

## DATA

### OPGELET !!!!!!!

- **Demonstratie in Alken:**

Zaterdag 12 oktober

Start om 19h00.

Diegene die deelnemen moeten om **18u30** aanwezig zijn.

Waar?: Cc d'Erckenteel, Parkstraat, Alken

### **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

### **Zondag 20 oktober DAN-examens bij ons in de club.**

Wilfried gaat daaraan deelnemen voor het behalen van zijn 3<sup>de</sup> Dan.

We wensen hem nu al veel succes.



## Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

Trainingen : dinsdag 19u30 – 21u00

zaterdag 13u30 – 15u00

Plaats : Jeugdhuis Aurora Borgloon

*Jaargang 5 editie 10*

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu club Chikara

Er staat de club een drukke maand oktober te wachten. Check daarom heel goed de data achter in ons clubblad.

Ook mochten we weer enkele gordels uitreiken, een dikke proficiat voor Etienne en Vincent

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)



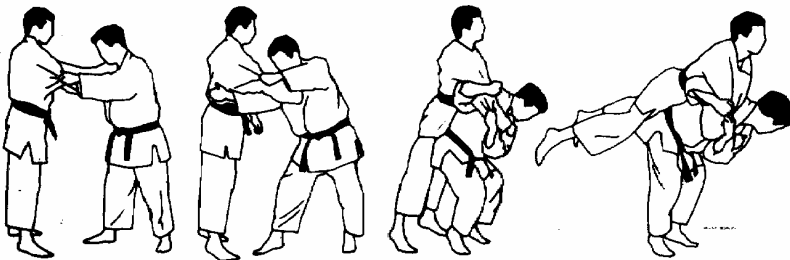
## Verplichte schouderworpen

In het kader voor het behalen van je 1<sup>ste</sup> Dan zijn er een aantal verplichte worpen voorzien in het examen programma.

Deze week laten we de twee verplichte schouderworpen zien.

### 1. Ippon seoi nage – 1 punt schouderworp

#### IPPON-SEOI-NAGE



### 2. Morote seoi nage – 2 punts schouderworp of oksel schouderworp



Volgende maand komen de drie verplichte heupworpen aan bod zijnde: O goshi – grote heupworp, Uki goshi – vlottende heupworp, Sode tsuri komi goshi – heupworp met liftende greep op mouw.

## Een puike prestaties van onze jeugdige



Etienne behaalde zijn oranje gordel en mocht die uit de handen van zijn sensei in ontvangst nemen

Ook een dikke proficiat voor Vincent voor het behalen van zijn bruine gordel. Door een technisch probleempje zal zijn foto volgende maand verschijnen

### Mopje van de week

Twee jongetjes in het ziekenhuis:

- Ben jij hier om medische of chirurgische redenen? Vroeg het ene kereltje.
- Ik weet niet wat dat betekent, antwoordde het andere patiëntje.
- Wel, was je al ziek toen je hier kwam, of hebben ze je ziek gemaakt?