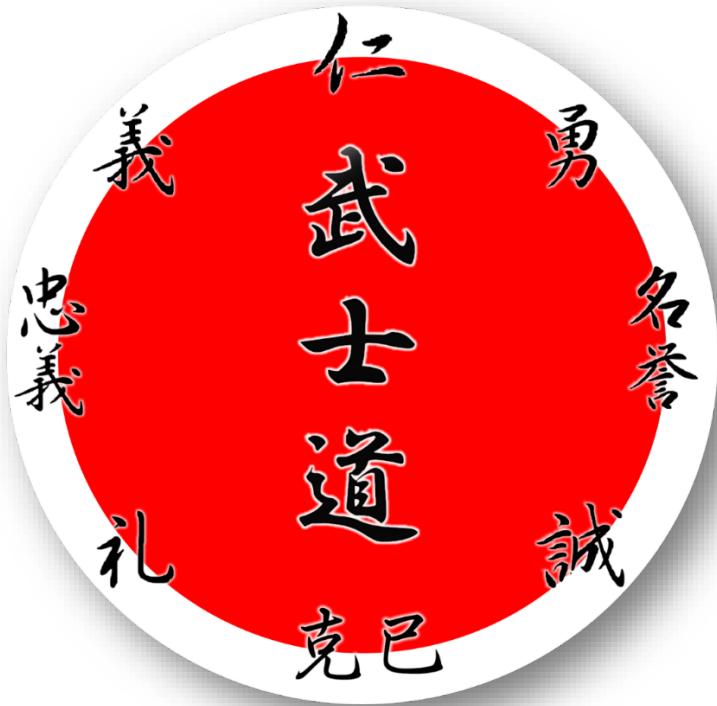


Bushido

Budoschool Verboom



Over de school, de kunst en de code

Introductie

Bedankt voor je interesse in onze Budo school. Om je van de nodige informatie te voorzien en om je achtergrond informatie te geven over Jiu Jitsu en de gedragscode van onze school, is dit informatieboekje samengesteld. Wij hopen van harte dat je interesse voor de school en haar krijgskunst alleen maar zal toenemen.

武 Bu
士 Shi
道 Do

De centrale Japanse karakters in het logo van onze budoschool betekenen Bushido. Bushido betekent op zijn beurt *weg van de krijger*. Deze weg, door een ieder te bewandelen die een Budo sport beoefend, was de erecode van de samoerai. De erecode bestaat uit acht deugden, welke de karakters vormen die, in een cirkel, in het logo van Bushido zijn verwerkt. Zodoende verbeeld het logo de samoerai code in al haar facetten. Verderop zal de betekenis van de karakters worden uitgelegd.

Ons doel is eenieder, die interesse toont in de beoefening van ons geliefde budo, zich thuis te laten voelen, te scholen in het Jiu Jitsu, maar vooral veel plezier te laten beleven aan de beoefening van deze kunst. Er staat bewust kunst en niet sport. Jiu Jitsu is meer dan het uitvoeren van oefening en het leveren van inspanning op de mat. Het is een weg waarbij elk individu zijn eigen pad bewandelt, groeit en leert en meer zelfvertrouwen en weerbaarheid ontwikkeld.

Jiu Jitsu en de Budo code

Bushi betekent letterlijk "soldaat" of "krijger".

Do betekent "weg". *Bushido* betekent dus letterlijk "weg van de krijger". In het feodale Japan waren deze krijgers de soldaten die wij kennen als samoerai. De samoerai waren echter veel meer dan enkel soldaten, zeker in tijden van relatieve vrede. Een echte (lees nobele) samoerai trachtte in oorlog en vrede te leven volgens de, toen nog, ongeschreven deugden van de eervolle *Bushido* code. Deze deugden, later door Nitobe Inazō verzameld en tot boek gebonden, zorgden ervoor dat de discipline van de samoerai nimmer verslaptte en hij altijd paraat was. In het boek van Nitobe Inazō staan acht deugden (virtues) genoemd, te weten:

