



LASTEN JA NUORTEN KAMPPAILUKOULU

3 HYVÄÄ KOOTA - Kamppailua, kavereita ja kuntoa

Kamppailukoulun junnulajit on kehitetty aikuisten harjoittelemien lajien pohjalta. Kurssilla nuori oppii puolustamaan itseään, saa hyvän fyysisen kunnon, tutustuu uusiin kavereihin ja oppii elämässä tärkeitä sosiaalisia taitoja. Kombat Klubin kamppailukoulussa ei opita vain kamppailemaan, vaan hyvät käytöstavat, toisten huomioon ottaminen ja kunnioittaminen ovat olennainen osa nuorten jiu-jitsua.

KÄYTÖS, KUNNIOITUS, KÄRSIVÄLLISYYS

Samalla kun lapsi oppii toisten huomioimista ja kunnioittamista on opeteltava toimimaan tiimissä. Kaikki ovat kavereita keskenään eikä ketään jätetä yksin. Kamppailulajia ei voi harjoitella yksin. Kenestäkään ei tule hyvää ilman hyviä harjoituskavereita.

Kamppailulajien harjoittelulle ominainen kurinalainen ja säännöllinen harjoittelu parantavat lasten ja nuorten keskittymiskykyä, kärsivällisyyttä ja itseluottamusta, mikä vaikuttaa positiivisesti esimerkiksi koulumenestykseen ja vähentää sekä kiusaamisen kohteeksi joutumista, että häiriökäyttäytymistä.

SANO KYLLÄ KOULUMENESTYKSELLE ja EHDOTON EI KOULUKIUSAAMISELLE

Lapsi oppii nöyrän asenteen, mutta samalla myös sen, että periksi ei anneta. Kamppailukoulu kehittää lasten liikunnallisia taitoja monipuolisesti. Kamppailukoulun jäsen on kohtelias ja toiset huomioiva niin salilla kuin salin ulkopuolellakin. Pidämme opetuksessa huolen, että jiu-jitsua käytetään aina hyvässä hengessä, salin ulkopuolella taitoja saa käyttää ainoastaan todellisessa itsepuolustustilanteessa. Opittujen tekniikoiden tekeminen muussa tapauksessa salin ulkopuolella johtaa välittömästi seurasta erottamiseen. Kombat Klubi Kouvola Ry haluaa olla mukana omalta osaltaan koulukiusaamisen ehkäisyssä, tässä kaikki seuran harrastajat sitoutuvat koulukiusaamisen ehkäisyyn. Tämän myötä kukaan seurassa urheileva lapsi tai nuori ei syyllisty koulussa kiusaamiseen, eikä myöskään hyväksy muiden kiusaamista. Koulukiusaamista käsitellään junnuryhmän harjoituksissa osana lajiharjoittelua. Tavoitteena tässä olisi se, että pystyisimme osaltamme vaikuttamaan positiivisempaan kouluilmapiiriin Kouvolan alueella.

KOLME MIELENKIINTOISTA OSA-ALUETTA: Junnu-jitsu . paini ja nyrkkeily

Junnu-jitsu harjoituksissa opitaan painimaan niin pystyssä kuin maton pinnassakin. Harjoitellaan erilaisia sidontoja, pyyhkäisyjä maassa ja pystyssä

sekä kaatoja ja heittoja. Potkut ja lyönnit eivät kuulu junnu-jitsuun ja niitä opetellaankin kamppailukoulussa nyrkkeilytunnilla. Oikeiden tekniikoiden ja yhdistelmien käyttäminen sekä nopeiden ratkaisujen tekeminen oikeaan aikaan ja oikeassa tilanteessa vaativat mielen ja kehon saumatonta yhteistyötä. Kamppailukoulu antaa lapselle ja nuorelle mahdollisuuden löytää elinikäinen harrastus tai menestyä kamppailu-urheilijana erilaisissa kilpailuissa.

