

## Niet te vergeten

### Nationale training Sint-Truiden:

- 05 september 2010 van 10u00 tot 11u30

### Nationale training Borgloon:

- 03 oktober 2010 van 10u00 tot 11u30

### Examen DAN graden:

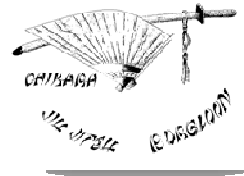
- 17 oktober 2010 Plaats Borgloon



**!!! Vergeet niet je verzekeringsgeld te betalen !!!  
en dit ten laatste vóór 05 september 2010.**

**Het bedraagt 9 euro (te betalen aan Yvan)**

**‘Menigeen vergeet waar de vredespijp ligt, maar weet nog wel  
precies waar de strijdbijl begraven is.’**



## Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

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

Plaats : Jeugdhuis Aurora Borgloon

*Jaargang 2 editie 9*

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu club Chikara

Deze keer vinden we een viertal puntjes om te respecteren op training. Volgende editie de rest..

EHBO tip van de maand is ‘Steken in de zij’.

Vergeet ook het verzekeringsgeld niet te betalen. Meer info hierover achteraan.

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)



柔術



### **MOED**

Neem bij de trainingen je hart in je hand.  
Geef nooit op!  
Ook niet bij een dreigende nederlaag of een schijnbaar overmachtige tegenstander.

### **BESCHEIDENHEID**

Plaats jezelf niet op de voorgrond.  
Overdrijf niet als je spreekt over je eigen prestaties.



### **EERLIJKHEID**

Vecht fair en eerlijk zonder onsportieve handelingen en ongepaste bijgedachten!



### **ZELFBEHEERSING**

Besteed aandacht aan discipline en zelfbeheersing op training.  
Verlies op de mat **nooit** je zelfbeheersing ook niet bij situaties die jij onrechtvaardig vindt!



### **Steken in de zij**

Bij forse en langdurige inspanningen kan een sporter steken in de zij voelen. Meestal zit deze pijn links onder de ribbenboog (ter hoogte van maag/milt) of rechts in de leverstreek. Het vermoeden bestaat dat de steken worden veroorzaakt door een prikkeling van het middenrif (dat gebruikt wordt bij de ademhaling) of door kramp in het deel van de dikke darm dat zich in de bovenbuik bevindt. Steken in de zij zijn niet gevaarlijk, alleen onprettig.

### **EHBO**

- laat de persoon rustiger sporten en goed doorademen.
- Laat als dat niet helpt, de persoon even stoppen met sportbeoefening en adviseer hem zich lang te maken (het lichaam uit te rekken)
- Laat de persoon eventueel op de rug liggen

### **Voorkomen**

- gebruik geen zware maaltijden vlak voor het sporten
- doe een goede warming up waarbij de snelheid en intensiteit van de inspanning geleidelijk wordt opgevoerd