- *Jin* (Liefdadigheid / Altruïsme)
- *Kokki* (Zelfbeheersing)
- *Meiyo* (Eer en eergevoel)
- *Makoto* (Oprechtheid)
- *Yuu* (Heroïsche moed)
- *Rei* (Beleefdheid en respect)
- *Chuugi* (Loyaliteit)
- *Gi* (Gerechtigheid)

Deze acht deugden vormen samen de *Bushido* code. Omdat *Jiu Jitsu* de krijgskunst was van de ongewapende samoerai zitten deze deugden diep geworteld in het karakter van deze kunst.

Bushido-Verboom gebruikt de fundamenteën van deze code als fundament voor de gedrags- en hygiëneregels van de school. De Kanji (Japanse karakters), die staan voor de acht deugden van de *Bushido* code, zijn verwerkt in het logo van de school.

Jin - Liefdadigheid en Altruïsme

仁

Inazo Nitobe schrijft in zijn *Bushido*: "*Love, magnanimity, affection for others, sympathy and pity, were ever recognized to be supreme virtues, the highest of all the attributes of the human soul.*"

Als we dit vertalen naar het Nederlands staat er: "Liefde, grootmoedigheid, genegenheid, sympathie en medelijden, worden gezien als de hoogste deugden en de meest belangrijke eigenschappen van de menselijke ziel."

Niets maakt ons meer menselijk dan compassie voor anderen. Een nobele samoerai was te vergelijken met onze nobele ridders. Redders in nood, beschermers van de zwakken. In de budosport betekent het voornamelijk; heb geduld, probeer elkaar te helpen ook al wordt je daar niet direct zelf beter van en toon begrip voor elkaar.

Wie goed doet, goed ontmoet.

道

Kokki - Zelfbeheersing

克己

"Only a pomegranate is he, who, when he gapes his mouth, displays the contents of his heart"

- populair Japans gezegde.

Vertaalt in het Nederlands: "Hij die, bij het openen van zijn mond, de volledige inhoud van zijn hart laat zien, is niets anders dan een granaatappel"

Zelfbeheersing in *Bushido* gaat veel verder dan het behouden van controle over je lichaam. Het gaat ook over het behouden van controle over je gedachten, je emoties, wat je zegt, wat je doet en hoe je je gedraagt. Een emotionele uitbarsting, waarbij de inhoud van je hart verraden wordt, wordt gezien als beschamend en oneervol. Ook een zucht van opluchting, een kreun van pijn of gezeur over honger of vermoeidheid worden gezien als verlies van zelfcontrole. Inazo Nitobe schrijft: *"Calmness of behavior, composure of mind, should not be disturbed by passion of any kind"*.

Meiyo – eer en eergevoel

名
譽

" A good name - one's reputation, "the immortal part of one's self, what remains being bestial" -assumed as a matter of course, any infringement upon its integrity was felt as shame, and the sense of shame (Ren-chi-shin) was one of the earliest to be cherished in juvenile education" .

Eer en eergevoel zit diep geworteld in *Bushido*. *Meiyo* staat aan de basis van alle andere deugden. Een goede naam, eervol gedrag en voornamelijk het voorkomen van schaamte, waren de orde van de dag voor een samoerai. Kinderen in Japan kregen eer en eergevoel met de papelepel ingegoten. Uitspraken als "Ze gaan je uitlachen", " Je zet jezelf ten schande" en "Schaam je je niet?" waren vaak een laatste poging om ongewenst gedrag te corrigeren en ze raakten de jonge samoerai dan ook diep.

