdragets art, omfattning och ekonomi.

Inköpsansvarig kan tilldelas mandat att inom ramen av satt belopp på egen hand genomföra upphandlingar.

Vid upphandling av större parti skall offertförfarande ske genom konkurrensutsättning, det vill säga att; offerter ska hämtas in från minst tre offertgivare och att order placeras hos "mest fördelaktiga bud".

Vid beställning eller avrop behövs inte detta förfarande göras då gällande pris antages.

Inköpsansvarig skall besörja att fakturor och ev. leverantörsskulder regleras med hjälp av klubbens Kassör. Detta innebär att fakturaunderlag skall godkännas och överlämnas till betalning via klubbens Kassör i god tid innan betalningsdatum förfaller.

Inköpsansvarig bär ansvaret för ev. uppföljning, reklamation eller annan dispyt gentemot leverantör. Eventuell försäljning till klubbens medlemmar av inköpta varor kan skötas av inköpsansvarig eller om denne väljer att överlämna ansvaret till Kassör eller annan utvald.

Barninfo/Föräldrainfoansvarig

Ansvarig för att informera barn och deras föräldrar om läger och dylikt som är av intresse för barnen.

Tävlingsansvarig

Hålla koll på vilka tävlingar som går var och när. Vilka regler som gäller och vad som krävs för att delta i övrigt. Tävlingsansvarig är också ansvarig för införskaffande av licenser och andra nödvändiga papper. Dessa personer är också kontaktpersoner för Team West.

Lokalansvarig

Ansvarig för att hålla kontakt med hyresvärd (Krokslättsskolans rektor) angående förhandling av hyresavtal/priser och de tider som vi hyr lokalen. Skulle också kunna hålla utkik efter lokaler för en eventuell framtida flytt till egen lokal.

Stipendier-Sponsorer

För att kolla upp vilka stipendier som finns att söka och informera om det för klubbens räkning. Ansvarig person behöver inte nödvändigtvis vara den som söker utan kan bara informera om vad som finns att söka. Eventuellt skulle man aktivt kunna söka sponsorer av olika slag.

Reklamansvarig

Ansvarar för att ta fram infomaterial och reklampostrar till kommande terminer och se till så att materialet blir utdelat till klubbmedlemmar så att det kan sättas upp i tid före resp. terminsstart.

Materielansvarig

Har ansvar för att se över materiel och se vad som behöver repareras, köpas nytt och kompletteras. Det kan vara allt från mattor, mitsar och sjukvårdsmateriel mm som klubben förfogar över. Personen kan också organisera materielvårdsdagar när så behövs.

