

Data

Jaaroverzicht 2013

Nationale trainingen:

- zondag 03 februari 2013: Perwez van 10h00 tot 11h30
- zondag 03 maart 2013: Nerem van 10h00 tot 11h30
- zondag 07 april 2013: Glabbeek van 10h00 tot 11h30
- zondag 05 mei 2013: Landen van 10h00 tot 11h30
- zondag 02 juni 2013: Nedderokkerzeel van 10h00 tot 11h30
- zondag 01 september 2013: Sint-Truiden van 10h00 tot 11h30
- zondag 06 oktober 2013: Borgloon van 10h00 tot 11h30
- zondag 03 november 2013: Molenbeek van 10h00 tot 11h30

Dan examens:

- zondag 21 april 2013: Borgloon vanaf 10h00
- zondag 20 oktober 2013: Borgloon vanaf 10h00

Lidgeld

- vergeet je lidgeld voor 1^{ste} trimester niet = 40 euro + 8 euro federatie
- te storten op volgend nummer met vermelding van je naam

IBAN BE84 9799 4375 7259



Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

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

Plaats : Jeugdhuis Aurora Borgloon

Jaargang 5 editie 01

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu club Chikara

Onze beste wensen voor iedereen voor het jaar 2013 zowel op familiaal als sportief vlak.

De feestdagen zijn achter de rug en een nieuw sportjaar begint.

Blijf goed achteraan ons clubblaadje kijken waar je telkens alle belangrijke data en mededelingen zult terug vinden.

En er blijft natuurlijk onze website die constant aangepast wordt.

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



judo

Judo (柔道 *jūdō*) is een van oorsprong [Japanse zelfverdedigingskunst](#) die rond [1882](#) is ontworpen door [Jigoro Kano](#). Het woord betekent 'zachte weg', waarbij het woordje *do* (weg) verwant is aan [tao](#) en naast de betekenis 'manier' ook de connotatie heeft van 'levenspad'. Een beoefenaar van het judo heet een *judoka*. Judo is een sport die wereldwijd beoefend wordt en tevens een [olympische sport](#) is.

Geschiedenis

Bij het bedenken van judo werd geput uit de rijke Japanse traditie aan vechtkunsten. *Combinaties* van klemmen en worpen werden echter uit het repertoire weggelaten: die kunnen gevaarlijk zijn wanneer de partner de techniek van het meerrollen onvoldoende beheerst (in bijvoorbeeld het [tai-jutsu](#) spelen juist die technieken een belangrijke rol).

[Jigoro Kano](#) had bij het ontwerpen van de sport, die ontleend is aan oudere verdedigingskunsten als [jujitsu](#), ook nadrukkelijk een training van de geest voor ogen. Zijn filosofie wordt gekenmerkt door twee begrippen:

- *Seiryoku Zenyo (Maximale effectiviteit met minimale inzet)*: wat een persoon doet, moet met optimale inzet van geestelijke en lichamelijke energie gebeuren. In het judo leert men de kracht van de tegenstander te gebruiken om hem ten val te brengen. In het leven is dit het principe van de juiste dingen doen op het juiste moment.
- *Jita Kyoei (Wederzijds profijt en welbevinden)*: de spelers dienen respect te hebben voor zichzelf en voor anderen. Bij het beoefenen van het judo leren ze samen te werken om zich de vaardigheden eigen te maken. Zonder tegenstander om mee te judoën kan men de sport immers niet leren; men werpt zelf en wordt op zijn beurt geworpen. Deze opvatting van samenwerkend leren is ook in andere gebieden van het leven geldig.



Oorspronkelijk was het de bedoeling dat bij de beoefening *kracht* geen enkele rol zou spelen: door een juiste toepassing van de geleerde technieken zou een klein en zwak persoon zich op tamelijk elegante wijze tegen een grote en sterke aanvaller moeten kunnen verdedigen. Toen het echter ook een *wedstrijdsport* werd, vervaagde dit uitgangspunt. Immers, zodra beide tegenstanders dezelfde technieken en mogelijke reacties daarop (de *overnametechnieken*) in gelijke mate beheersen, gaan ook andere factoren zoals kracht toch weer een rol spelen. Hierdoor kunnen wedstrijden vandaag de dag ook het beeld geven van onelegant trek- en sjuerwerk, waarbij de gelijkensis met de oorspronkelijke opzet ver te zoeken is. Hedendaagse wedstrijd-judoka's doen dan ook aan [krachttraining](#). Tekenend is dat tijdens wedstrijden het incidenteel zelfs voorkomt dat de *gi* (het pak) gescheurd wordt. Sommige judoka's doen ook specifiek op versterking van de grip gerichte krachttraining in de sportschool, door middel van trek oefeningen met een *gi* gewikkeld om een [pulley](#)

Opsomming van judotechnieken

Een hoofdingeling van de judopraktijk maakt onderscheid in

- tachi-waza (staande technieken)
- ne-waza (liggende technieken)

Daarnaast dient de judoka goed de techniek van het ukemi-waza [valbreken](#) te beheersen.

De diverse gevechtstechnieken van judo worden verdeeld in:

- nage-waza (werptechniek, worpen)
- katame-waza (controletechniek)

