

BJJ CENTER Ry

TOIMINTASUUNNITELMA
2011

TOIMINTASUUNNITELMA 2011

Sisällysluettelo

Esipuhe	3
Brasilialainen Jiu-jitsu lajina	4
BJJ Center Ry	5
Jäsenet	5
Päävalmentaja	5
Valmentajat	5
Harjoitteluryhmät	6
Alkeiskurssi	6
Jatkokurssi/kuntoilijat	6
Edistyneet/kilparyhmä	6
Naisten-, nuorten- ja päiväryhmä	6
Vyöjärjestelmä	7
Vyökokeet	7
Koulutukset	8
Koulutus Brasiliassa	8
Kilpailutoiminta	8
Leirit	8
Muut tapahtumat	8
Talous	9
Varainhankinta	9
Harjoitusmaksut	9
Tiedotus	10
Sisäinen tiedotus	10
Ulkoinen tiedotus	10
Suhdetoiminta	10

TOIMINTASUUNNITELMA 2011

Esipuhe

BJJ CENTER Ry on vuonna 2010 perustettu itsepuolustus- liikunta- ja urheiluseura ja sen tarkoituksena on edistää itsepuolustustaitoja, kunto- ja terveysliikuntaa, kilpaurheilua sekä terveitä elämäntapoja Brasilialaisella Jiu- Jitsulla

Seuran tarkoituksena on tarjota täyden palvelun sali yksinomaan Brasilialaisen Jiu- Jitsun harrastamiseen sen kaikissa muodoissa (itsepuolustus, kilpa-BJJ, NO-Gi, MMA). Nuorille ja naisille järjestetään myös valmennusta omissa ryhmissään.

Terveysliikunnan osalta seuran harjoittelu täyttää jo peruskurssilta alkaen UKK- instituutin suositukset, sekä vaikuttaa myönteisesti harrastajien fyysiseen kuntoon ja hyvinvointiin. Lisäksi Jiu- Jitsu harjoittelu vaikuttaa harrastajien henkiseen hyvinvointiin poistamalla stressiä ja kasvattaa harrastajia rauhantahtoisuuteen ja tyyneyteen.

Vuonna 2011 seura jatkaa hyvin alkanutta toimintaansa samoilla harjoitusmenetelmillä ja filosofioilla. Eli pyritään palvelemaan kaiken tasoisia harrastajia tasapuolisesti erilaiset harjoittelumotiivit ja lähtökohdat huomioon ottaen. Naisten ja nuorten harrastajamäärän kasvuun keskitytään tulevina vuosina erityisellä tarmolla.

Valmennuksen yhtenäistämiseksi ja parantamiseksi jatketaan koulutusta sekä pyritään saamaan muissa Fabio Gurgelia edustavissa seuroissa standardeja saman suuntaisiksi. MMA-valmennuksen kehittämiseen järjestetään myös lisää leiritystä ja koulutusta.

Kilpailutoiminnan osalta seura pyrkii tukemaan harrastajia järjestämällä kisoja sekä omalla salilla että muualla, antamalla erikoisharjoittelua kilpailuja varten ja järjestämällä leirejä ja seminaareja kilpailijoille. Seura jatkaa Alliance- Jiu- Jitsun lipunkantajana ja päävalmentajana toimii Fabio Gurgel Brasiliasta.

BJJ CENTER Ry
Puheenjohtaja

TOIMINTASUUNNITELMA 2011

Brasilialainen Jiu- Jitsu Lajina

Brasilialainen Jiu- Jitsu kuuluu taustaltaan samaan perheeseen perinteisten Japanilaisten Jiu- Jitsu tyylien ja Judon kanssa.

Lajin pohjalla on perinteiseen itsepuolustukseen kuuluvia tekniikoita ja lajin kehittyessä siihen on integroitu tekniikoita Painista, Judosta, Sambo- painista sekä muista lajeista aina kun ne on todettu tehokkaiksi.

