

Niet te vergeten

Nationale training Borgloon:

- 03 oktober 2010 van 10u00 tot 11u30

Examen DAN graden:

- 17 oktober 2010 Plaats Borgloon

DEMO HEERS:

Zondag 24 oktober geeft onze club een demonstratie in Heers. Diegene die wensen deel te nemen gelieve dit zo snel mogelijk te melden aan onze sensei



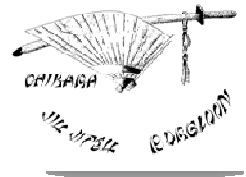
OPGELET



ZATERDAG 16 oktober is er GEEN les want voor wie het nog niet wist die dag treden An en Yvan in het huwelijk.



OPGELET



Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

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

Plaats : Jeugdhuis Aurora Borgloon

Jaargang 2 editie 10

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu club Chikara

Zoals beloofd het vervolg op de puntjes die we dienen te respecteren tijdens de training.

En deze maand behaalde enkele van onze leden met succes een hogere graad.

Kijk ook eens op het achterste blad. Daar vinden we telkens informatie betreffende trainingen e.a.

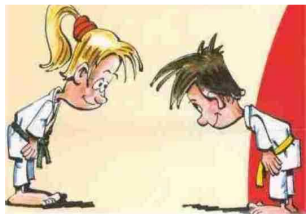
De redactie

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

Email: tommy.hoebregs@telenet.be



柔術



HOFFELIJKHEID

Behandel je trainingspartner als een vriend.
Toon je respect tegenover iedere jiu-jitsu beoefenaar door een sportieve begroeting.

ACHTING

Erken de inspanningen van iedereen als deze, zich naar zijn mogelijkheden, ernstig heeft ingezet



WAARDERING

Wees in alle oefeningen geconcentreerd en blijf bij de pinken!
Ontwikkel een positieve trainingsingesteldheid en oefen vlijtig.



HULPVAARDIGHEID

Help je partner om de technieken correct aan te leren.
Wees een goede Uke!
Ondersteun als hogere graad of trainingservarene de beginnelingen.
Help de nieuwelingen zich zo snel mogelijk 'thuis' te voelen.



RESPECT

Behandel je trainer en je oudere trainingspartners met respect!
Erken en waardeer de ervaring van degenen die, lang voor jou tijd, jiu-jitsu beoefend hebben !



Puik prestaties

Een ganze familie behaalde met succes hun 5de Kyu.
Owee wie daar ambras mee zoekt.

Een dikke proficiat voor Anja, Vincent en dochter Brit.



Maar ook Bert schitterde en behaalde zijn 4de Kyu. Ook hij weet van wanten.



En nu met zijn allen op naar de volgende uitdaging