

Goed om weten

ZOMERSTAGE PERWEZ

Zaterdag 10 juli 2010.

Van 13u00 tot 16u00.

Inschrijven bij Yvan voor dinsdag 06 juli 2010.

LET OP!!!

na de stage gaat men eten bij 'chez Mémé' (Perwez)
deelnemers die mee gaan eten dienen zelf voor vervoer
te zorgen

ZOMERSTAGE BORGLOON

Zaterdag 07 augustus 2010.

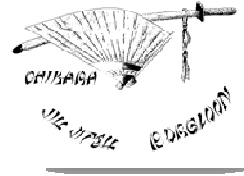
Van 13u00 tot 16u00.

Inschrijven bij Yvan voor dinsdag 03 augustus 2010.

LET OP!!!

na de stage is er barbecue
iedereen brengt zijn eigen vlees mee
voor groentjes zorgt de club

“Leraren openen de deur,
maar je moet zelf binnengaan”



Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

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

Plaats : Jeugdhuis Aurora Borgloon

Jaargang 2 editie 7

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu club Chikara

Deze keer hebben we voor U een verhaaltje van de samoerai-krijger
en de zenmeester.

We staan ook even stil bij een veel voorkomende sportblessure
“de tenniselleboog”

Kijk ook eens achteraan. Je vindt er inlichtingen betreffende de
zomerstages in Perwez en Borgloon.

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

“Val zeven keer en de achtste keer sta je op”

柔術

De samoerai-krijger en de zenmeester

In Japan leefde eens een soldaat, een samoerai-krijger. Het was een boom van een kerel. Gewoonlijk liepen de mensen met een grote boog om hem heen, want het was een enorme driftkop. Je hoefde maar iets te zeggen wat hem niet beviel, of hij werd reusachtig kwaad. Als je op zijn schaduw trapte, trok hij meteen zijn zwaard en scheidde je romp van je hals.

Die samoerai-krijger zat op een dag in een wijnhuis aan de rand van een groot bos. Hij had al aardig wat wijnkruiken geleegd en was behoorlijk aangeschoten. In een hoekje van de gelagkamer zaten wat dorpelingen uit het nabijgelegen dorp.

De samoerai-krijger hoorde de dorpelingen eerbiedig praten over een oude zenmeester, die in een eenvoudig hutje in het bos woonde. De zenmeester stond de dorpelingen met daad en raad ter zijde. Hij hielp de mensen als ze ziek waren met behulp van geneeskrachtige kruiden en sprak wijze woorden wanneer iemand een probleem aan hem voorlegde.

"Flauwekul!" riep de samoerai ineens. "Weet je wat die man is? Dat is een oplichter! Die klopt jullie geld uit de zak! Zit lekker te niksen voor zijn hutje onder een bladerdakje! Jullie brengen hem kippetjes, en vruchten, en geld, en hij verkoopt jullie alleen maar kletspraatjes! Geloven jullie me niet? Ik zal het jullie bewijzen, breng me er maar heen!"

De dorpelingen durfden niet tegen te spreken en met zijn allen liepen ze het bos in. De samoerai voorop, een beetje waggelend van de vele wijn..

Na een tijdje kwamen ze op een open plek in het bos en daar zagen ze de oude man.. De samoerai stelde zich dreigend en groot voor hem op, en schreeuwde: "Zo! Nou moet jij me eens vertellen of er nou echt een poort van de hel en een poort van de hemel bestaan!"

Het eerste moment leek de zenmeester in gedachten verzonken. Toen richtte hij zijn hoofd langzaam omhoog, keek de samoerai in de ogen en zei met zachte stem: "Dus jij bent die beroemde en beruchte samoerai-krijger?" De zenmeester nam de samoerai van top tot teen op en begon te grinniken. "Neem me niet kwalijk dat ik lach... maar jij ziet er eigenlijk helemaal niet uit als een samoerai-krijger! Jij ziet er meer uit als een... ja, als een clown! Met die dikke wijnbuik van je, die rooie neus en die uitpuilende ogen! Weet je wat ik denk? Ik denk, dat als de mensen voor je op de grond vallen, dat ze dat niet doen van angst... maar van het lachen!"

De samoerai werd witheet van woede. Razendsnel trok hij zijn zwaard en hief het op om toe te slaan. Op hetzelfde moment zei de zenmeester rustig: "Kijk...! Nu sta je vlak voor de Poort van de Hel!"

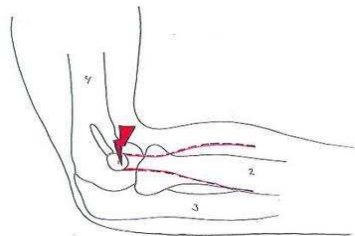
Verbouwereerd staaarde de samoerai de zenmeester aan. Langzaam liet hij zijn zwaard zakken.

"En nu," sprak de Zenmeester, "sta je vlak voor de Poort van de Hemel."

Sportblessure: De tenniselleboog

Wat is het?

Het is een overbelastingsletsel van de strekkers van de pols, waardoor er pijn ontstaat ter hoogte van de aanhechting van deze spieren aan de buitenzijde van de elleboog. De pijn kan uitstralen naar de pols, handrug, bovenarm of schouder. Hef- en draaibewegingen, zoals een kopje thee vasthouden, een hand geven, een deur openen of afwassen kunnen extreem pijnlijk zijn.



Verklaring cijfers:

1. Hier zit de pijn
2. Spaakbeen
3. Ellepijp
4. Bovenarm

De pijnklachten worden ingedeeld naar toenemende ernst, in 4 stadia:

1. pijn alleen na sportbeoefening
2. pijn bij aanvang van sportbeoefening
3. pijn gedurende sportbeoefening
4. pijn in rust

EHBO / Wat moet je doen?

Zodra je denkt een tenniselleboog te hebben, dan is het allereerst van belang dat er een goede diagnose wordt gesteld. Daarom raden wij aan om een (sport)arts te raadplegen.

Doortraining brengt het risico met zich mee van een verergering van de blessure en een steeds moeilijker herstel!

Revalidatie

- * Neem volledige rust of sport minder (intensief). Een tenniselleboog is een overbelastingsblessure die herstelt als je voldoende rust neemt.
- * Voer regelmatig rek- en spierversterkende oefeningen voor de pols en onderarm uit.
- * Is de pijn helemaal weg? Begin dan rustig terug te sporten
- * Pijn is een duidelijk signaal om direct terug te stoppen!