Kehitys jatkuu edelleen ja muutostarpeita luo osaltaan lajin eri muodot (itsepuolustus, kilpa- BJJ ja MMA) , niiden kilpailusääntöjen muuttuminen sekä lajin luonne avoimena ja luovana lajina. Tekniikoiden perusideana ja pohjana kuitenkin pyritään pitämään samat filosofiat sekä strategiat kuin lajin alkuvaiheessa on todettu toimivimmiksi.

Lajin perusidea on sama kuin vanhassa Jiu- Jitsussa eli maksimaalinen tulos minimaalisella työllä pyrkien käyttämään vastustajan voimaa omaksi eduksi (Jiu- Jitsu = pehmeä/joustava-tekniikka/taito).

Tämä onnistuu lyhyesti ilmaistuna vahvan perusasennon sekä viputekniikoiden hyvän kombinaation avulla.

Jiu- Jitsu pyrkii myös vastustajan vaarattomaksi tekemiseen niin että sekä hyökkääjä ja puolustaja selviävät mahdollisimman pienillä vahingoilla.

Brasilialaisen Jiu- Jitsun erikoispiirre on erikoistuminen kamppailuun maassa ja laji onkin kehittynyt siinä sellaiseen asemaan, että voi hyvin väittää sen olevan ylivertainen siltä osin.

Tämän kehityksen taustalla on se että Brasiliassa on vahvat perinteet erilaisiin haasteotteluihin ja Jiu- Jitsun harrastajat huomasivat että heillä oli paremmat mahdollisuudet pärjätä näissä otteluissa viemällä kamppailu nopeasti maahan.

Usein Jiu- Jitsun harrastajat olivat näissä otteluissa paljon pienempikokoisia kuin vastustaja ja saamalla kamppailun alas he eliminoivat suuren osa tästä edusta sekä pystyivät tehokkaammin käyttämään vipuihin perustuvia tekniikoita edukseen.

Nykyisin tunnetuimmat Jiu- Jitsun kilpailumuodot ovat puku päällä käytävä kilpailu, No-Gi eli ilman pukua käytävä kilpailu, lukkopaini ja erilaiset vapaaottelun muodot.

Perusideansa takia laji sopii erinomaisesti kaikenlaisille ihmisille koska se ei aseta erikoisvaatimuksia esim. fysiikan puolesta vaan jokainen voi oppia käyttämään omia vipujaan tehokkaasti kaiken kokoisia vastustajia vastaan.

TOIMINTASUUNNITELMA 2011

BJJ CENTER Ry

Jäsenet

Seuran varsinaiseksi jäseneksi voi hallitus hyväksyä henkilön, joka sitoutuu noudattamaan seuran sääntöjä ja päätöksiä

Valmentajat

Päävalmentaja

Fabio Gurgel

Valmentajat

Juha Järvinen

Mikko Rouvali

Juuso Harma

Tommi Väkky

Joonas Jurvanen

Miika Leinikka

Samuli Sjögren

Jukka Korpelainen

Ulla Kaasalainen

Jon Krogell

Harri Manninen

Tuomas Matilainen

Teppo Valtonen

Janne Autio

TOIMINTASUUNNITELMA 2011

HARJOITTELURYHMÄT

1. Alkeiskurssi:

Kurssilla käydään läpi Jiu-Jitsun perusperiaatteet sekä perusstrategia tärkeimmistä positioista mattotilanteessa.

Lisäksi harjoitellaan erilaisia kaatumisia, lajinomaisia koordinaatioliikkeitä sekä vastustajan alasvientejä eri tilanteissa (itsepuolustus, kilpa-BJJ, MMA).

Kuntopohjan nostaminen jatkokurssia ajatellen tehdään nousujohteisesti joten aloittaminen onnistuu mainiosti vaikka liikunnasta olisi ollut pitempikin tauko.