Instruktörers skyldigheter/uppgifter & rättigheter

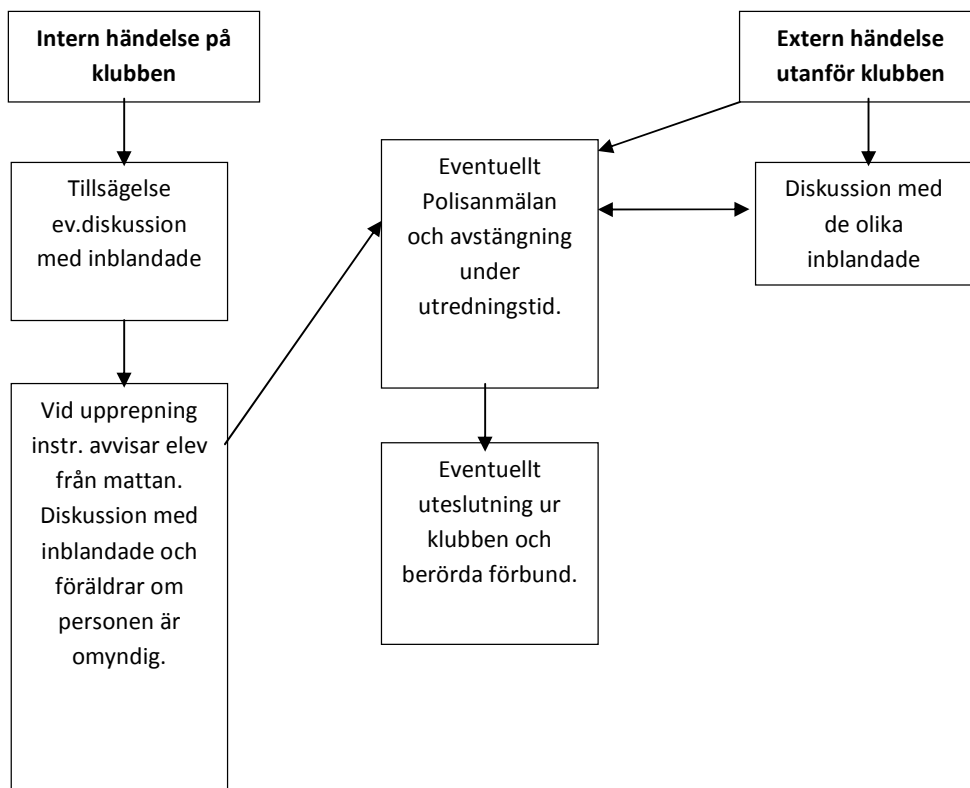
Alla instruktörer ingår i instruktörskollektivet. Dessa sammanträder innan varje termin för att lägga upp en plan för respektive termin. Det finns en instruktör som har huvudansvaret för vuxengruppen och en för barngruppen inom ju-jutsu kai. Sedan finns det en med huvudansvar inom respektive Dynamix och taido. Instruktörer med huvudansvar rapporterar till styrelsen. Instruktörskollektivet har ansvar att dela ut passen mellan sig så att alla vet vem som har ansvar för vilka pass. Instruktörerna skall också se till att träningar tillhandahålls på ett sådant sätt att det skall vara möjligt att gradera på de rekommenderade minimitiderna om man tränar flitigt. Dvs tekniker skall göras flera gånger per termin så att man har chans att ta igen sådant man missat om man som elev har varit borta någon gång. Instruktörerna anordnar provgradering och gradering i slutet på varje termin. Instruktörer skall också informera om kommande läger och kurser som kan vara av intresse för klubbens medlemmar.

Medlemmars skyldigheter & rättigheter

Det är alla medlemmars skyldighet att lyssna på andra medlemmar och respektera andra medlemmar. Detta är mycket viktigt eftersom vi håller på med en sport där vi enligt lagen har tillstånd att misshandla varandra så länge båda parter samtycker till detta och det inte är oförsvarligt våld. Alla medlemmar har rätt att säga ifrån när de tycker att något är för hårt, gör ont eller på annat sätt är obehagligt och detta måste respekteras av alla. Med detta menas att när någon inte längre samtycker så måste vi sluta med det vi gör annars gör vi oss skyldiga till misshandel. Det finns mycket att läsa i detta dokument under olika rubriker vilka skyldigheter och rättigheter medlemmar har och allt kan därför inte sammanfattas under denna punkt.

Arbetsgång vid disciplinära åtgärder

Disciplinära åtgärder kan bli aktuellt om en medlem bryter mot klubbens eller samhällets regler. Disciplinära åtgärder behöver inte bara röra sådant som händer på klubben utan kan röra även sådant som klubben och styrelsen får kännedom om vid sidan av. Det skulle till exempel kunna vara att en medlem brukat våld på ett icke befogat sätt utanför klubben. Man kan också tänka sig en situation där en medlem inte lyssnar och gör som denne blir tillsagd under träning. Nedan är ett slags flödesschema över hur arbetsgången går. Observera att man fortsätter bara nedåt i schemat om de vidtagna åtgärderna inte efterföljs/åtlyds.



Ersättningar

För att få ersättning för kurser, graderingar och dylikt bör man ha varit medlem under en period och också fortsätta att vara medlem efter genomförandet av aktiviteten. Detta är ju ett sätt för klubben att uppmuntra fortbildning men det skall ju också komma klubben till nytta.

