

Data

- Dinsdag 01 mei 2012
GEEN training !!!!!
- zondag 13 mei 2012
nationale training Landen + gordeluitreiking
van 10h00 tot 11h30
- zondag 20 mei 2012
Nationale stage Molenbeek
van 10h00 tot 13h00
Deelname prijs: 5 euro (ter plaatse 10 euro)
- zaterdag 03 juni 2012
nationale training Nederokkerzeel
van 10h00 tot 11h30
- zaterdag 30 jun 2012
jaarlijkse club barbecue !!!!!

Mopje van de maand

Een afrikaan gaat naar de dokter en zegt ik wil nieuwe hersenen. Waarop de dokter zegt: welke wilt u Nederlandse of Belgische. De afrikaan vraagt 'wat is het verschil?'. De Nederlandse kosten 10000euro en de Belgische 100euro. De afrikaan vraagt waarom kosten die meer?
Heb jij al eens een Hollander met hersenen gezien?



Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

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

Plaats : Jeugdhuis Aurora Borgloon

Jaargang 4 editie 05

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu club Chikara

Deze keer was het aan vader en zoon om sportief te scoren.

Ook laten we twee controle technieken zien op grond. Handig om weten.

Blijf de data achteraan ons boekje goed in het oog houden.
En kruis zo wie zo zaterdag 30 juni 2012 aan in je agenda want dan is het onze jaarlijkse barbecue.

Denk er ook aan om begin mei het lesgeld te betalen voor trimester 2 (mei, juni, juli en augustus).

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

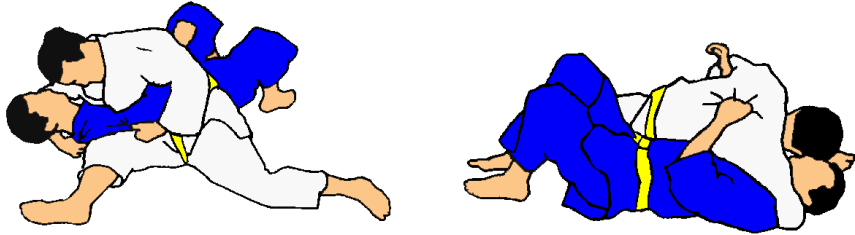


柔術

Controle technieken op grond

Gesa gatame

Tori zit met R heup tegen uke's R zijde, trekt het bovenbeen op onder uke's R bovenarm. Sluit de R arm stevig om uke's nek en pakt met de L hand uke's mouw (bovenarm) op diens R schouder. Bovenarm wordt gekneld tussen tori's L arm en diens lichaam. Het hoofd zo dicht mogelijk bij het hoofd van uke brengen en met het volledige lichaam zo dicht mogelijk aankleven tegen het icaam van tori.



Kata gatame

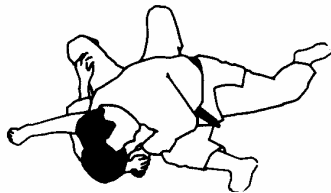
Tori zit als bij de vorige houdgreep, en slaat de R arm om uke's nek en klemt uke's R bovenarm tussen uke's nek en zijn eigen nek. Tori slaat bij uke's schouder de handen in elkaar en drukt uke met de R schouder op diens borst, tegen de grond. Om het uke moeilijker te maken zich op te richten kan tori de R knie buigen tegen uke's zij en het L been zijwaarts strekken in steun.

KATA-GATAME

Detail



Variatie



Een dikke proficiat



Tommy behaalde zijn derde DAN en blijft zijn record handhaven. Is nu de jongste mannelijke derde DAN van de Federatie

Johnny op zijn beurt werd verkozen als lid van Raad der Professoren

