



Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

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

Jaargang 6 editie 12

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu Chikara

- ❖ December 2014 en januari 2015 zal er geen nationale training zijn.
- ❖ Ons eindejaar feestje gaat door op dinsdag 30 december 2014 van 20u30 na de les tot.... in het jeugdcentrum Aurora.
Inschrijven: via website www.jiu-jitsu-chikara.be voor 23 december.
- ❖ Vergeet je nieuwe bijdrage voor 2015 niet.
(1^{ste} trimester 40€ + 8€ federatie)

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.jiu-jitsu-chikara.be



Proficiat voor het behalen van je eerste DAN streepje Jarno.



CONTROLETECHNIEK OP GROND.

3. USHIRO GESA GATAME

Bepaling: controle (katame) langs achter (ushiro) dwars (kesa) over het lichaam



ushiro gesa gatame

Basisuitvoering:

Uke ligt op zijn rug en tori neemt plaats dwars achter het lichaam van uke. De ene arm van tori omstrengelt de arm van uke zo hoog mogelijk boven het ellebooggewricht. De andere arm schuift over de romp en plaatst de elleboog in de oksel. De voorarm drukt tegen het lichaam van uke en neemt de gordel van uke vast. De benen zijn geplaatst zoals in hon gesa gatame, maar met dat verschil dat we nu achter uke liggen. We proberen nu zoveel mogelijk druk te zetten op het centrum van uke door ons lichaam naar de romp toe te drukken.

Aandachtspunten:

- Zoveel mogelijk een rechte hoek vormen t.o.v het lichaam van uke en het hoofd naar beneden houden.
- We controleren hier eigenlijk de dichtbijzijnde schouder van uke met ons eigen gewicht.



Niet te vergeten teruggave Mutualiteit

Jaarlijks kan je een gedeelte van het inschrijvingsgeld terug vorderen van je mutualiteit.

Wat moet je doen? Bij jou mutualiteit een formulier halen of je kan het ook downloaden van de site en laten invullen door de clubverantwoordelijke.