

### EHBO-tip:

#### **Wat te doen bij een bloedneus?**

stelp de bloeding of laat het slachtoffer dit zelf doen:

1. laat slachtoffer lichtjes voorovergebogen zitten (leeshouding)
2. vraag slachtoffer om door de mond te ademen
3. knijp gedurende 10 minuten ononderbroken de neusvleugels dicht
4. steek GEEN watten, bloedstelpende watten of kompressen in de neus
5. maak neus en mond slachtoffer schoon met lauw water

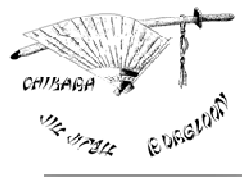
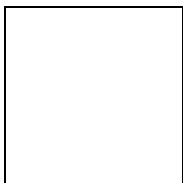
#### **Opgelet: raadpleeg een arts :**

1. de oorzaak van de bloeding een slag of stoot is (kan breuk zijn)
2. als de bloeding na 20 minuten niet gestelpt is

### Techniek van de maand:

#### **Mae Geri Kekomi = voorwaarts stotende trap**

- de voet wordt hoog opgetrokken voor het lichaam om van daaruit in een rechte lijn vooruit te stoten
- steunbeen licht gebogen
- tenen opgetrokken
- bij het trappen de heup inzetten waarbij het steunbeen lichtjes overhelt
- na de trap de voet terug trekken
- de volledige beweging dient vlot te verlopen



## Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu club Chikara

Ook nu heeft de redactie weer zijn best gedaan om deze 2<sup>de</sup> editie zo aantrekkelijk mogelijk te maken.

- Wat vinden jullie er deze keer in?  
een overzicht van de data van de Nationale trainingen,  
de examens en stagedagen
- ook nu weer een EHBO tip:  
‘wat te doen bij een bloedneus’
- de techniek van de maand:  
‘Mae Geri Kekomi’

柔術

Ideeën voor ons clubblad blijven welkom. Stuur ze gerust naar [tommy@ua-prisma.be](mailto:tommy@ua-prisma.be)

De redactie

Vergeet niet!

**KRACHT IS NIET DE NOODZAAK,  
WEL DE TECHNIEK**

## Betekenis gordel kleuren

### **De witte gordel**

De beginnening die nog zuiver van geest is, en die niets weet

### **De gele gordel**

Is de kleur van het goud, dat in de grond rust en duidt op het zware werk dat er nog nodig zal zijn om te kunnen slagen

### **De oranje gordel**

Is de kleur met de vraag om doorzetting, de vraag om volharding om tot iets te komen in de Jiu-Jitsu sport

### **De groene gordel**

Vertegenwoordigt de groene kleur van de planten en de bomen en duidt op de groei en de wil om nog verder te groeien naar grotere hoogte

### **De blauwe gordel**

Is de kleur van de hemel, welke hoger gelegen is dan om het even welke boom. Een hoogte die waard is om te bereiken

### **De bruine gordel**

Duidt op de gloei van de zon, hoger gelegen dan de hemel, die door haar gloei de bron is van alle leven, alle groei en alle warmte

### **De zwarte gordel**

Is de combinatie van alle kleuren van de wereld, die nog duidt op de onvolleerdheid van de drager hiervan

### **Dan-graden**

Elke drager van een Dan erkenning zal trachten het weinige dat hij kent nog te verrijken, en dit na vele jaren over te gaan dragen op zijn volgelingen

## Data Nationale Trainingen, examens Dan graden en stagedag:

### Nationale trainingen:

* 01 februari 2009	Hélécine	10u00 tot 11u30
* 01 maart 2009	Nerem	10u00 tot 11u30
* 05 april 2009	Glabeek	10u00 tot 11u30
* 03 mei 2009	Landen	10u00 tot 11u30
* 06 september 2009	Sint-Truiden	10u00 tot 11u30
* 11 oktober 2009	Borgloon	10u00 tot 12u00
* 02 november 2009	Molenbeek	10u00 tot 11u30

### National stage:

* 29 maart 2009	Hélécine
-----------------	----------

### Zomerstages:

* juli 2009	Hélécine
* augustus 2009	Borgloon

### Examens:

* 19 april 2009	Borgloon
* 18 oktober 2009	Borgloon

### Avond van de Krijgskunst:

* 03 oktober 2009	Borgloon	17u00 tot 23u00
-------------------	----------	-----------------

### Jaarlijkse B.B.Q.:

* 27 juni 2009	Borgloon	19u00 tot ...
----------------	----------	---------------

We willen langs weg ook nog eens al de kinderen die geholpen hebben bij het examen 'iinitiator' bedanken voor hun inzet.  
Tevens een proficiat voor de deelnemers van onze club aan deze cursus.