

Grootte trainingsoppervlakte

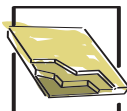
Ju-jitsu kan men zowel wat betreft oorsprong, regels als infrastructuurvereisten en bijkomende benodigdheden het beste vergelijken met judo. De richtlijnen voor ju-jitsu beoefeningen wijken slechts beperkt af van die voor judo; dat betekent dan ook dat men zeer makkelijk beide sporten in eenzelfde zaal kan beoefenen.

Voor de recreatieve beoefening van ju-jitsu worden 2 matten (van 2m op 1m) per sporter aangeraden. Wat betreft de afmetingen van de trainingsoppervlakte wordt er voor een kleine club 1 wedstrijdoppervlakte van 14m op 14m aangeraden (een vierkant van 8m op 8m, met daarrond een boord van 3m; 196m²). Voor grotere clubs worden 2 wedstrijdoppervlakten aangeraden, met daartussen en errond een veiligheidszone van 3m (25m op 14m; 350m²). In deze vorm kan de dojo ook gebruikt worden voor officiële wedstrijden.



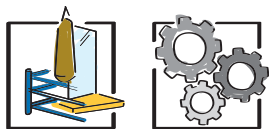
Matten

Standaard judomatten van 2m op 1m, met een dikte van 4cm, zijn de beste keuze.



Ondergrond

Een zwevende vloer, of absorberende ondergrond, is essentieel. De matten vangen de eerste schok op, de zwevende vloer zorgt voor bijkomende absorptie bij impact, zoals bij een val. Ook voor deze ju-jitsu wordt geadviseerd om extra matten tegen de muur te voorzien (tot 1.5m hoog) om de veiligheid van de sporter te kunnen waarborgen.



Extra materiaal en specifieke systemen

Het voorzien van **valmatten** wordt aanbevolen. Dit verlaagt de drempel om (nieuwe) worpen te oefenen en het gebruik van valmatten bij repetitieve werpoefeningen vermindert de totale belasting op het lichaam van de sporter.

Ook een **spiegelwand** en **verankeringspunten** (voor de installatie van bijvoorbeeld een optrekstang) kunnen een meerwaarde betekenen op de training.



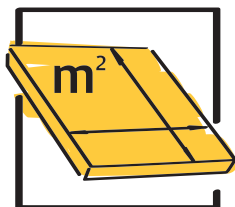
Verschil tussen recreatie en competitie

Wat betreft trainingen is er weinig verschil tussen een competitieve en recreatieve insteek aangezien quasi dezelfde technieken gebruikt worden; uiteraard ligt de intensiteit wel hoger bij competitietrainingen. Enkel een infrastructuur met 2 wedstrijdoppervlakten is wedstrijdconform. Op 1 wedstrijdoppervlak kan men uiteraard perfect competitietrainingen laten doorgaan.

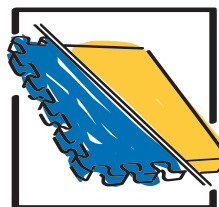


Aanbevelingen of tips

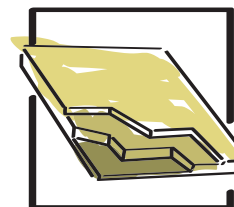
Voorzie ook opbergruimte voor trainingsmiddelen die gebruikt worden (stootkussens, namaakwapens, EHBO doos, enz.).



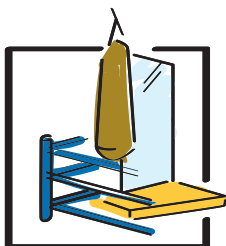
196 m² - 350 m²



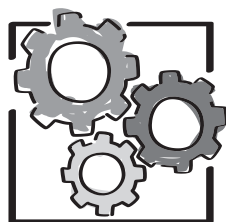
Judomatten (4 cm dikte)



Zwevende of
absorberende vloer



Valmatten, spiegelwand,
optrekstang, ...



Verankeringspunten



1 vs 2
wedstrijd oppervlakten



Zorg voor voldoende
opbergruimte

