

## ***Technieken uit het jiujitsu***

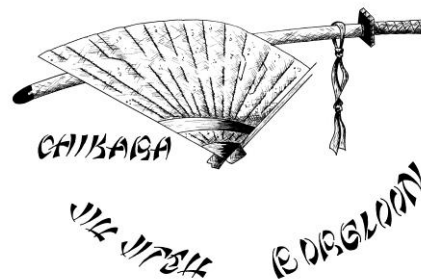
Het jiujitsu is een zeer technische zelfverdedigingskunst. Het oefenen van met name bepaalde subtielere technieken dient doorgaans veelvuldig herhaald te worden voordat deze technieken effectief kunnen worden toegepast.

De technieken uit het jiujitsu worden in drie hoofdgroepen onderverdeeld, de *nage waza* of *werptechnieken*, de *katame waza* of *greep technieken* en *atemi waza* of *slag-, stoot- en trap technieken*.

Bij het toepassen van technieken uit het jiujitsu kunnen de gevolgen voor een aanvaller zeer ernstig zijn. Veel technieken kunnen bijvoorbeeld in botbreuken resulteren. Aan de andere kant is er een zodanige rijkdom aan technieken, dat in zeer veel gevallen de tegenstander onschadelijk kan worden gemaakt zonder hem of haar enige verwonding toe te brengen, bijvoorbeeld door gebruik te maken van klemtechnieken. Gegeven een bedreiging, kan de [jiujitsuka](#) doorgaans kiezen uit diverse technieken, als dit niet het geval zou zijn, zou de verdediging overigens ook te voorspelbaar zijn.

In het algemeen geldt: bij het trainen van elke vechtsport zal het nooit om een echt gevecht gaan. Ten behoeve van een veilige beoefening worden technieken niet 'full contact' doorgezet en de effecten ervan deels gesimuleerd. Als voorbeeld: de jiujitsuka geeft tijdens de training zijn of haar trainingspartner niet voluit een knie in het kruis; de partner suggereert in plaats daarvan het effect door dubbel te slaan waardoor de rest van de techniek kan worden uitgevoerd.

Jiujitsu is een zeer flexibele zelfverdedigingsvorm: als een jiujitsuka een karateka als tegenstander heeft, kan het zijn dat judotechnieken zoals wurgtechnieken en worsteltechnieken effectiever zijn. Tegenover een judoka kunnen karatetechnieken zoals trappen geschikter zijn. Omdat jiujitsu zich niet beperkt tot een bepaalde stijl, kan gewoon iedere techniek die efficiënt is gebruikt worden. De jiujitsuka zal die technieken proberen te gebruiken die de tegenstander juist niet of minder goed beheerst.



## **Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA**

Trainingen : dinsdag 19u30 – 21u00  
zaterdag 13u30 – 15u00  
Plaats : Jeugdhuis Aurora Borgloon

Jaargang 6 editie 02

Beste sportvrienden Jiu- Jitsu Chikara

**De eerste nationale training** gaat door op zondag 02 februari 2014 in de sporthal te Hélécine van 10h00 tot 11h30. Het volledige adres is Complexe Sportif d'Hélécine Le Brouc 5, 1357 Neerheylissem (Hélécine).

***Tegemoetkoming mutualiteit 2014*** op onze website kan je de tegemoetkomingformulieren downloaden om te laten invullen.

Er blijft natuurlijk ook onze website.

De redactie

Vergeet niet moest je iets weten om te vermelden in ons clubblad stuur het zeker door naar onderstaand emailadres.

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

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





*Proficiat Jorn  
met je gele gordel*



*Proficiat Jarno  
met je oranje gordel*



*Proficiat Maximilian  
met je oranje gordel*



*Proficiat Timo  
met je oranje gordel*



*Proficiat Niels met je  
oranje gordel*



*Proficiat Ynse  
met je eerste Dan  
streepje op je gordel*