Kurser: Så här långt har det varit vanligast att personer som åkt på en instruktörskurs har fått ersättning för kursavgiften men har fått stå för resa och boende själv. Detta för att så många som möjligt skall få möjlighet att åka på kurs. Men styrelsen har rätt att besluta från fall till fall om ersättning också kan ges för annat än kursavgiften. Kontakta styrelsen i god tid före kursstart så de har möjlighet att besluta om vilket stöd som utgår. Det går inte att komma till styrelsen i efterhand och kräva pengar om inte styrelsen har gett sitt godkännande innan kursen.

Läger: Ersättningar för läger utgår normalt sett inte utan alla deltagare står för sina egna kostnader (läger, resa och logi). Men styrelsen har rätt att besluta om undantag för detta och betala hela eller delar av aktiviteter de tycker är viktiga för klubben.

Barnläger: Eftersom det oftast krävs att ett antal vuxna följer med till barnläger ser möjligheten för att få ersättning lite annorlunda ut än vid läger för vuxna. Generellt sett skall varje barn stå för sina egna kostnader medan klubben ersätter kostnader som ledare och medresande föräldrar har för resa och logi. Klubben ersätter dock bara för så många föräldrar som behövs. Det vill säga finns det fler föräldrar som vill följa med än vad som behövs så ersätter inte klubben dessa. Se mer information under rubriken: "Åka på läger, hur går det till och vad gäller?" Styrelsen har rätt att besluta från fall till fall om ersättning också kan ges på annat sätt eller om ett generellt resestöd skall betalas ut. Det kan vara aktuellt i fall där man vill att många barn skall få möjlighet att följa med.

Tävlingar: Så här långt har vi sagt att klubben står för kostnader för tävlingslicenser men medlemmarna själva får stå för övriga kostnader (anmälningsavgifter, resor, logi mm). Styrelsen har rätt att besluta från fall till fall om ersättning också kan ges för annat än licenskostnad.

Dan-Graderingar: Så här långt har klubben stått för graderingskostnaden vid första försöket till 1:a dan. Resa och boende står medlemmen för själv. Men styrelsen har rätt att besluta från fall till fall om ersättning också kan ges för annat än graderingsavgiften. Kontakta styrelsen i god tid före graderingsanmälan så de har möjlighet att besluta om vilket stöd som utgår.

Utrustning, vad behöver jag?

För att börja träna Ju-jutsu behövs ingen speciell utrustning bara vanliga träningskläder (1:a terminen). Det är dock lämpligt om träningsbyxorna täcker knäna så att man inte skrapar upp dem. När man bestämt sig för att ju-jutsu är något man vill hålla på med är det bästa att köpa en träningsdräkt (Gi). Denna är hållbar och tål att ryckas och slitas i, vilket vi ofta gör på träningen. Det finns sedan en del skydd som kan vara lämpliga att skaffa, framförallt suspensoar (finns för både killar och tjejer). För tjejer finns det bröstskydd vilket kan vara lämpligt i vissa övningar. Övriga skydd som kan vara bra att ha är tandskydd (krav för att få sparras i SJJ), knog- och benskydd. När man skall ge sig ut på läger och utbildningar är det bra att ta med sig träningsvapen så som påk, kniv och pistol då detta oftast inte går att låna. Det är alltid bra att ha med sig sporttejp och elastiska bindor för att kunna ta hand om en ev. skada. För att träna Taïdo gäller i stort sett samma som för ju-jutsu, men man behöver inga träningsvapen. Övriga skydd är frivilligt under träning, men knogskydd används inte (detta för att vi inte slår eller sparkar mot huvudet). Suspensoar är obligatoriskt för män vid tävling i jissen (taïdo kamp). Gi behöver inte köpas under 1:a terminen.

Handla utrustning, hur gör jag?

För närvarande har vi ingen som ansvarar för inköp av grejer genom klubben men tanken är att det skall finnas en eller flera personer som ansvarar för detta och som samordnar inköp till medlemmar som vill köpa grejer. Idag rekommenderas att man går ned till Budo Fitness inne i Göteborg (Karl Gustavsg. 12 B) eller att man besöker SBI:s hemsida www.sbisport.se. Vill man köpa en Gi (träningsdräkt) med broderat förbundsmärke så får man säga till när man köper eller beställer att man vill ha ju-jutsu kai förbundsmärke på dräkten. När man är ute på läger är det ganska vanligt att det finns någon som står och säljer allehanda budogrejer och man kan då ofta också få rabatter. För taïdo-gi: prata med din instruktör. Klubb-kläder har vi beställt till intresserade medlemmar under våren 2011 ev kommer fler beställningar att göras senare. Tala med din instruktör om du är intresserad så kan ev en beställning göras när tillräckligt många är intresserade.