武
道

Makoto – Oprechtheid

誠

Inazo Nitobe schrijft in Bushido: "*Bushi no ichi-gon - the word of the samurai - was sufficient guaranty for the truthfulness of an assertion. His word carried such weight with it, that promises were generally made and fulfilled without a written pledge, which would have been quite beneath his dignity*"

Makoto staat voor oprechtheid. Oprechtheid in woord en daad. Meen en doe wat je zegt en wees eerlijk. Het is oneervol om andere intenties te hebben dan diegene die je toont en uitspreekt. Het woord van de samoerai was zoveel waard dat het voldoende was om een belangrijke overeenkomst te sluiten zonder dat daar een geschreven overeenkomst voor nodig was. Maak een belofte niet zomaar, want er wordt van je verwacht dat je je er aan houdt en het is beschamend als je deze verbreekt.

Gerelateerde Nederlandse gezegden:

- Belofte maakt schuld
- Eerlijkheid duur het langst

Yuu – Heroische moed

勇

*Chapter 4: Courage, the Spirit of Daring and Bearing -
Bushido by Inazo Nitobe*

Moed wordt vaak eenduidig gezien als onverschrokkenheid; het ten strijde trekken tegen een overmacht of het opkomen voor de "zwakken" tegen de "sterken". In *Bushido* betekent het echter meer dan dat. Moed gaat niet enkel over onverschrokkenheid, maar ook over door gaan als je eigenlijk niet meer kan, dingen probeert die je misschien niet kan en durven te falen. Moed is jezelf staande houden in situaties waarin je het liefst in elkaar zou kruipen.

"To bear what you think you cannot bear, is truly to bear"

Bushido by Inazo Nitobe

武
士
道

Rei – beleefdheid en respect

礼

Rei, wat beleefdheid en respect betekent, is een overkoepelende term voor *reiho* en *reigi*. De tradities in het Jiu Jitsu zijn doorspekt met *Rei*.

Reiho beschrijft de regels van beleefdheid en respect. Deze regels lijken erg op onze westerse normen en waarden. Laat elkaar uitspreken, respecteer elkaars mening, wees vriendelijk, praat niet achter elkaars rug om etc.

Reigi beschrijft de acties waaruit beleefdheid en respect blijken. Zo wordt er bij de ceremonie aan het begin van de les de term *Sensei ni rei* (groet de meester) geroepen. Je buigt, uit respect, voor je leraar. In sommige sportscholen volgt daarop *tokani rei*, wat "groet voor elkaar" betekent. Ook het buigen van twee budoka's voordat een oefening wordt uitgevoerd is een voorbeeld van *reigi*, een respectvolle actie.

Chuugi - Loyaliteit

忠義

De samoerai waren loyaal tot in het extreme. Zij volgden hun meesters van het leven tot in de dood en alles dat daar tussen lag. Als we kijken naar loyaliteit in het trainen van martial arts was en is dat niet anders (maar wel gelukkig minder extreem).

In het oude Japan waren scholen voor de krijgskunst (*dojo's*) niet open voor iedereen. Alleen op uitnodiging van een gerespecteerd lid en na goedkeuring van de *Sensei* (leraar) kon iemand toetreden tot een *dojo*. Het toetreden tot een *dojo* betekende dat je een levenslange student werd van de school en de *Sensei* die daar les gaf. Het wisselen van *dojo* was dan ook een beschamende actie.

De loyaliteit aan een school en *Sensei* gaat echter ook over de belangen van de groep die daar traint. Het belang van de groep moet te allen tijde voor het belang van het individu gaan.

Naar gelang het aantal jaren dat je leerling was bij een *dojo* kreeg je, in opdracht van de *Sensei*, steeds meer verantwoordelijkheden binnen de school, om uiteindelijk zelf uit te groeien van leerling naar leraar.

Het mooiste compliment dat een *Sensei* kan krijgen is dat zijn leerlingen, na jarenlange fysieke en mentale training, hem voorbij streven in *Bushido*.

Gi - gerechtigheid



Gerechtigheid is, voor de samoerai, niet enkel het afwegen van voors en tegens of goed en kwaad. Het is het maken van beslissingen en het behandelen van mensen, op basis van wat rechtvaardig is.