Kurssi sisältää 25 tuntia joilla käydään läpi tekniikkapaketti joka antaa valmiudet jatkokurssille siirtymiseen sekä tarvittavan tiedon esim. sinisen vyön kokeeseen (edellyttää kuitenkin pidemmän harjoittelujakson). Harjoitukset 3 krt/vko.

Harjoitteluväline on Jiu-Jitsu puku.

2. Jatkokurssi/kuntoilijat:

Jatkokurssilla harjoitellaan erilaisia positioita perusteellisemmin

- vapautuminen
- kontrolli, sen säilyttäminen ja vaihtaminen
- lopetukset
- erilaiset tekniikkakombinaatiot

Jatkokurssi/kuntoryhmä harjoittelee kolmesti viikossa ja tunnin sisältö on pääpiirteissään 1/3 alkujumppa, 1/3 tekniikka ja 1/3 sparria.

Ryhmässä harjoittelee alkeiskurssilta tulleiden lisäksi myös edistyneempiä jotka haluavat harrastaa hiukan rauhallisemmin kuin kilpajoukkue.

Varustus Jiu-Jitsu puku sekä No-Gi asu

3. Edistyneet/kilparyhmä

Kilparyhmä harjoitukset ovat viidesti viikossa ohjattuina ja kahdesti viikossa ryhmällä on vapaa sparrivuoro.

Ryhmän harjoitukset on Ma, Ti, To, Pe kova harjoitus jossa hyvä alkujumppa, yksi tai kaksi tekniikkaa ja loput sparria.

Ke on kevyempi harjoitus ja La, Su vapaa sparrin ohjatulla lämmittelyllä.

Ne edistyneet jotka eivät halua kilpaharjoittelua voivat vuorotella väliryhmän ja kilparyhmän harjoituksissa tarpeidensa mukaan.

Valkovöiset kilpailijat harjoittelevat jatkokurssissa jossa heille voidaan järjestää erikoisharjoittelua.

Harjoittelun painotus Jiu-Jitsu/NoGI välillä harkitaan lähestyviä kilpailuja ajatellen

4. Naisten-, nuorten- ja päiväryhmä: Näissä ryhmissä voi olla samanaikaisesti eri taitotason omaavia harrastajia, kuitenkin omissa tasoryhmissään.

TOIMINTASUUNNITELMA 2011

Vyöjärjestelmä

Seura sitoutuu noudattamaan Alliance Jiu- Jitsun vyöjärjestelmää vaatimuksineen ja lisävaatimuksena harrastajilta vaaditaan tietty määrä kansainvälisiä leirejä käytyinä vyökokeeseen pääsemiseksi.

Sininen vyö: 2 Alliance leiriä

Purppura vyö: 4 Alliance leiriä

Ruskea vyö: 6 Alliance leiriä

Lisäksi sinistä korkeampia vyöarvoja suorittavien pitää osata opettaa alemman vyöasteen kurssitekniikat.

Tavoitteena seuralla on yhtenäistää nämä vaatimukset koskemaan kaikkia Fabio Gurgelin alaisuudessa harjoittelevia seuroja.

Vyökokeet

Vyökokeet suoritetaan leirien yhteydessä Fabio Gurgelin tai hänen valtuuttamansa henkilön valvonnan alaisena ja hyväksytystä kokeesta kirjoitetaan todistus suorittajalle.

Vyökoemaksusta päätetään aina kausittain seuran kokouksessa.

Vyökokeiden tarkoituksena on valvoa harrastajan edistymistä lajissa ja pystyä valvomaan siirtymistä tasoryhmissä eteenpäin säilyttäen harrastajan kannalta parhaan mahdollisen kehityskaaren.

TOIMINTASUUNNITELMA 2011

Koulutukset

Ohjaajakoulutusta seurassa järjestetään vähintään kaksi kertaa vuodessa kaikille ohjaajille ja tarpeen mukaan aina uusia ohjaajia rekrytoidessa.