Transport till och från träningen

Om man har tagit sig till träningen på cykel eller moped kan dessa ställas utanför lokalen. Man måste dock ta det försiktigt på skolgården så man inte krockar med barn eller andra som ev. kan finnas där. Bilar får inte köras fram till dörren inte ens för att bara lämna av någon. Bilar skall ställas på parkeringsplatsen jämte matsalen.

Uppförandekod för föräldrar och andra icketränande under träning

Personer som befinner sig i dojon men som inte tränar skall följa samma regler som alla andra i dojon. Dom skall inte störa (prata högt med varandra eller distrahera de som står på mattan). Instruktören har rätt att avvisa personer som inte sköter sig vid sidan av mattan. De får då sitta och vänta utanför i omklädningsrummen. Föräldrar till barn som tränar ombeds att stanna utanför dojon under träningen då det är många barn som blir distraherade av att ha sina föräldrar sittande vid mattan. Om det finns särskilda skäl till att en förälder vill sitta med så bör man prata med instruktören innan passet.

Hur tar jag vara på mig själv på bästa sätt före och efter träning?

Före träning skall man se till att man är hel och ren och det är också viktigt att man har ätit och druckit så man har energi att orka hela passet. Det är också lämpligt att äta och dricka någonting ganska snart efter träningspasset för att kroppen skall få återhämta sig och ladda upp musklerna med nya kolhydrater. Om man inte äter riktigt kommer inte träningen göra någon nytta utan man bryter ned kroppen istället för att bygga upp den. Det är också mycket viktigt att man orkar hålla koncentrationen uppe hela passet då det annars är stor risk att man skadar sig själv eller någon kamrat.

Hur tränar jag vid skada/sjukdom?

Först och främst: Följ läkares rekommendationer. Har du en skada men ändå har tänkt att träna meddela din instruktör innan passet kör igång så denne är medveten om skadan. Berätta också för din träningskamrat om du bedömer det nödvändigt. Om man till exempel har ont i en handled kan man stödja upp den med tejp eller linda innan passet. Detta ger också tecken till träningskamraterna att kanske fråga innan ni kör om det är ok att köra på som vanligt eller om man skall ta det lite lugnare. Är man sjuk skall man inte träna. Det kan medföra stora personliga risker och man kan också smitta andra som tränar. Vid lättare förkylning skall man ta det lugnt och inte anstränga sig hårt fysiskt. Är man skadad/sjuk/förkyld och inte smittar så kan det vara helt ok att komma ned och titta på träningen. Det är lärorikt att se hur andra gör och höra vad de får för kommentarer.

Åka på läger, hur går det till och vad gäller?

Med mer eller mindre jämna mellanrum arrangeras det träningsläger runt om i Sverige. På de större lägren brukar det vara åtminstone några från klubben som åker. Oftast går då instruktör ut med information om lägret och det brukar finnas en anmälninglista att skriva upp sig på. Transport till och från lägret brukar ske antingen genom samåkning i bilar eller via tåg. Kostnaden för läger, resa, mat och logi får var och en som åker på lägret stå för (se dock undantag för medföljande instruktörer & föräldrar vid barnläger nedan). Vad behöver man då ha med sig när man åker på läger? Det beror lite på vad det är för typ av läger. Är det ett endagsläger räcker det tex. kanske med att man har med sig den utrustning som räknats upp under rubriken "Utrustning, vad behöver jag?". Är det längre läger måste man förstås ha med sig ombyten och grejer så man kan övernatta och ev. mat och pengar. Försök alltid att packa så kompakt och i så få väskor som möjligt då det ofta blir trångt i bilar och andra transportmedel. Alla ansvarar för sina egna grejer (gäller även barn). På anmälninglistan skall alltid finnas kontaktuppgifter (telefon) till alla som skall med. Är det barn skall det finnas telefon till deras föräldrar så att man alltid kan nå dem ifall något skulle inträffa. Innan man åker skall en

kopia på deltagarlistan finnas hos någon ansvarig person som stannar hemma. Detta för att det skall vara lätt att veta vilka som faktiskt var med och eventuellt kunna meddela anhöriga osv. om något skulle hända.