In *The book of Samurai*, een lesboek van de (vroeger) beroemde school Natori Ryu staat vrij vertaald:

In Japan bestaat gerechtigheid uit twee delen. De eerste en belangrijkste vorm *Shian*, bekent letterlijk "het zoeken naar de rechtvaardige weg". De rechtvaardige weg is niet altijd die weg, die voor jou het beste uit komt of gemakkelijk te bewandelen is.

Het tweede deel, *funbetsu*, wat oordeel betekent, is het afwegen van voors en tegens en op basis van die afweging een besluit te nemen.

Voor de samoerai was *Shian* het belangrijkste deel van deze deugd, omdat *funbetsu* vaak persoonlijke belangen omarmt.

Wees goed voor diegene die goed doen, straf diegene die kwaad (willen) doen en oordeel niet op basis van je eigen belangen, maar op gronde van rechtvaardigheid.

Over Bushido-Verboom

Bushido, dat *weg van de krijger* betekent, is een kleinschalige budoschool in een mooie dojo in Alkmaar. Twee avonden per week, op Maandag en Donderdag, wordt hier les gegeven in het Jiu Jitsu aan jeugd en senioren. Rob Verboom (3e dan), eigenaar van Bushido-Verboom, wordt bij deze lessen bijgestaan door David Vrasdonk (jeugd), Stefan Vlieg (2e dan, senioren) en Mark Beentjes (2e dan, senioren).

Anders dan Judo, Karate en Aikido (welke uit het Jiu Jitsu zijn ontstaan) is de oorsprong van Jiu Jitsu onbekend. Wel is bekend dat deze vechtkunst beoefend werd door de samoerai uit het oude Japan. Ook zonder wapens moesten deze krijgers in staat zijn om te overleven, in de strijd en daarbuiten. Jiu Jitsu is daarom een allround vechtkunst, waarbij (fysieke en mentale) verdediging in de breedste zin van het woord centraal staat.



Dojo etiquette

De dojo is een plek om te leren. Studenten die toetreden tot een dojo doen dit niet enkel om een vechtkunst te leren. Zij willen ook leren zichzelf te ontwikkelen. Daarom gelden er in de dojo een aantal gedragsregels, om de rust en discipline van het leren in ere te houden.

- Behandel elkaar met respect.
- De leerling draagt een witte Gi (judo-, karate-, of Jiu Jitsu pak)
- Enkel de leraar (Sensei) en de hoogst gegradueerde leerling (Senpai) mogen een afwijkende kleur dragen ten behoeve van de duidelijkheid van gedemonstreerde technieken
- Als je de mat op stapt of verlaat is het een gebruikelijke beleefdheid om een buiging te maken (Rei)
- Neem respectvol deel aan de groetceremonie. Ben je te laat, toeschouwer of aan het omkleden e.d.? Verstoort deze ceremonie dan niet.
- Groet je trainingspartner door te buigen alvorens een oefening te beginnen en bedank deze tevens als de oefening afgelopen is (Rei)
- Train met opperste concentratie om blessures aan jezelf en je trainingspartner te voorkomen
- Train enkel die technieken die worden aangereikt door de Sensei
- Als je uitleg krijgt of moet wachten, ga dan niet tegen de muur aan hangen. Blijf rechtop staan of ga zitten in seiza houding of kleermakerszit.
- Eten is niet toegestaan op de tatami. Drinken daarentegen wel.
- Als je je pak moet fatsoeneren, keer dan je rug naar de groep en de Sensei.
- Gebruik geleerde technieken niet onachtzaam in het openbaar en alleen in uiterste noodzaak en nooit voor eigen gewin

“Het is disrespectvol om de Dojo etiquette te negeren en kan zelfs leiden tot uitsluiting van toegang tot de school.”- Book of samurai

Hygiëne etiquette

Om iedereen een prettige trainingservaring te bieden in een schone dojo zijn er, naast de gedragsregels, een aantal hygiëne regels van toepassing.

