

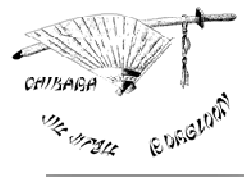
De vier vliegen

Een samoerai gebruikte in alle rust zijn avondeten in een kleine herberg en negeerde de 4 vliegen die rondom hem zoemden volledig. Er kwamen 3 ronin (samoerai zonder meester) binnen, die begerige blikken wierpen op de 2 prachtige zwaarden die de man in zijn gordel droeg, want deze wapens zijn namelijk een fortuin waard. Een grimas van intens genoegen gleed over hun gezicht. De man leek weerloos te zijn tegenover hen.

Zij gingen aan een tafel naast hem zitten en begonnen met luide stem te bespotten in de hoop een duel te ontlokken. De man bleef er echter onverschillig bij en dat wakkerde hun spot nog meer aan. Plots bracht de samoerai langzaam zijn stokjes waarmee hij zijn rijst at omhoog en met 4 snelle en zuivere bewegingen ving hij moeiteloos de 4 vliegen.

Vervolgens legde hij de stokjes zacht naast zich neer, zonder ook maar één blik op de schelmen te werpen. Een zware stilte volgde. De 3 ronin keken elkaar aan. Zij begrepen onmiddellijk dat zij hier te doen hadden met een man van uitzonderlijk meesterschap. Bevreemd namen zij de vlucht.

Pas veel later kwamen zij erachter dat de man die hen zo fijnzinnig het leven had gespaard Miyamoto Mushashi heette...



Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

Trainingen : dinsdag 19u30 – 21u00
zaterdag 13u30 – 15u00

Jaargang 1 editie 3

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu club Chikara

We zijn alweer aan onze derde editie toe.

Tot nu toe hebben we erg goede kritiek gekregen en dat motiveert natuurlijk om verder te gaan.

Onze creativiteit heeft echter ook zijn grenzen . Heb je goede ideeën voor ons clubblad aarzel dan niet om ze ons zo snel mogelijk te laten weten op ons gekend email adres:
tommy@ua-prisma.be

柔術

De redactie

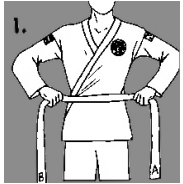
Nationale stagedag

Datum : zaterdag 28 maart 2009

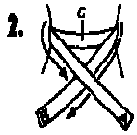
Uur : 10u00 – 15u00
tussen 15u00 en 15u30 : demonstraties

Plaats : Sporthal te Hélécine

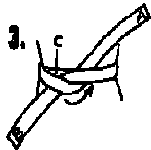
Hoe knoopt men de gordel?



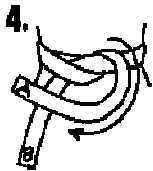
Hou je band voor je middel en zorg ervoor dat allebei de lengtes gelijk zijn (dus A en B zitten op gelijke hoogte).



Kant A gaat nu om je middel heen (achterlangs) en komt dan aan de andere kant uit. Kant B gaat ook om je middel heen. Dit kan in een beweging als je de banden achter jouw rug verpakt. Hou de uiteinden nu vast zoals op het plaatje. B gaat onder A door.



A gaat nu onder band B en C door. Trek A goed aan (omhoog aantrekken).
Je hebt nu de eerste knoop gemaakt.



breng A naar beneden en beweeg naar rechts. (lus 1).



B gaat nu onder A door.
(Je maakt een soort knoop)



Trek beide einden goed aan en als het goed is zijn beide einden ook even lang. Als dat niet zo is moet je weer helemaal opnieuw beginnen.
Succes ermee!!

Deze maand kende onze kinderen enkele successen, zowel Gitte, Daisy als Yannick behaalde hun 5^{de} Kyu (gele gordel), een dikke proficiat



← Gitte in volle actie.

Ook Daisy liet zich niet zo maar doen.



← En Yannick gedreven als altijd.

En dan samen met de sensei op de foto, hebben ze wel verdiend.

