

### Goed om weten

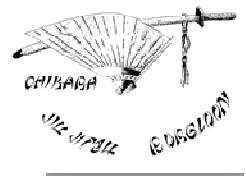
- **dinsdag 29 december 2009** zal ons jaarlijks eindejaarsfeestje plaatsvinden. We nodigen jullie dan ook uit voor een gezellig samenzijn waarbij we jullie een hapje en een drankje aanbieden.  
**Waar:** Jeugdhuis Aurora  
**hoe laat:** rond 20u30 (eerst wordt er nog een uurtje getraind)  
**Belangrijk !!!:** indien je wenst te komen gelieve dan **vóór 15 december** te laten weten of je komt en met hoeveel (kwestie van voldoende hapjes en drankjes te voorzien).



- **zaterdag 18 december 2009** vindt de kampioenviering stad Borgloon plaats. Ook hier hebben we enkele clubkampioenen die in de bloempjes worden gezet. We nodigen dan ook iedereen uit om onze kampioenen aan te moedigen.  
**Waar:** zaal de Valgaer te Voort  
**Hoe laat:** 20u00



- Ouders vergeet ook niet dat het de laatste maand van het jaar is en wil je nog een deel van het inschrijvingsgeld terug trekken via de mutualiteit dan is het nu het moment
- Volgende data is het **GEEN** les: zaterdag 26 december 2009 en zaterdag 02 januari 2010
- En zoals elk jaar dient in de maand december het lidgeld voor de Federatie (NFBJJ) betaald te worden en dat bedraagt 8 euro



## Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

Trainingen : dinsdag 19u30 – 21u00  
zaterdag 13u30 – 15u00  
Plaats : Jeugdhuis Aurora Borgloon

Jaargang 1 editie 12

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu club Chikara

Het aftellen naar Nieuwjaar is begonnen.  
En zo is ons clubblaadje al toe aan zijn twaalfde editie.

Naar jaarlijkse clubtraditie organiseren we ook dit jaar weer een klein eindejaarsfeestje. Verderop in ons blaadje vindt je meer uitleg hierover.

En nog een jaarlijks terugkerend evenement is de kampioenviering van de stad Borgloon waar we ook dit jaar weer enkele clubkampioenen in de bloempjes zetten

Onze EHBO tip deze maand is 'Steken in de zij'

De redactie

Vergeet niet moest je iets weten om te vermelden in ons clubblad stuur het door naar onderstaande email.

Email: [tommy.hoebregs@gmail.com](mailto:tommy.hoebregs@gmail.com)



柔術

## EHBO -tip



### Steken in de zij

#### ***Wat is het?***

Bij forse en langdurende inspanningen kan een sporter steken in de zij voelen.

Meestal zit die pijn links onder de ribbenboog (ter hoogte van maag/milt) of rechts in de leverstreek. Het vermoeden bestaat dat de steken worden veroorzaakt door een prikkeling van het middenrif (dat gebruikt wordt bij de ademhaling) of door een kramp in het deel van de dikke darm dat zich in de bovenbuik bevindt. Steken in de zij zijn niet gevaarlijk, alleen onprettig.

#### ***Hoe zie je het?***

De sporter stopt met de inspanning en gaat voorovergebogen staan met de hand in de zij?

#### ***Wat doe je?***

- \* Laat de persoon rustiger sporten en goed doorademen
- \* Laat, als dat niet helpt, de persoon even stoppen met sportbeoefening en adviseer hem zich lang te maken (het lichaam uit te rekken)
- \* Laat de persoon eventueel op de rug liggen



## mopjes

Wat moet een vrouw het eerste uittrekken om haar man in bed te krijgen?

De stekker van het televisie toestel

Wanneer is een man een euro waard?

Wanneer hij een winkelkarretje duwt

Waarom willen de meeste mannen trouwen op 29 februari?

Dan hoeven ze hun trouwdag maar één keer in de vier jaar te vieren



Drie jongens staan bij elkaar op het schoolplein en ze zijn een beetje aan het opscheppen.

Mijn oom is pastoor, zegt de eerste. Alle mensen zeggen Eerwaarde tegen hem.

Dat is nog niks pocht de tweede. Mijn oom is kardinaal en iedereen moet hem met Eminentie aanspreken.

Het derde jongetje blijft even stil maar zegt dan: Mijn oom weegt 140 kg en als die de straat opgaat zegt iedereen "God allemachtig".