

## DATA

### Lidgeld

- vergeet je lidgeld voor de 3<sup>de</sup> trimester niet = 40 euro + 10 euro verzekering
- te storten op volgend nummer met vermelding van je naam

IBAN BE84 9799 4375 7259

### Nationale trainingen

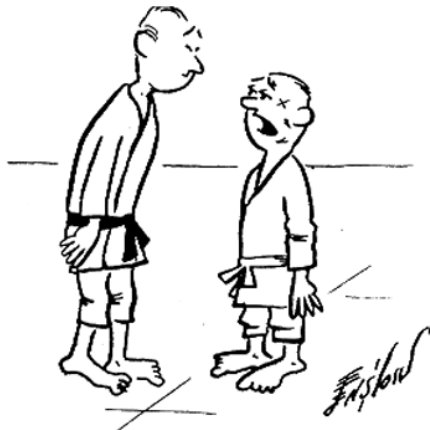
#### **OPGELET !!!!!!!!**

De nationale trainingen van Borgloon en Molenbeek zijn omgewisseld.

- 6 oktober: Nationale training Kidotai: Moeremanslaan 149-151, Dilbeek.
- 3 november: Nationale training Borgloon: Tramstraat 5, 3840 Borgloon

### Clubtraining

**Zaterdag 23 november zal er geen les zijn!**



"Have you got any throws that don't hurt?"



## Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

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

Plaats : Jeugdhuis Aurora Borgloon

Jaargang 5 editie 9

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu club Chikara

De vakantie zit erop en we vliegen er weer lekker in op de trainingen. Onze jeugd heeft trouwens al een mooie prestatie geleverd.

Check goed de data achteraan zodat jullie niet voor verrassingen komen te staan en vergeet ook niet het lidgeld en de verzekering te betalen.

En er blijft natuurlijk onze website die constant aangepast wordt.

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](mailto:tommy.hoebregs@telenet.be)

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



## De zweepslag

### **Wat is het?**

De zweepslag dankt zijn naam aan de plotselinge felle pijscheut die optreedt tijdens het moment van ontstaan. Een zweepslag kan een kleine verrekking tot een totale scheur van de spier inhouden.

Een zweepslag kan in alle spieren optreden maar komt het meeste in de kuit en boven beenspieren voor. De scheur zit meestal op de overgang van spier- naar peesweefsel.

Tijdens een activiteit voelt de sporter een plotselinge pijscheut in de kuit alsof er een hard voorwerp tegen zijn kuit wordt gegooid, daarna is het meestal onmogelijk om door te sporten of om zelfs op het desbetreffende been te staan.

Behalve pijn treedt er zwelling, een niet altijd zichtbare blauwe plek en functieverlies van de aangedane spier op. Soms treedt blauwverkleuring van de huid op, op een andere plaats dan waar de zweepslag is ontstaan.

### **Wat moet je doen?**

In de eerste 48 uur treedt er altijd een ontsteking op. Deze ontsteking is voor het lichaam noodzakelijk om het wondgenezingsproces op gang te brengen. Om dit proces optimaal te laten verlopen pas je voor het aangedane been de I.C.E (ook wel RICE) regel toe. Dit is een uit het Engels afkomstige afkorting, die staat voor (rest (rust)), ice (ijs), compression (kompressie of druk) en elevation (heffen).

In het Nederlands betekent dit het volgende:

- IJs; koelen door middel van bijvoorbeeld een ijspakking (enkele keren per dag gedurende 10 - 15 minuten);
- Kompressie en immobilisatie, e.v.t. met behulp van een bandage. De compressie gaat de bloeding tegen en geeft verminderde trekbelasting op de spiervezels waardoor je minder pijn ervaart. Hier moet je mee oppassen want pijn heeft bij dit soort blessures een belangrijke signaal functie.
- Rust, het been omhoog (= elevatie of heffen) met de voet in een functionele uitgangshouding; dit is 90° t.o.v. het onderbeen, als de pijn dit toelaat en met een licht gebogen knie.

## Een puike prestaties van onze jeugdige



Een dikke proficiat voor onze jeugdige jiu-jitsuka's.

Met fierheid omgorde ze hun gele gordel.

