

## Data

### Wat staat er nog allemaal gepland voor dit jaar:

- Van 08 september tot en met 16 september is het de week van de sport. Dit betekent dat volgende trainingen zullen doorgaan in de sporthal te Borgloon:
  - zaterdag 08 september 2012 van 13h30 tot 15h00
  - zaterdag 15 september 2012 van 13h30 tot 15h00
- Nationale trainingen:
  - zondag 07 oktober 2012: club Chikara te Borgloon van 10h00 tot 11h30
  - zondag 04 november 2012: club Kidotai te Molenbeek van 10h00 tot 11h30
- DAN examenen:
  - zondag 21 oktober: te Borgloon

### Vergeet ook niet lidgeld te betalen voor laatst trimester:

- 40 euro + 9 euro verzekeringsgeld



## Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

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

Plaats : Jeugdhuis Aurora Borgloon

*Jaargang 4 editie 09*

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu club Chikara

School is terug bezig. En alhoewel we tijdens de vakantiemaanden gewoon verder getraind hebben is het ook voor onze club het begin van een nieuw sportjaar. Vakantie gedaan, we vliegen er weer in.

Achteraan blijven we naar traditie belangrijke data en info terug vinden. Handig als je dat bijhoudt.

We gaan ook starten met een serie rond andere gevechtssporten. De eerste die we onder de loep nemen is 'Krav Maga'.

En wat te doen bij een flauwte?

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)

Website:- [www.jujitsu-chikara.be](http://www.jujitsu-chikara.be)

柔術



## Flauwte

Een flauwte (ook 'syncope' genoemd) is een kort en plots bewustzijnsverlies als gevolg van een tijdelijk verminderde bloedtoevoer naar de hersenen.

Een flauwte kan een reactie zijn op pijn, uitputting of een emotie (zoals angst of het zien van bloed). Het komt ook voor bij slachtoffers die lang rechtstaan of stilzitten (zeker in een warme omgeving).

### Wat stel je vast ?

- \* Bleekheid
- \* het slachtoffer ziet zwarte vlekken voor de ogen
- \* zwak gevoel, soms misselijk
- \* bewustzijnsverlies en neervallen

### Wat doe je ?

- \* zorg dat het slachtoffer niet valt. Laat hem neerliggen
- \* zorg voor frisse lucht, laat omstanders afstand houden. Maak kledij los die de ademhaling kan hinderen (das, bovenste hemdsknoop, ...)
- \* leg koude kompressen of een vochtig washandje op het voorhoofd van het slachtoffer
- \* als het slachtoffer bijkomt, laat je hem geleidelijk rechtzitten en pas na een tijdje opstaan. Als het slachtoffer zich terug flauw begint te voelen, leg hem dan opnieuw neer tot hij volledig hersteld is.

### Hoe een (dreigende) flauwte voorkomen ?

- \* Als je een flauwte voelt aankomen, ga dan neerliggen indien mogelijk.
- \* Als je niet kan gaan liggen, kruis dan je onderbenen en duw ze krachtig tegen elkaar, terwijl je je beenspieren opspant. Op die manier kan je je bloeddruk doen stijgen, wat een dreigende flauwte helpt voorkomen. Ook op je tenen staan of neerhurken heeft hetzelfde effect.

### Wanneer schakel je gespecialiseerde hulp in?

- \* als het slachtoffer niet bijkomt na 2 minuten, leg hem dan in stabiele zijligging en alarmeer 112
- \* verwijst slachtoffer door naar een arts:
  - als de flauwte totaal onverwacht optrad (zonder voorafgaande emotie of zonder hevige pijn)
  - als de flauwte herhaaldelijk optreedt
  - als er vermoedens zijn van hartproblemen (bijvoorbeeld flauw vallen terwijl men neerligt, tijdens een inspanning of bij een persoon met verhoogd risico) □
  - als de flauwte optrad nadat het slachtoffer zich verwondde (bijvoorbeeld een uitgebreide kneuzing of een blauw oog)

## Krav Maga

**Krav maga** (Hebreeuws: מגע קרב, *contactgevecht*) is een verdedigingskunst, die zijn oorsprong heeft in Israël. De oprichter van de beweging is Imi Lichtenfeld, ook wel bekend onder de Hebreeuwse leenvertaling van zijn naam *Imi Sde-Or* of kortweg *Imi*

Kenmerkend voor Krav Maga is dat training vaak plaatsvindt met zeer uiteenlopende realistische situaties, zoals een ontvoerings situatie, gevaar 's nachts, aanvallen op een belangrijk persoon, aanvallen met een vuurwapen of mes, enzovoorts. Verder wordt vaak op verschillende locaties getraind, dit in tegenstelling tot veel [budo](#)'s die een vaste [dojo](#) hebben.

Het Krav Maga beperkt zich grotendeels tot technieken die hoe dan ook snel effect hebben. Dit is vooral om praktische redenen: technieken sluiten voornamelijk aan op natuurlijke reflexen van iemand die zich verdedigt tegen een aanval, en in veel gevallen moeten mensen zich in relatief korte tijd effectief kunnen verdedigen, waardoor een no-nonsense benadering voor de hand ligt.

Het Krav Maga kent dan ook geen [kata](#) en is een geschikte methode voor zowel mannen als vrouwen van alle leeftijden om in relatief korte tijd te leren om te gaan met (levens-)bedreigende situaties, zoals bedreigingen met mes of vuurwapen. Zoals iedere realistische vorm van zelfverdediging is het krav maga niet aan regels gebonden, buiten de regels van de wet. Trappen en stoten naar het kruis zijn toegestaan, evenals ellebogen naar het hoofd en het prikken van vingers in ogen of tegen de keel. Het is dan ook geen sport maar een zelfverdedigingssysteem. De beoefenaar van het Krav Maga zal dan ook indien mogelijk conflictsituaties proberen te vermijden, maar in het geval van een daadwerkelijke conflictsituatie, alles doen om te overwinnen.