När det gäller läger för barn så står klubben för resan för medföljande instruktörer (så många som krävs, men inte fler) och för det antalet medföljande föräldrar som krävs (en per fyra barn) men inte fler. Är det fler instruktörer och föräldrar som vill åka får man komma överens om alla medföljande instruktörer/föräldrar skall dela på kostnader utöver det som klubben står för eller om några skall stå helt för sina egna kostnader. Reskostnader för barn slås samman och delas ut på alla så att inte någon skall behöva betala mer än någon annan. Dessa kostnader behöver ju inte alltid bli så stora då det finns allehanda rabattsystem när barn åker med vuxna. (se räkneexemplet nedan). Om barn och föräldrar väljer något annat sätt att resa på än det som klubben kommit överens om får de stå för dessa kostnader själva.

Räkneexempel vid tågresa: Två instruktörer, två medföljande vuxna och 14st barn skall åka tåg till ett läger. Klubben kommer då att stå för transportkostnaden för instruktörerna och de två medföljande vuxna. Varje vuxen får ta med sig två barn på barnbiljetter (2*4=8 st.) till de resterande barnen köper man sedan två stycken vuxen biljetter och de kan sedan ta med sig totalt fyra barn på barnbiljetter dvs. totalt 6st. Kostnaden för de två vuxen biljetterna och alla barnbiljetterna slås ihop och delas på 14 vilket ger hur mycket varje barn skall betala i resekostnad. Tilläggas bör att en beställning av tågbiljetter i denna mängd görs enklast hos SJ, ej via deras hemsida. Hemsidan klarar bara av åtta biljetter i taget.

Medföljande personers ansvar vid barnläger: Instruktörer som följer med har ansvar för och coachar barnen på och i nära anslutning till träningen på mattan. Tanken är att de övriga medföljande vuxna har hand om barnen i övrigt (ser till att de får i sig mat och att de sover när de ska osv.).

Dojoregler

Detta är regler som gäller när vi är inne i träningslokalen

- Du skall alltid hälsa (buga) när du går in eller ut ur dojon (träningslokalen). Du skall även hälsa på din träningspartner före och efter träningen.
- Före och efter träning hjälps alla åt att iordningställa dojon. Om man måste lämna tidigare meddelar man instruktören det i början på passet.
- Mobiltelefoner förvaras avslagna eller sätts på ljudlös innan passet. Undantag kan medges från instruktören.
- Dina finger- och tånaglar skall vara rena och kortklippta. Du skall även ha en hel och ren gi (träningsdräkt) och vara ren själv. Smycken och klockor tas av eller tejpas före träning.
- Lämna aldrig dojon utan att meddela instruktören om orsaken.
- Om du kommer sent till träningen, vänta vid mattkanten tills instruktören ger dig tillåtelse att delta.
- Du skall vara uppmärksam på det instruktören visar och säger.

- Du skall bara träna det instruktören visar.
- Du skall inte göra motstånd och hålla emot när din träningspartner skall öva in en teknik. Du skall hjälpa till så att din träningspartner lär sig så bra som möjligt.
- Du skall inte vara överlägsen mot din träningspartner även om du är tekniskt skickligare. Hjälp din träningspartner i stället.
- Du skall respektera din träningspartners signal om att ge upp (avklappning). Släpp omedelbart ditt grepp så att ingen blir skadad.
- Du skall aldrig prova någon svår teknik på en som är mindre skicklig än du själv.
- Du skall aldrig försöka göra tekniker som är för avancerade för ditt kunnande. Instruktören avgör när du är mogen för en svår teknik
- Du skall aldrig lära ut eller demonstrera budo-tekniker på annan plats än i dojon, och det skall ske under ordnade former med ansvarig instruktör närvarande.
- Den som inte följer ovanstående regler kan bli avvisad från mattan av instruktören.

