

# Chinees Nieuwjaar

2015 - Het jaar van het Schaap of De Geit

19 februari

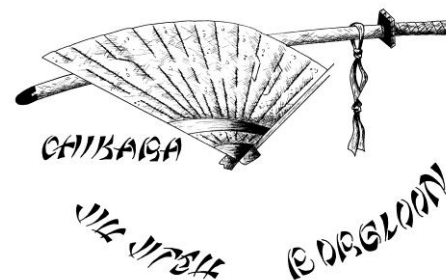


De schaaap (soms ook aangeduid als geit) is het achtste dier in de Chinese Dierenriem. Schaaapen zijn goed gemanierd dieren. Het zijn ongeneeslijke romantici, die er van houden iemand te vertroetelen. Zij hebben artistieke inslag en ze waarderen en eerbiedigen de natuur. Het schaaap heeft de veiligheid van de familie nodig en ziet spiritualiteit als een belangrijk aspect in het leven. Schaaapen willen best een stapje meer doen, als zij iets willen. Speciaal als dit veiligheid en comfort geeft. Zij, die in dit jaar geboren zijn, zullen ook een extra stapje moeten zetten, als zij iets graag willen hebben. Vooral als het iets is, die hen veiligheid of fysiek comfort zal brengen.

Zij hebben een grootmoedig hart en ze kunnen altijd vergeven en vergeten. De onplezierige kant van de schaaapen is, dat zij besluiteloos, afhankelijk en niet zonder een baas kunnen zijn. