

## Niet te vergeten

### Zomerstage BORGLOON:

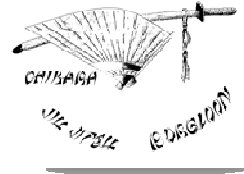
- zaterdag 07 augustus 2010
- van 13u00 tot 16u00
- na de stage is er barbecue (vlees zelf mee te brengen)
- inschrijven bij Yvan voor dinsdag 03 augustus 2010

### Nationale training Sint-Truiden:

- 05 september 2010
- van 10u00 tot 11u30

### 10-jarig bestaan club 'TORA' Glabbeek

- 28 augustus organiseert club 'TORA' Glabbeek een barbecue als viering voor hun 10 jarig bestaan (kostprijs 15 euro)
- Inschrijvingen voor 01 augustus



## Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

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

Plaats : Jeugdhuis Aurora Borgloon

*Jaargang 2 editie 8*

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu club Chikara

Wat te doen bij een zonnslag of zonnesteek. Toch wel belangrijk om even bij stil te staan gezien de extreme zomertemperaturen.

Daarnaast tonen we enkele technieken zoals 'greep schouder zijkant', 'wurging twee handen zijkant' en 'kopgreep voor'.

Zoals steeds vind je achteraan enkele data om niet te vergeten.

柔術

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

**'Bescheidenheid is een kenmerk van grootheid.'**



### Greep schouder zijkant



tori heeft joseki rechtvoor

Rechts indraaien, atemi in plexus, achter partner komen, atemi strottenhoofd, verwurging aanzetten (eventueel naar grond brengen)

### Wurging twee handen zijkant



tori heeft joseki rechtvoor

Linkerhand om duimmuis heen (Kote Gaeshi). Atemi op de kin. Polsklem en naar de grond brengen. Met handcontrole omlopen en "paaltje drukken".

### Kopgreep voor



tori heeft joseki links

Links achteruit stappen, rechtervuist atemi op de ribben plaatsen, links instappen om de klem te maken (dwars over kin), links uitstappen, rechterhand op romp en doorsturen naar de grond.

### Zonnesteek of zonneslag: beter voorkomen dan genezen

Wie te lang in de zon zit zonder bescherming op het hoofd zou wel eens het slachtoffer kunnen worden van een zonneslag. Toch ben je niet veilig voor een zonneslag door simpelweg een petje op te zetten. Een zonneslag heeft immers veel meer oorzaken. Wist je dat er zelfs niet eens zon nodig is, om een zonneslag te krijgen?

#### Wat is een zonneslag?

Als het lichaam zichzelf om de een of andere reden niet meer kan afkoelen, spreken we van een zonneslag. Vaak gaat het inderdaad om een te lang verblijf onder een te hete zon, maar ook door een te grote inspanning, door een te intensieve saunabeurt of door werk aan hoogovens kan een zonneslag ontstaan. Dan spreekt men wel eerder van een hiteslag, maar de symptomen zijn dezelfde.

#### Symptomen

Een zonnesteek kan je gemakkelijk herkennen. Je voelt je flauw en slap en hebt last van duizeligheid. Mentaal voel je je verward en onrustig. In ergere gevallen krijg je koorts en kan je zelfs flauwvallen of een epileptische aanval krijgen. In het allerergste geval is een hiteslag dodelijk.

#### Wat doen?

- Ga meteen uit de zon.
- Bedek jezelf met natte doeken. Drenk ze regelmatig in fris water. Leg de doekjes op het voorhoofd, in de nek en op de polsen.
- Drink veel water.
- Neem een douche.
- Blijf enkele dagen uit de zon.
- Rust veel en doe geen zware inspanningen meer.
- Gaat het niet beter, verwittig dan de hulpdiensten.

#### Hoe voorkomen?

Voorkomen is altijd beter dan genezen, maar kan het wel?

- Bescherm je hoofd als je in de zon loopt.
- Kleed je niet te warm bij heet weer. Stoffen zoals linnen zijn ideaal om te ventileren.
- Drink regelmatig.
- Vermijd zware inspanningen bij warm weer.