

Enkele mopjes

Jantje komt thuis met een slecht rapport. " Voor zo'n rapport lijkt een flink pak slaag wel op zijn plaats!", zegt vader boos.
Jantje antwoordt: "Dat lijkt me een goed idee pa. Ik weet wel waar de meester woont.

Waarom gaat Aron altijd met een meetlat naar bed?

Dan weet hij hoe lang hij slaapt.

Weet u zoontje al wat hij wil worden? Jazeker: VUILNISMAN! Gek... dat hoor je niet vaak. Hoe komt dat zo?

Hij denkt dat een vuilnisman alleen op dinsdag werkt.

Mam, ik zag de burgemeester daarnet lopen. "O ja? Had ie z'n ketting om?"

Welnee, hij liep gewoon los!!!!

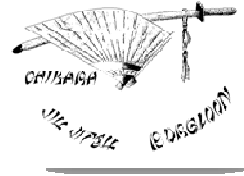
De juf van de klas schrijft op het bord: $2 - 2 =$ Dan vraagt ze of een van de kinderen het antwoord weet. Jantje denkt even na en roept spontaan

Een gelijk spel juf

Er zit een man in een café een biertje te drinken. Opeens moet hij ontzettend nodig naar de wc, maar hij heeft nog altijd dat biertje, dus hij zet er een briefje bij: "Ik heb hierin gespuugd!". Zo zit hij rustig op de wc en als hij terugkomt staat er op het briefje: "Ik ook!".

Twee apen zitten in bad, en de een zegt tegen de ander:
"Oe oe oe oe aaaa oeoeoe aaaaa oe oe oe aa oe oe aa aaa aaa oe oe!"

Waarop de ander zegt: "Doe er dan wat koud water bij!"



Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

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

Plaats : Jeugdhuis Aurora Borgloon

Jaargang 3 editie 03

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu club Chikara

Als je met jeugd traint is het belangrijk dat men in de training af en toe een spelvorm verwerkt om zo de interesse van de kinderen hoog te houden. Daarom geven we hier enkele voorbeelden van dergelijk oefeningen.

We geven deze maand ook het vervolg over 'Japanse termen'. Deze keer besteden we aandacht aan de slagen of 'Atemi Waza'.

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

柔術



Japanse termen

Slagen: Atemi Waza

Oi Zuki	Vorderende slag
Gyaku Zuki	Tegengestelde slag
Mae Geri	Voorwaartse trap
Mawashi Geri	Zijwaartse cirkeltrap
Yoko Geri	Zijwaartse trap
Ushiro Geri	Achterwaartse trap
Ushiro Mawashi Geri	Achterwaartse cirkeltrap
Uraken	Slag met omgekeerde vuist
Shuto	Meshandslag (van buiten naar binnen)
Teisho	Handpalmstoot
Mae Empi Uchi	Voorwaartse elleboogstoot
Mawashi Empi Uchi	Zijwaartse cirkellelloogstoot
Ushiro Empi Uchi	Achterwaartse elleboogstoot
Yoko Empi Uchi	Zijwaartse elleboogstoot
Hiza Geri	Kniestoot
Soto Yoko Atemi*	Meshandslag van buiten naar binnen
Uchi Yoko Atemi*	Meshandslag van binnen naar buiten



Spelvorm voor kinderen

Kat en muisspel:

Enkele jiu-jitsuka's zitten op hun knieën. De anderen lopen rond. De jiu-jitsuka's die op hun knieën zitten proberen de anderen naar beneden te trekken. Als de staande jiu-jitsuka's met een ander lichaamsdeel dan de onderkant van de voeten de mat aanraken, moeten ze ook op de knieën gaan zitten en proberen de andere staande jiu-jitsuka's naar de grond te trekken.



Grote tenenpakspel:

De jiu-jitsuka's gaan met hun ruggen tegen elkaar aan zitten. Vervolgens proberen ze de grote teen van de andere de pakken. Als het lukt de grote teen van de ander te pakken, hebben ze een punt.



Sit-up eandori 'Ne-Waza):

Beide jiu-jitsuka's liggen op de rug naast elkaar in tegengestelde richting. Na Hajime moeten zij zo snel mogelijk 10 sit-ups uitvoeren. Wie eerst klaar is, mag zijn partner aanvallen.

Variatie: men laat de jiu-jitsuka's hun gordel uitdoen. Daarna moeten ze op hun knieën gaan zitten met de gordel dubbel gevouwen voor hun op de mat. Na hajime moet men de band op de juiste manier vastknopen. Wie eerst klaar is, mag zijn partner aanvallen

