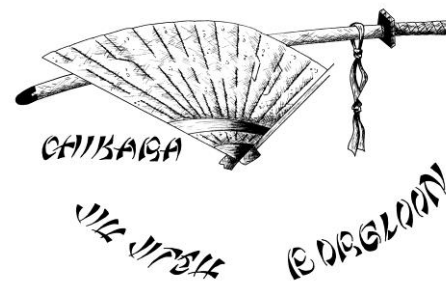
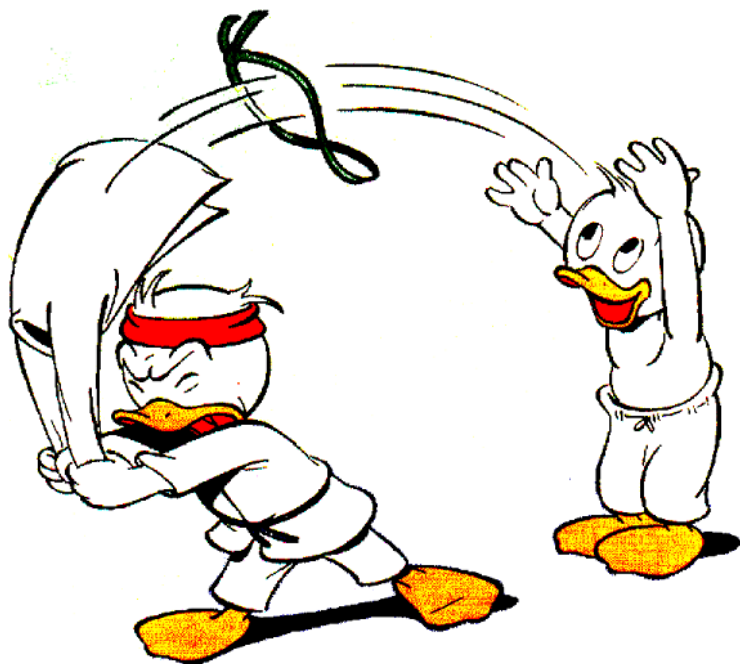


HUMOR.

Een Japanner en een Nederlander!

Een Japanner en een Nederlander zitten in een café te praten over cultuur verschillen. Op een gegeven moment geeft die Japanner die Nederlander een onwijze klap in zijn nek. Na een minuutje of vijf staat die weer en vraagt wat dit in godsnaam moet voorstellen. "Dat is karate." zegt de Japanner, "dat komt uit Japan." Boos gaat de Nederlander weer zitten aan de bar. Een tijdje later geeft die Japanner hem een enorme heupzwaai. Kreunend en nu nog bozer staat de man weer op en vraagt wat dit dan wel niet moet voorstellen "Dat is judo, komt uit Japan." De Nederlander heeft het nu behoorlijk gehad en loopt naar buiten. Een tijdje later komt hij terug met een ijzeren voorwerp in zijn hand. Hij ziet de Japanner nog aan de bar zitten, en geeft hem een enorme ros met het voorwerp. Na een half uurtje komt de Japanner weer een beetje bij en ziet de Nederlander staan. "Dat was de krik uit mijn Toyota" zegt hij, "...komt ook uit Japan!"



Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

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

Jaargang 6 editie 10

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu Chikara

- ❖ De nationale training gaat door op 05 oktober 2014 in Arena-Gym te Dilbeek Henri Moermanslaan 149-151 1700 Dilbeek van 10u00 tot 11u30.
- ❖ Dan examen 19 oktober van 10u00 tot 12u00 te Borgloon.

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: yvan.duerinckx@skynet.be
tommy.hoebregs@telenet.be

Website: www.jiujitsu-chikara.be



Levensles.

Zelfbeheersing

Er was eens een jongen met weinig zelfbeheersing. Zijn vader gaf hem een zak spijkers en zei tegen hem dat elke keer als hij zijn zelfbeheersing verloor, hij een spijker in de achterkant van de schutting moest slaan. De eerste dag sloeg de jongen 37 spijkers in de schutting. Over de volgende paar weken, toen hij leerde om zijn kwaadheid onder controle te krijgen, werd het aantal spijkers dat hij in de schutting sloeg geleidelijk aan minder. Hij zag in dat het gemakkelijker was om zijn zelfbeheersing niet te verliezen, dan al die spijkers in de schutting te slaan.

Uiteindelijk kwam de dag dat de jongen zijn zelfbeheersing niet meer verloor.

Hij vertelde dit zijn vader en die stelde voor dat de jongen nu voor elke keer dat hij zijn zelfbeheersing behield hij een spijker uit de schutting haalde.

De dagen gingen voorbij en de jonge man was eindelijk zover dat hij zijn vader kon vertellen dat alle spijkers waren verdwenen.

De vader nam de jongen bij de hand en ging met hem naar de schutting. Hij zei: "Je hebt het goed gedaan, mijn zoon, maar kijk nu eens naar al die gaten in de schutting. De schutting zal nooit meer dezelfde zijn. Als je dingen zegt in woede, dan laten ze een litteken achter net als deze gaten. Je kunt iemand met een mes steken het het mes er weer uit trekken. Het maakt niet uit hoe vaak je zegt dat het je spijt, de wond zal er blijven."

Een verbale wond is even erg als een fysieke wond.

CONTROLETECHNIEK OP GROND.

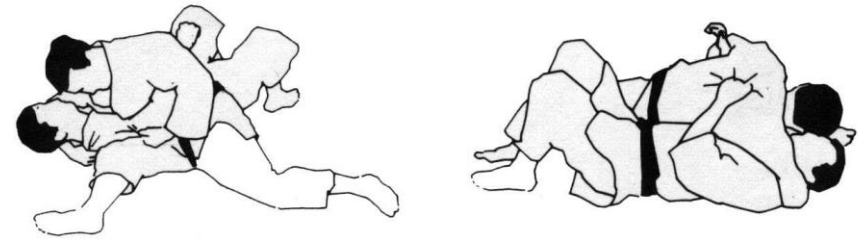
Hon gesa gateme.

Bepaling:

fundamentele (hon) controle (katame) dwars (kesa) over het lichaam.

Voor

Achter



Basisuitvoering:

Uke ligt op de rug en tori ligt dwars over zijn lichaam.

Tori neemt met zijn linkerhand de rechterarm van uke vast, zo hoog mogelijk boven het ellebooggewricht ter hoogte van de triceps.

Tori spant de arm zoveel mogelijk aan rond zijn romp.

Met de rechterhand nemen we de kraag vast rond het hoofd van uke.

De rechterarm die rond het hoofd ligt steunt met de elleboog op de grond.

De knie van tori zijn rechterbeen is hoger gelegen dan de schouder van uke.

Het rechterdijbeen is tegen het lichaam van uke gedrukt.

Het linkerbeen wordt naar achter geschoven en is lichtjes geplooid, en de knie steunt op de tatami.

Nu drukken we met onze romp tegen de grond en ons hoofd wordt voorover gebogen en we brengen onze kin tegen de borst.

Aandachtspunten:

-Zorg ervoor dat er zo min mogelijk ruimte is tussen de lichamen.

-Druk je gewicht op het lichaam van uke.

-Opletten voor de armen van uke.

Als uke tracht te ontsnappen draai in de zelfde richting mee gebruik maken van uw benen om u te verplaatsen. De hoek van tori's lichaam moet ten alle tijden dwars tov. het lichaam van uke blijven.

Spel en oefenvorm:

-Neem plaats tegenover elkaar op de knieën zittend; elkaar om de beurt zijwaarts naar de grond kantelen en de houdgrepen drie tellen aanhouden.