

## HUMOR.

### Doordenkertjes

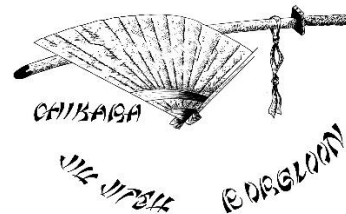
Twee Belgen lopen elkaar tegen het lijf in Benidorm.

- Bent u soms van Gent? Vraagt de ene.
- Neen, ik ben niet van Gent. U soms wel?
- Neen, ik ook niet.
- Wat een toeval!

Een vader hoort z'n zoontje van zes aan een konijntje vragen: 'Hoeveel is drie plus twee?'

'Wat ben jij in godsnaam aan het doen?' vraagt vader.

Waarop de kleine zegt: 'Wel, onze meester zegt dat konijntjes zo snel kunnen vermenigvuldigen, maar dit stom beest kan zelfs nog niet optellen.'



## Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

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

Jaargang 10 editie 03

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu Chikara

### ❖ *Nationale training op 4 maart 2018 van 10u00 tot 11u30*

*Locatie dojo : Parochiezaal Achterstraat 3 3700 Nerem.*

### ❖ Tegemoetkoming mutualiteit 2018 op onze website kan je de tegemoetkomingformulieren downloaden om te laten invullen.

*Er blijft natuurlijk ook onze website.  
De redactie*

*Vergeet niet moest je iets weten om te vermelden in ons clubblad stuur het zeker door naar onderstaand emailadres.*

Email: [yvan.duerinckx@skynet.be](mailto:yvan.duerinckx@skynet.be)

[tommy.hoebregs@telenet.be](mailto:tommy.hoebregs@telenet.be)

Website: [www.jiu-jitsu-chikara.be](http://www.jiu-jitsu-chikara.be)



## Verplichte heupworpen.

In het kader voor het behalen van je 1<sup>ste</sup> Dan geven we deze week de drie verplichte heupworpen.

### 1. O Goshi – grote heupworp



### 2. Uki Goshi – vlottende heupworp

UKI-GOSHI



### 3. Sode Tsuru Komi Goshi – heupworp met liftende greep op de mouw

TSURI-KOMI-GOSHI



## E.H.B.O.

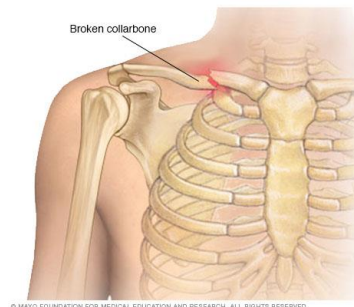
### **SLEUTELBEEN FRACTUUR**

#### Wanneer is het een breuk?

Pijn die erger wordt bij bewegen of wanneer er zachtjes op wordt gedrukt, als u het hoorde "knappen", standsverandering, zwelling bij de verwondingen en vervormingen van een gewricht van arm of been, zijn aanwijzingen dat er van een breuk of ontwrichting sprake kan zijn.

#### Verzorging van de breuk

Elke breuk die met een bloeding gepaard gaat, moet worden schoongemaakt en bedekt, ondersteund door een mitella of spalk en zo mogelijk hooggehouden, om de zwelling te doen verminderen. Verbinden is voor veel breuken een eerste-hulptechniek. Bij een gebroken sleutelbeen is het belangrijk dat de schouders van het slachtoffer naar achteren worden gehouden. Leg daartoe een verband om elk van de schouders heen, onder de oksels door, en bindt dat op de rug vast, zodat de schouders achterwaarts naar elkaar worden toegetrokken. (zgn Randsel verband) Eventuele schade aan de longen door de gebroken sleutelbeenuiteinden wordt daardoor voorkomen. Ondersteun de arm zelf aan de kant van de breuk met een mitella. Ga z.s.m. naar het ziekenhuis.



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.