

## DATA

!!!!!! OPGELET !!!!!!!

- Zaterdag 23 november GEEEN les
- Dinsdag 07 januari 2014:

Nieuwjaarsreceptie van de club.  
Waar: jeugdhuis Aurora  
Hoe laat: 20h30  
Inschrijving via de website !!!!!

## Mopjes

Doordenkertjes

Twee Belgen lopen elkaar tegen het lijf in Benidorm.

- Bent u soms van Gent? Vraagt de ene.
- Neen, ik ben niet van Gent. U soms wel?
- Neen, ik ook niet.
- Wat een toeval!

Een vader hoort z'n zoontje van zes aan een konijntje vragen: 'Hoeveel is drie plus twee?'

'Wat ben jij in godsnaam aan het doen?' vraagt vader.

Waarop de kleine zegt: 'Wel, onze meester zegt dat konijntjes zo snel kunnen vermenigvuldigen, maar dit stom beest kan zelfs nog niet optellen.'



# Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

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

Plaats : Jeugdhuis Aurora Borgloon

*Jaargang 5 editie 11*

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu club Chikara

Het eindejaar staat weer voor de deur. En naar gewoonte is er ons jaarlijks Kerstfeestje. Door de moeilijke kalender zal het dit jaar een Nieuwjaars receptie worden; voor de juiste data zie achteraan.

Deze keer waren het Wilfried en Hanne die een hogere gordel behaalde en zoals beloofd de foto van Vincent in vertraagd delay.

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 heupworpen

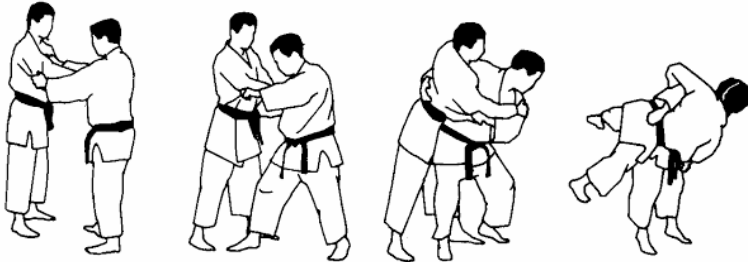
In het kader voor het behalen van je 1<sup>ste</sup> Dan geven we deze week de drie verplichte heupworpen.

### 1. O Goshi – grote heupworp



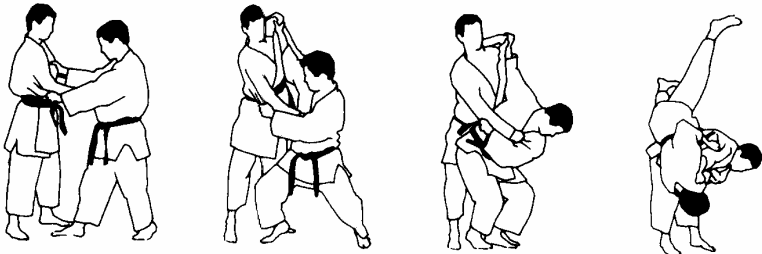
### 2. Uki Goshi – vlottende heupworp

#### UKI-GOSHI



### 3. Sode Tsuru Komi Goshi – heupworp met liftende greep op de mouw

#### TSURI-KOMI-GOSHI



## Een puike prestaties van onze jeugdige



Proficiat Vincent voor het behalen van jou bruine gordel



En Wilfried voor het behalen van zijn Derde Dan



En ook Hanne slaagde voor haar bruine gordel