Hur får vi använda det vi lärt oss på träning?

Generellt kan man säga att kampsporterna endast får utövas inne i dojon under träning, vid tävling eller vid en ev. nödvärnssituation där det är befogat att använda det enl. lag. Det finns sedan ett antal tillfällen som man kan tänka sig att det kan finnas undantag. Exempel på detta skulle kunna vara en uppvisning eller någon form av prova på-verksamhet för allmänhet eller i skola. Vill man genomföra något av detta skall man prata med en instruktör så att man tillsammans kan gå igenom vad som är ett lämpligt upplägg och vad man kan visa. Om klubben får vetskap om att någon medlem missbrukat sina kunskaper kommer disciplinära åtgärder att vidtas (se egen rubrik).

Hur går vi klädda, till, under och från träning?

Normalt sett byter vi om till träningskläder på plats i omklädningsrummen. Om man istället vill åka till träningen iförd sin Gi skall man ha någon form av överdragskläder utanpå den. Detta för att skydda den så att den inte blir smutsig. Vi vill ju inte dra in onödig smuts på mattan. Dessutom kan det vara klokt att dölja sin Gi då det annars kanske kan trigga bråkstakar att testa vad man går för. Något som vi givetvis vill undvika. Vi tränar barfota på mattan ev. kan undantag göras för folk med speciella skäl. Det finns då speciella träningsskor som kan användas. Under träningen skall alla smycken, klockor och dylikt tas av för att man inte skall skada sig själv eller någon annan. Har man smycken som är svåra att ta bort (tex. piercningar) så skall de tejpas på ett sånt sätt att de inte kan slitas bort.

Materielvård/hantering av mattor

Mattorna (tatami) är kanske den dyraste egendomen klubben (1000-1500kr st.) har. Det är därför viktigt att de hanteras på ett korrekt sätt. När mattorna bärs in och ut före och efter träning skall de lyftas, inte släpas eller rullas. Detta för att minska på slitaget på kanter och hörn. Orkar man inte lyfta

två åt gången så tar man bara en istället. När mattor ställs mot en vägg skall de stå plant inte mot ett hörn där de riskerar att vikas. När mattorna läggs in efter passet skall de läggas så att de gråa baksidorna ligger mot varandra. Dvs. man staplar mattorna i par med baksidorna mot varandra inom paret och med ovansidan mot varandra mellan paren.

Medlemsavgifter och rabatter

Nedan följer priserna per termin för respektive barn, vuxna, studenter mm. Avgiften täcker medlemsavgiften till respektive budoarts förbund (Svenska Ju-jutsuförbundet, Svenska budoförbundet och lokala förbund). I dessa avgifter ingår en försäkring så att man är försäkrad när man tränar. Det är därför mycket viktigt att man betalar in sin medlemsavgift så fort som möjligt i början på varje termin.

Barn(9-14 år) med ett schemalagt träningspass per vecka	400 kr
Barn (9-14 år)med två eller fler schemalagda pass per vecka	550 kr
Studenter (visa att de är studenter genom kårkvitto eller dylikt)	650 kr
Vuxna (14 år och äldre)	850 kr
Aktiv instruktör	200 kr

Familj När tre eller fler personer från samma familj tränar betalar man hela avgiften för de två dyraste medlemmarna och sedan halva avgiften för person tre, fyra osv. Detta går dock ej att kombinera med Aktiv instruktör-rabatten.

Ansökan om gradering

I slutet på varje termin hålls det graderingar. Om man planerar att vara med på en gradering så skall man lämna in en ansökan om gradering. Ansökningsblankett finns att ladda ned från hemsidan. Detta är ett dokument som talar om vem man är, vilken grad man skall prova till och vilken bälteslängd man vill ha till det nya bältet. Instruktörerna sammanställer sedan alla graderingsansökningar i tid för graderingstillfället så att det skall finnas bälte och diplom till graderingsdagen. Lapparna underlättar också planeringen inför graderingen så man vet hur många det är i respektive bältesgrupp som skall gå upp. Generellt sett anordnas det en gradering i slutet på varje termin men extra uppsamlingsgraderingar kan ibland hållas om det är så att det är många som inte kan vara med vid det ordinarie graderingstillfället. Om man vill få till ett extra graderingstillfälle så prata med din instruktör om detta.

