

BELANGRIJK

zaterdag 30 juni 2012



barbeque

Jiu-Jitsu club Chikara



Inschrijvingen mogelijk bij Yvan, Ann, één der clubleden of via de website www.jiujitsu-chikara.be

BELANGRIJK



Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

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

Plaats : Jeugdhuis Aurora Borgloon

Jaargang 4 editie 06

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu club Chikara

Op sportief gebied was het de beurt aan Ynse en Jessica om sportief mooi te presteren.

In ons middenblad een mooi serietje bevrijdingstechnieken (Hodoki Waza).

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.

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



Hodoki Waza - bevrijdingstechnieken

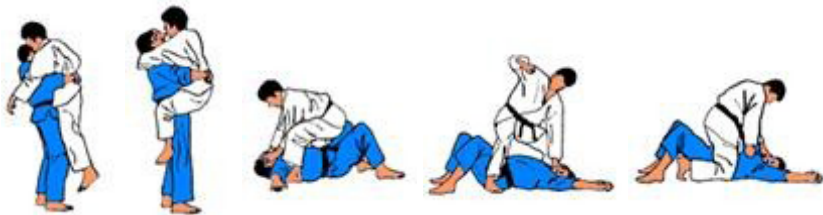
Kopgreep voor



Kopgreep zijwaarts



Voor om het middel ingesloten opgetild



Voor om de armen ingesloten



Een dikke proficiat



Ynse slaagde erin
zijn gele gordel
te behalen wat
toch wel een
puike prestatie is

Jessica werd beloond met
een tweede zilveren ster
voor haar inzet voor de
club

