

Jaaroverzicht 2015

Nationale trainingen:

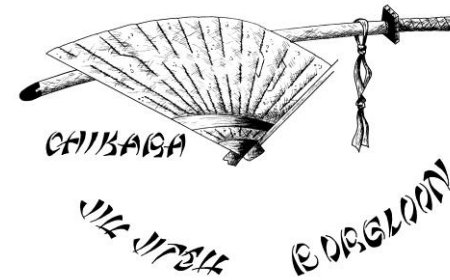
- ❖ Zondag 01 februari 2015: Hélécine van 10h00 tot 11h30
- ❖ Zondag 08 maart 2015: Nerem van 10h00 tot 11h30
- ❖ Zondag 12 april 2015: Glabbeek van 10h00 tot 11h30
- ❖ **Zaterdag** 09 mei 2015: Kampenhout van 10h00 tot 11h30
- ❖ Zondag 06 september 2015: Sint-Truiden van 10h00 tot 11h30
- ❖ Zondag 08 november 2015: Borgloon van 10h00 tot 11h30

Stages:

- ❖ Zomer stage te Borgloon datum nog te bepalen
- ❖ Zondag 04 oktober 2015 : Nationale stage van 10h00 tot 13h00 in de gemeentelijke sporthal van Borgloon.

Dan examens:

- ❖ Zondag 26 april 2015: Borgloon vanaf 10h00
- ❖ Zondag 18 oktober 2015: Borgloon vanaf 10h00



Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

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

Jaargang 7 editie 01

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu Chikara

Onze beste wensen voor ieder voor het nieuwe jaar 2015 zowel op sportief als familiaal vlak.

- ❖ In januari zal er geen Nationale training zijn.
- ❖ Achteraan het clubblad vind je de voorlopige kalender van 2015.

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



Proficiat Jarno met je groene gordel.



CONTROLETECHNIEK OP GROND.

4. YOKO SHIHO GATAME

Bepaling: zijwaartse (yoko) controle (katame) langs de vier (shi) hoeken.



yoko shio gatame

Basisuitvoering:

Uke ligt op zijn rug en tori ligt met zijn romp in een rechte hoek op uke zijn borst. De arm van tori schuift onder de nek van uke en grijpt de kraag zo hoog mogelijk vast. De andere arm schuift onder de bil door en grijpt de gordel van uke vast. De benen zijn opgetrokken en de knieën steunen tegen het lichaam van uke. Het is ook toegestaan dat 1 of zelfs beide benen gestrekt worden en met de tenen in steun op de tatami. Het hoofd wordt dicht tegen uke zijn borst gehouden en we kijken van uke weg.

Aandachtspunten:

- de buik van tori blijft ten allen tijde zoveel mogelijk tegen de mat geduwd.
- het zwaartepunt van tori blijft altijd zo laag mogelijk.

Humor

Bij een blonde studente wordt ingebroken.
"Stil!" dreigt de inbreker, "ik zoek geld.
"Wacht even" antwoordt het blonde studentje, "dan zoek ik mee!"