Hur går en gradering till

Allmänt

En gradering är ett tillfälle då man får visa vad man lärt sig och blir bedömd. Har man utfört den tillräckligt bra blir man godkänd och får en högre grad och ett nytt bälte. Vid graderingens början skall eleven vara uppvärmd och klar. Det hålls en kort mokuso (meditation) precis som under en vanlig träning. Efter detta får alla eleverna veta var de skall stå på mattan.

Jujutsu-kai

På graderingen kommer en eller flera licensierade instruktörer att sitta bakom ett bord vid huvudväggen och tala om för eleverna vad de skall visa för tekniker. Instruktörerna bedömer och för anteckningar och efter att de fått se allt som de vill så gör de en bedömning om eleven är godkänd eller inte. Det finns ganska klara riktlinjer för dessa bedömningar och det går att läsa om dem i den tekniska instruktörshandledningen. När instruktörerna är färdiga med sina bedömningar så ställer alla upp igen och de som klarat graderingen får sina nya bälten och diplom. I Ju-jutsu kai har vi oftast gjort så att vi graderar elever till 3:e kyu (grönt bälte) internt i klubben och sedan när man graderar till 1:a och 2:a kyu (brunt och blått) har man åkt till någon annan klubb (t.ex. Göteborgs ju-jutsuklubb) Detta är en form av kvalitetssäkring så att man får andras syn på hur vi gör och sedan är det också bra övning inför 1:a dan graderingen när man är tvungen att åka till RGK och gradera inför dem.

Sport ju jutsu (SJJ)

Nytt bälte i SJJ erhålles genom tävlingar eller graderingar baserade på din tävlingsnivå. Stor fokus läggs på sparring och tekniker som fungerar i tävling. Gradering i SJJ kan göras om du inte är intresserad av att tävla utan tränar av andra anledningar än tävling.

Taido

Oftast graderar man två och två åt gången, beroende på utrymme och antal graderingsförrättare. På graderingen kommer en eller flera graderingsförrättare att sitta bakom ett bord vid huvudväggen och tala om för eleverna vad de ska göra. Tejpbitar på golvet visar var man ska börja. Man börjar oftast med att visa den hokei (form) man har till bältet och sedan kobo (uppgjord kamp) eller jissen (fri kamp) tillsammans med partnern. Se separat träningsmatrikel för detaljer. När graderingsförrättarna är färdiga med sina bedömningar så ställer alla upp igen och de som klarat graderingen får sina nya bälten och diplom. Vi kommer att samarbeta med Göteborgs taidoklubb när det gäller graderingarna, för att få en kvalitetssäkring och för att träffa andra som håller på med taido.

Provgradering

Om man har tänkt sig att gradera är det starkt rekommenderat att man är med på en provgradering (OBS! Detta är obligatoriskt för taidon! Om du missar ett tillfälle, tala med din instruktör.). Dessa provgraderingar hålls oftast någon månad innan ordinarie gradering. En provgradering går till på ungefär samma sätt som en vanlig gradering men efteråt så går man igenom ganska detaljerat vad som kan förbättras inför den riktiga graderingen. Detta är också ett tillfälle för instruktörer att säga ifrån om de tycker att någon inte är mogen att gå upp på en riktig gradering. Det kan ju vara trevligt att som elev få sådan feedback innan den riktiga graderingen istället för att gå upp, prova och misslyckas.

Gulliga Unga Shindomedlemmar (GUS)

Detta är en grupp inom Shindo för alla medlemmar under 20 år. Den främjar sammanhållningen i klubben och träffas med jämna mellanrum för att hitta på roliga saker utanför dojon. Det kan vara filmkvällar, femkamp på Liseberg och mycket annat.