

Information för tränande i Kista SC / Japansk Ju-jutsu

Du är välkommen att börja träna som nybörjare i Kista SC och i stilen Ju-jutsu Kai.

Vi har en träningsgrupp för barn från 9 år och uppåt, och en knattegrupp för små barn mellan 5 och 9 år!

Ju-jutsu Kai är den största ju-jutsustilen i Sverige och den organiseras av Svenska Ju-jutsuförbundet. Terminerna är ofta under samma tid som skolornas terminer. Du får provträna några gånger gratis, så att du kan känna om Ju-Jutsu är något för dig. Våra instruktörer är alla licensierade av SJJF (Svenska Ju-Jutsuförbundet).

Är man mellan 5 och 9 år så tränar man i **knattegruppen**.

Är man 9 år eller äldre så är det i **barngruppen** man tränar.

Nybörjarintag

Nybörjarintag i barngruppen är öppet i början på höstterminen och vårterminen.

Terminsstart sker i Januari / Augusti, ungefär samtidigt som när skolstarten sker.

Dom två första träningsveckorna är utan avgift. Därefter sker medlemsregistrering samt betalning via faktura.

Alla kan börja träna Ju-jutsu Kai

Du behöver inga förkunskaper för att börja träna Ju-Jutsu. Det enda du behöver är **långbyxor och t-shirt, och gärna en vattenflaska med vatten**. Träningen sker barfota. Har du någon sjukdom / skada som kan påverka träningen (tex. astma), så skall du meddela instruktören detta, samt berätta om och i så fall var du har din medicin.

Förutsättningar

Du behöver inte vara extremt vig, snabb, stark eller smidig för att börja träna Ju-jutsu. (Träningen kan däremot göra dig både vig, snabb, stark och smidig.) Träningen är individanpassad så att alla tränar utefter sina egna förutsättningar. Det gör att killar och tjejer kan träna tillsammans. Eftersom träningssystemet är anpassat efter elevernas kunskapsnivå är skaderisken i Ju-jutsu mycket liten och allvarigare skador sker extremt sällan.

Det finns ingen övre åldersgräns för att få börja träna Ju-jutsu Kai

Man kan inte vara för gammal för att börja träna ju-jutsu. Däremot kan man vara för ung, för det finns en nedre åldersgräns. Minimiåldern i Kista SC / Japansk Ju-jutsu är 5 år för vår knattegrupp. Vill man däremot träna i barngruppen, man måste fylla 9 år innan man får gradera i monsystemet, som vi har i vår barngrupp.

Ju-Jutsu Kai och Funktionshinder

Ju-jutsu Kai ska kunna tränas av alla, vilket betyder att även den som har en eller flera funktionshinder är välkommen att träna. Vi har t.ex. mycket stor erfarenhet av neuropsykiatriska funktionshinder, som till exempel ADHD, men ta gärna kontakt med oss så att instruktören känner till barnets förutsättningar och kan anpassa träningen så att den passar.

Skulle barnet trots instruktörens hjälp ha för svårt att sköta träningen, kommer instruktören att kontakta föräldern, för att meddela hur man går vidare, t.ex. med en annan idrott som kanske passar barnet bättre. Finns det möjlighet för oss att starta en egen grupp för barn med funktionshinder, kommer föräldern kontaktas, för att tillsammans med barnet få erbjudandet att byta till den egna gruppen istället.

I så fall kommer vi att lägga till denna grupp på våran hemsida. I skrivande stund finns ännu **inte** denna grupp.

Försäkring

I terminsavgiften ingår medlemskap till Svenska Ju-Jutsu Kai och Svenska Budo & Kampsportsförbundet, som är anslutet till Riksidrottsförbundet. Detta innebär att Du som medlem är försäkrad genom idrottens försäkring, när du betalat terminsavgiften. **Så betala den så snart som möjligt i början på terminen!**

För nya medlemmar som provtränat: Fyll i en Medlemsansökan på hemsidan för att klubben ska kunna administrera ditt medlemskap.

Terminsavgifter

Knattar: (5 - 9år) 1290:- / termin + medlemsavgift
Barn: (9år och över) 1290:- / termin + medlemsavgift
Stödmedlemmar: 100:- / år
Medlemsavgift: 100:- / år
Avgift för att betala för enstaka träningspass: 120:- / gång
10 gånger för 990:- (gäller en termin för en eller flera medlemmar)
(medlemsavgiften på 100:- / år tillkommer)