- Een schone witte Gi (Judo, Karate of Jiu Jitsu pak) is een vereiste voor een prettige trainingservaring.
- Het is belangrijk dat nagels kort en schoon zijn
- Sieraden dienen tijdens de les te worden verwijderd
- Als je lang haar hebt dien dit op te binden met een elastiekje
- Zorg ervoor dat wondjes aan/ op het lichaam voor de aanvang van de les goed worden afgedekt. Bij blessure tijdens de les moet de wond direct worden schoon gemaakt en worden afgedekt.
- Bij een voetschimmelinfectie dient een sok aan de desbetreffende voet gedragen te worden tijdens het betreden van de tatami.
- Alcoholische versnaperingen en/of verdovende middelen mogen niet worden gebruikt voor of tijdens de les (denk ook aan medicijnen).
- Voor je eigen veiligheid is het belangrijk dat je tijdens de les geen snoep of kauwgom in je mond hebt.
- Houd, voor zover mogelijk, jezelf en de Dojo ten alle tijden netjes en schoon
- Het is niet toegestaan de tatami met (buiten)schoenen te betreden.

“Zorg goed voor jezelf, zodat je beter voor anderen kan zorgen. De vijf pilaren van gezondheid zijn: gezonde voeding, serieuze training, voldoende rust, persoonlijke hygiëne en een positieve houding.”- Book of samurai

Praktische zaken

Nu we je hebben welkom geheten, het logo en de gedachte achter de school hebben uitgelegd en de Dojo- en hygiëne etiquette hebben beschreven, is het tijd voor de praktische zaken. Deze paragraaf gaat over de geldende tarieven, betalingsvoorwaarden, wanneer de vakanties zijn etc.

Het Jiu Jitsu seizoen

Het Jiu Jitsu seizoen loopt van 1 September (eerste week na de zomervakantie) tot en met 31 juli (laatste week van het schooljaar). Lessen worden gegeven op Maandag en Donderdag. Zie de website (www.bushido-verboom.nl) voor actuele trainingstijden. Tijdens de schoolvakanties zijn we helaas gesloten en is er geen training. Als een reguliere feestdag op Maandag of Donderdag valt, is het ook niet mogelijk om te trainen.

Elk jaar wordt het seizoen gestart met een training met een bijzonder thema. Denk hierbij aan bijvoorbeeld aan een buiten- of strandtraining, verdedigen met tijdschriften en paraplu's etc. De laatste les van het seizoen zal worden gebruikt om examens af te nemen voor hen die een hogere graduatie willen behalen.

Judo Bond Nederland (JBN)

Onze Budoschool heeft zich aangesloten bij de Judo Bond Nederland (JBN). De bond wilt dat iedere leerling zich inschrijft bij de JBN. Wij hebben ervoor gekozen onze leerlingen vanaf groene band in te schrijven bij de JBN. Je kan bij de leraar vragen om een inschrijfformulier. Het lidmaatschap bij de Judo Bond Nederland is tevens verplicht gesteld. De bandgraden (kyu graden) zijn ook pas rechtsgeldig als deze geregistreerd zijn bij de JBN. Je zult voor deze registratie een JBN-paspoort ontvangen waarin de graduaties worden bijgehouden. Tevens bent u met uw lidmaatschap direct verzekerd tegen ongevallen die tijdens wedstrijden en stages onder auspiciën van de JBN plaatsvinden.

士
道

Tarieven

In de onderstaande tabel vindt u de tarieven

Code		Per maand	Totaal
1	Tertaalbetaling (4 maanden) na ontvangst factuur/ senioren/ 1 familielid	€ 26,50	€ 106,00
2	Jaarbetaling na ontvangst factuur /senioren/ 1 familielid	€ 24,75	€ 297,00
3	Tertaalbetaling (4 maanden) na ontvangst factuur/senioren/ >familieleden	€ 24,75	€ 99,00
4	Jaarbetaling na ontvangst factuur/senioren/ >familieleden	€ 24,00	€ 288,00
21	Tertaalbetaling (4 maanden) na ontvangst factuur/ junioren/ 1 familielid	€ 22,00	€ 88,00
22	Jaarbetaling na ontvangst factuur /junioren/ 1 familielid	€ 21,25	€ 255,00
23	Tertaalbetaling (4 maanden) na ontvangst factuur/junioren/ >familieleden	€ 21,25	€ 85,00
24	Jaarbetaling na ontvangst factuur/junioren/ >familieleden	€ 20,50	€ 246,00