Kaikkien ohjaajien tulee osata ryhmänsä oppisuunnitelmaan kuuluvat tekniikat sekä tuntea perusasiat ryhmän vastaanottamisesta, tunnin rakentamisesta ja tekniikoiden lisäksi perustrategia tärkeimmistä mattopositiioista.

Koulutus Brasiliassa

Seura pyrkii saamaan jonkun vakituisista valmentajista kerran vuodessa käymään Brasiliassa Fabio Gurgelin salilla lisäohjauksessa.

Kilpailutoiminta

Seura pyrkii järjestämään salikilpailuja 2-4 krt. vuodessa. Salikisojen tarkoitus on järjestää aloittelijoille mahdollisuus tutustua kilpailutoimintaan sekä valmentajille tilaisuus harjoitella tuomaritoimintaa eri lajeissa(Jiu- Jitsu, No-Gi/lukkopaini).

Kilpailutoimintaa edistetään tukemalla jäseniä kilpailumaksuissa ja matkakuluissa mahdollisuuksien mukaan.

Seura tulee anomaan vuoden 2011 BJJ SM-Kilpailuiden järjestämistä ja ADCC-SM-kisoja tai Finnish Openia.

Leirit

Seura järjestää kahdesti vuodessa leirin jolle saapuu valmentaja Brasiliasta. Leireillä kartoitetaan harrastajien edistymistä, pidetään vyökokeita ja harjoitellaan uusimpia kisatekniikoita.

Seura kannustaa harrastajia käymään myös muiden järjestämällä leireillä.

Muut tapahtumat

Seura järjestää jäsenilleen pikkujoulut. Myös kilpailujen yhteydessä tai niiden jälkeen voidaan järjestää tapahtumassa työskenteleville virkistätymistilaisuus mahdollisuuksien mukaan.

TOIMINTASUUNITELMA 2011

Talous

Varainhankinta

Pääasiallisen tuoton seura saa jäsen-, peruskurssi- ja harjoitusmaksuista. Varoja pyritään hankkimaan myös talkootöillä, myyntituloilla sekä tapahtumien järjestämisellä.

Lisäksi seura voi hankkia sponsoreita salille ja kilpailijoille.

Vyökokeista ja leireistä laskutetaan erikseen.

Harjoitusmaksut

Jäsenmaksu	20 €
Alkeiskurssi	120 € (sis. jäsenmaksun)
Harjoitusmaksu 1 kk	60 €
Harjoitusmaksu 6 kk	260 €

Harjoitusmaksu 12 kk 500 €

Kannattajajäsenmaksu 50 €

Leirit ja vyökoemaksut eivät sisälly harjoitusmaksuun.

Leirillä käyvät oman seuran jäsenet saavat alennuksen leirimaksusta edellyttäen, että harjoitusmaksu leirikaudelta on voimassa.

Muista seuroista tulevilta peritään lisämaksu.

TOIMINTASUUNNITELMA 2011

Tiedotus

Sisäinen tiedotus

Seuran tärkein tiedotuskanava on omat internetsivut (www.bjjcenter.fi).
Lisäksi harrastajia tiedotetaan sähköpostilla, seuran ilmoitustaululla sekä harjoitusten yhteydessä.
Tiedotuksesta vastaa puheenjohtaja ja seuran valmentajat.

Ulkoinen tiedotus

Alkavista kursseista ilmoitetaan internetsivuilla, kauppojen, - koulujen ja urheilukeskusten ilmoitustauluilla.
Kursseista voidaan ilmoittaa myös lehtimainoksilla.
Mainonnasta vastaa Puheenjohtaja ja valmentajat.

Suhdetoiminta

Suhdetoiminnasta ja yhteistyöstä eri sidosryhmien välillä vastaa puheenjohtaja ja seuran valmentajat.
Lajin tunnetuksi tekemistä edistetään näytöksillä ja järjestämällä ilmaisia tunteja esim. koululaisille yhteistyössä liikunnanopettajien kanssa.