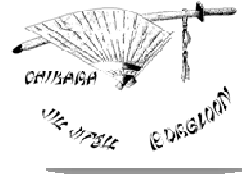
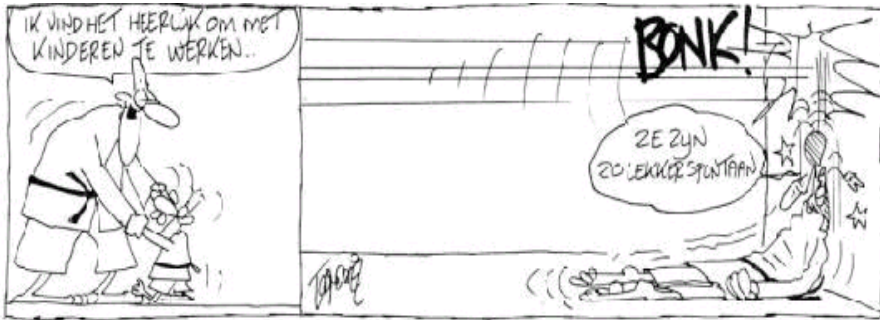


Enkele strips



Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

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

Jaargang 3 editie 02

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu club Chikara

Deze editie staan we even stil bij een algemeen beeld van Jiu-Jitsu.

Daarnaast gaan we gedurende enkele edities aandacht besteden aan een aantal Japanse termen omdat deze toch wel belangrijk zijn indien men later wil gaan voor een BLOSO brevet 'Initiator Jiu-Jitsu' of 'trainer Jiu-Jitsu'.

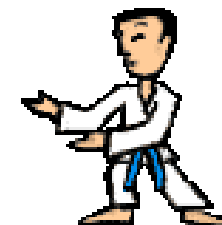
柔術

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

Website: www.jiujitsu-chikara.be



Japanse termen

Begrippen

rei	Staande groet
Sensei ni rei	Zittende groet
Hajime	Beginnen
Matte	Stoppen
Tatemi	Matten
Dojo	Oefenzaal
Jiu-Jitsuka	Jiu-Jitsu beoefenaar
Kiai	Kreet, roepen
Tori	Hij die uitvoert
Uke	Hij die ondergaat (aanvaller)

Valoefeningen: Ukemi Waza

Mae Mawari Ukemi	Voorwaartse rol
Ushiro Ukemi	Achterwaartse rol
Yoko Ukemi	Zijwaartse val
Mae Ukemi	Voorwaartse val ter plaatse

Weringen: Uke Waza

Age Uke	Opwaarts (arm is +/- horizontaal)
Gedan Barai	Laag onder
Uchi Uke	Van binnen naar buiten
Soto Uke	Van buiten naar binnen
Kaki Wake Uke Jodan	Dubbel hoog



Algemeen beeld van Jiu-Jitsu

Het Jiu-jitsu is een zeer technische zelfverdedigingskunst. Het oefenen van met name bepaalde subtielere technieken dient doorgaans veelvuldig herhaald te worden voordat deze technieken effectief kunnen worden toegepast.

De technieken uit het jiu-jitsu worden in drie hoofdgroepen onderverdeeld, de nage waza of werptechnieken, de katame waza of greep technieken en de ate waza of slag-, stoot- en trap technieken.

Bij het toepassen van technieken uit het jiu-jitsu kunnen de gevolgen voor een aanvaller zeer ernstig zijn. Een voorbeeld is het proberen te wurgen van een persoon, de aanvaller loopt tevens de kans om een zeer forse beschadiging van zijn testikels of haar vrouwelijke genitaliën op te lopen via een trap of knie in het kruis. Deze techniek wordt als onsportief beschouwd, maar is wel zeer effectief in dit geval. Aan de andere kant is er een zodanige rijkdom aan technieken, dat in zeer veel gevallen de tegenstander onschadelijk kan worden gemaakt zonder hem of haar enige verwonding toe te brengen, bijvoorbeeld door gebruik te maken van klem technieken. Gegeven een bedreiging, kan de jiu-jitsuka doorgaans kiezen uit diverse technieken, als dit niet het geval zou zijn, zou de verdediging overigens ook te voorspelbaar zijn.

In het algemeen geldt: bij het trainen van elke vechtsport zal het nooit om een echt gevecht gaan. Ten behoeve van een veilige beoefening worden technieken niet 'full contact' doorgezet en de effecten ervan deels gesimuleerd. Als voorbeeld: de jiu-jitsuka geeft tijdens de training zijn of haar trainingspartner niet voluit een knie in het kruis; de partner suggereert in plaats daarvan het effect door dubbel te slaan waardoor de rest van de techniek kan worden uitgevoerd.

Jiu-jitsu is een zeer flexibele zelfverdedigingsvorm: als een jiu-jitsuka een karateka als tegenstander heeft, kan het zijn dat judotechnieken zoals wurg technieken en worstel technieken effectiever zijn. Tegenover een judoka kunnen karate technieken zoals trappen geschikter zijn. Omdat Jiu-Jitsu geen sport is, kan gewoon iedere techniek die efficiënt is gebruikt worden. De jiu-jitsuka zal die technieken proberen te gebruiken die de tegenstander juist niet of minder goed beheerst.

Bron : Wikipedia