Junnu-Jitsu harjoitukset on tarkoitettu 10–15 ikäisille tytöille ja pojille. Erona aikuisten harrastamaan lukkopainiin tai Brasilian jiu-jitsuun on, että lasten ja nuorten jiu-jitsu harjoittelusta on jätetty pois vaaralliset lukot ja kuristukset. Harjoittelu tähtää vastustajan mattoon vientiin ja siellä vastustajan hallintaan. Harjoittelussa pääpaino on sidonnoissa ja positioissa ja niistä vapautumisissa. Opittuja tekniikoita voi testata salilla vapaassa sparrissa tai käydä junnu Bjj kilpailuissa. Kilpailu on täysin vapaaehtoista ja ketään ei painosteta kilpailemaan.

Nyrkkeilytunneilla käydään nyrkkeilyn perusteita läpi, lyöntejä, väistöjä, liikkumista, torjuntaja. Harjoittelu on turvallista ja kuntoa kasvattavaa, mielekästä ja hauskaa.

Painiharjoittelu keskittyy tasapainon ja pystyssä pysymisen ja turvallisten kaatumisien harjoittelun ohessa myös erilaisiin painiharjoitteisiin.

Alku- ja loppujumpat kehittävät lasten liikunnallisia taitoja. Jokaisissa harjoituksissa tehdään harjoitteita, joilla kehitetään monipuolisesti motoriikkaa, voimaa, nopeutta ja kehonhallintaa. Tällä on merkitystä niin lajin oppimisen kannalta kuin myös kaikelle liikunnalle, mitä lapsi harrastaa nyt tai tulevaisuudessa.

TOIMIMINEN YHDESSÄ VANHEMPIEN JA KOULUJEN KANSSA ON TÄRKEÄÄ

Kombat Klubin junioreille (10-15 v.) järjestämä kamppailukoulu on laatuaan seuran ensimmäinen ja haluamme toimia yhdessä niin vanhempien kuin koulujen kanssa ja olla mukana osaltamme lasten ja nuorten terveellisten elämäntapojen ja liikuntaharrastuksen edistämisessä sekä ehkäisemässä omalta osaltamme koulukiusaamista.

HARJOITTELUN ALOITTAMINEN ON HELPPOA, MUKAAN PÄÄSEE KOSKA TAHANSA

Varusteiksi kamppailukouluun käyvät shortsit ja t-paita. Shortseissa ei saa olla vetoketjuja eikä muutakaan metallista tai terävää eikä isoja taskuja (niihin juuttuu varpaat kiinni). Junnu-Jitsussa käytetään judo / jiu-jitsu pukua ja sellaisen voi hankkia, jos harrastus tuntuu kiinnostavalta, pakollista tämä ei

ole ja harrastaa voi ilman pukuakin. Hammas- ja alasuojat ovat vapaaehtoiset, mutta suositeltavat. Alaikäisen oppilaan tullessa tutustumistunnille, on lapsen huoltajan tultava mukaan ensimmäisellä harjoituskerralla. Opettajamme haluavat kertoa myös vanhemmille lajien harjoittelusta ja siihen liittyvistä käytännöistä.

Nyrkkeilyyn voi hankkia myöhemmin omat hanskat ja kypärän jos haluaa kokeilla sparrausta. Harjoittelu suoritetaan paljain jaloin ja ennen harjoituksia jokainen pesee jalkansa. Varpaiden ja sormien kynnet tulee olla lyhyet ja kaikki korut otetaan pois ennen harjoituksia.

Meille on tärkeää, että harjoittelu on mahdollisimman turvallista ja lasten ja nuorten terveyttä edistävää, jiu-jitsun harjoittelu ei ole sen vaarallisempaa kuin mikään muukaan kamppailu-urheilu.



Kombat Klubin nuori lahjakkuus Juho Hermunen voitti Jyväskylässä 31.8.2013 käydyissä NLO Championships 2013 BJJ kisoissa kaksi pronssia.

