

12 GEBODEN OM VEILIG TE SPORTEN

SPORTMEDISCHE BEGELEIDING

Gebod 1: Kies de sport die je ligt.

Gebod 2: Sporten, je arts heeft ook iets te zeggen.

Gebod 3: Toch gekwetst? Volledige genezing is je beste verzekering.

FAIRPLAY

Gebod 4: De regels maken het spel. Respecteer ze.

Gebod 5: Blijf kalm in het heetst van de strijd.

Gebod 6: De scheidsrechter (trainer) is de baas op het veld.

SPORTUITRUSTING

Gebod 7: Een uitrusting voor elke sport, gebruik de juiste.

Gebod 8: Beschermers zijn je schokbrekers, draag ze.

Gebod 9: Je sportmateriaal moet veilig blijven. Onderhoud het!

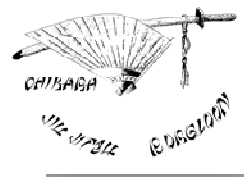
TRAINING

Gebod 10: Maak je spieren wakker, warm je op.

Gebod 11: Elke leeftijd en niveau hebben hun aangepaste training.

Gebod 12: Een goede techniek is de beste tactiek.

www.cjasm.vlaanderen.be/gezondsporten



Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

Trainingen : dinsdag 19u30 – 21u00

zaterdag 13u30 – 15u00

Jaargang 1 editie 6

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu club Chikara

Wat hebben we deze keer in aanbod?

We hebben een aantal tips genoteerd "Nice to Know"

Ook humor is weer van de partij.

En we geven jullie deze keer de "12 geboden" om veilig te sporten" mee.

De redactie

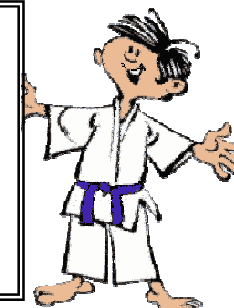
柔術

Weet je een goed verhaal, ken je een gedicht, heb je mooie foto's, stuur ze naar ons gekend email adres

Email: tommy@ua-prisma.be

**NIET VERGETEN onze
jaarlijkse BBQ
zaterdag 27 juni**

**Schrijf tijdig in en breng familie en
vrienden mee.**





GEBRUIK ZIJN GEWICHT TEGEN HEM!

Op een dag werd God door de duivel uitgedaagd voor een jiu-jitsu tornooi.

Lachend sprak de Heer:

"Je hebt geen schijn van kans, ik heb Kano, Ueshiba, Funakoshi en alle andere grote meesters van het Jiu-Jitsu bij mij in de Hemel!"

"Ja, dat is waar," grinnikte de duivel, " maar ik heb alle scheidsrechters!"



ZOEK DE 5 VERSCHILLEN

Handig om weten:

⇒ WIE SPORT MOET WETEN WAAR DE LIJN LIGT, DOPING KAN NIET

Via onderstaande site kom je als sporter alles te weten betreffende doping, een initiatief van de Vlaamse overheid om sporters in Vlaanderen te informeren over het gevoerde antidopingbeleid.

www.dopinglijn.be

⇒ Wil je via internet meer te weten komen over Jiu-Jitsu is het wel handig om te weten dat het op verschillende manieren kan geschreven worden:

Jiujitsu (柔術), jūjutsu, ju-jitsu of jioe-jitsoe.

⇒ Iemand die Jiu-Jitsu beoefent noemt men een **Jiu-Jitsuka**

⇒ Ook in het Jiu-Jitsu bestaat een competitievorm namelijk het 'Fighting system' en het 'duo system'

'**Fighting system**' is een wedstrijdvorm waarbij twee Jiu-Jitsuka's het tegen elkaar opnemen in een gevecht.

Dit gevecht bestaat uit drie fasen: een karate-gedeelte (atemi, trappen en stoten), een judo-gedeelte (pakken en werpen) en een deel grondtechniek (Ne-Waza).

'**Duo system**'. Hier wordt de verdediging gedemonstreerd van een deelnemer tegen een aantal vooraf bepaalde aanvallen uitgevoerd door een deelnemer van hetzelfde team. Elke aanval moet vooraf gegaan worden door een pré-attack (vooraanval) zoals duwen, een slag of stoot, trekken, ... De keuze van verdediging is volledig vrij voor de verdediger.

⇒ De stijl van Jiu-Jitsu beoefend in onze club '**Ito Okita**' is.