Lesgelden

Het lesgeld kan worden betaald in termijnen. Hiervoor ontvangt u een factuur per email. U kunt er ook voor kiezen om het gehele bedrag voor een seizoen in één keer te voldoen. Voor betaling gelden de volgende data:

Voor 3 termijnen:	1 september en 1 januari en 1 mei
Voor 1 termijn:	1 september

Inschrijven en uitschrijven

- Inschrijven bij de budoschool gebeurt via het inschrijfformulier. Bij ondertekening van de het inschrijfformulier gaat u akkoord met alle geldende regels binnen de budoschool.
- Voor onze administratie is het belangrijk dat een volledig ingevuld en ondertekend formulier wordt ingeleverd.
- De inschrijfdatum valt altijd op de 1^e dag van een maand en is in principe voor het gehele seizoen van 1 september tot en met 31 augustus.
- U krijgt een email ter bevestiging van uw inschrijving. Tevens ontvangt u tezamen met deze email de eerste factuur. Op deze factuur staan de betalingsdetails op basis van de termijnkeuze die u gemaakt heeft.
- Als u zich uit wilt schrijven dan kunt u dat doen per email via
 - info@bushido-verboom.nl
- Vermeld hierbij duidelijk uw naam, geboorte datum en per welke termijn u wenst op te zeggen. Omdat wij onze budoschool constant willen verbeteren zouden wij het fijn vinden als u ook de reden van opzegging met ons wilt delen, maar dit is uiteraard niet verplicht.
- De opzegging van de inschrijving dient minimaal 1 maand voor aanvang van de volgende betalingstermijn binnen te zijn. Niet tijdig opzeggen betekent dat ook de volgende termijn zal moeten worden betaald.
- Door bijzondere omstandigheden kan een verzoek voor opschorting of een tussentijdse opzegging worden gedaan bij de administratie.

Betalingsvoorwaarden

Het lesgeld moet voor de 20ste dag van het betreffende termijn zijn voldaan (20 september, 20 december en 20 maart).

Uiteraard gaan we er vanuit dat de betaling op tijd geschiedt. Mocht het aan uw aandacht zijn ontschoten, dan zullen wij u hier tijdig over informeren per email.

Als, na herhaaldelijk contact te hebben gezocht, blijkt dat er niet aan de betalingsverplichting wordt voldaan, voelen wij ons genoodzaakt om toegang tot de lessen en de school te ontzeggen tot het moment dat het verschuldigde bedrag is betaald.

Bij het uitblijven van betalingen zal de standaard wettelijke procedure in werking worden gesteld.

Slotbepaling

Bij inschrijving als leerling van Budo school Bushido-Verboom is getekend voor ontvangst van een exemplaar van dit informatie boekje. Op grond daarvan wordt men geacht bekend en akkoord te zijn met de daarin gestelde regels en zich overeenkomstig deze regels te gedragen. Het in strijd handelen met het huishoudelijk reglement kan uitsluiting als leerling van de budoschool tot gevolg hebben. Budo school Bushido-Verboom kan niet aansprakelijk worden gesteld voor opgelopen lichamelijk letsel (trainen is op eigen risico, echter wel onder deskundige begeleiding) en/of beschadiging of verlies van persoonlijke eigendommen. Bij alle zaken waarin dit reglement niet voorziet beslissen de leraren/assistenten van de Budo school Bushido-Verboom over het voorval. Het genomen besluit is bindend.

仁

義

勇

武

名譽

忠義

士道

誠

禮

克己