

## HUMOR.

Een lid van de schermclub heeft zijn arm gebroken.

Hij maakt zich zorgen : zou de arm wel weer helemaal goed komen ?

'Wees maar niet bang,' zegt de dokter. 'Als de arm over een week of wat genezen is, zult u er schitterend mee kunnen pianospelen.'

'Dat is mooi meegenomen,' zegt de schermer vergenoegd.

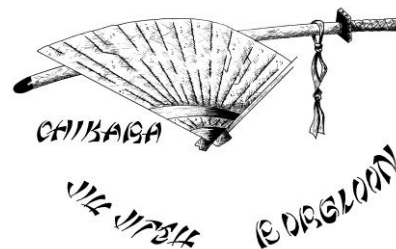
'Dat heb ik vroeger namelijk nooit gekund.'



## Oosterse wijsheid.

*Wees niet bang om langzaam voorwaarts te gaan,*

*wees alleen bang om stil te staan.*



## Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

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

Jaargang 6 editie 11

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu Chikara

- ❖ De nationale training gaat door op 09 november 2014 in het J.C. Auroa Tramstraat 5 3840 Borgloon van 10u00 tot 11u30.
- ❖ Op zaterdag 01 november zal er geen les zijn.

Er blijf 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: [van.duerinckx@skynet.be](mailto:van.duerinckx@skynet.be)

[Tommy.hoebregs@telenet.be](mailto:Tommy.hoebregs@telenet.be)

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



# CONTROLETECHNIEK OP GROND.

# EHBO TIP

## 2. KATA GATAME

Bepaling: controle (katame) langs de schouder (kata)



Basisuitvoering:

Uke ligt op zijn rug zoals bij de voorgaande techniek maar plaats nu de arm die men vastheeft nu naar uke toe, zodanig dat deze komt vast te zitten tussen uke en tori's hals.

Tori grijpt nu zijn eigen hand vast door onder het hoofd van uke door te schuiven, en klemt de arm vast. Tori steunt nu met de tenen in de mat met het been dat het dichtst bij uke is. Het andere been wordt nu in een hoek van 90 graden gestrekt tov uke. Het hoofd van tori wordt naast het hoofd van uke gebogen zo dicht mogelijk bij zijn eigen dijbeen. Het hoofd van tori drukt nu ter hoogte van de triceps op uke's arm.

Aandachtspunten:

- Het volledige lichaam van tori moet kracht zetten en de handen moeten goed aangespannen blijven.

- Bij deze techniek is het vooral van belang dat de dichtstbijzijnde schouder van uke tegen de mat aangedrukt blijft.

## **Kneuzingen**

In de ledematen bevinden zich – naast botten en gewrichten – ook zachte weefsels, zoals bloedvaten, spieren, pezen, zenuwen en vetweefsel. Door een val, een stoot of een beklemming kunnen deze weefsels beschadigd raken.

Bij een kneuzing beperkt de schade zich vooral tot gescheurde onderhuidse bloedvatjes, maar ook de zenuwen kunnen beschadigd zijn. De inwendige bloeding is zichtbaar als een blauwe verkleuring van de huid.

Bij een ernstige kneuzing kan je zelf moeilijk een onderscheid maken met andere letsels, zoals een verstuiking of een breuk. Bij twijfel ga je daarom best uit van de ergste situatie.

### **Wat stel je vast ?**

- pijn en zwelling
- het slachtoffer kan het ledemaat minder goed gebruiken
- de huid verkleurt blauw

### **Wat doe je ?**

- Koel af met ijsblokjes in een zakje water of een koelzakje ( niet langer dan 20 minuten). Onderbreek het afkoelen als het slachtoffer er hinder van ondervindt. Als de pijn weer opkomt, mag je opnieuw koelen op voorwaarde dat de huid terug een normale temperatuur heeft.
- Verwijder eventuele ringen.
- Adviseer het slachtoffer om het ledemaat zo weinig mogelijk te bewegen:

### **Wanneer schakel je gespecialiseerde hulp in ?**

Verwijs door naar een arts:

- als de zwelling zeer uitgesproken is;
- het ledemaat een abnormale stand vertoont;
- het ledemaat abnormaal (on)beweeglijk is;
- bij twijfel.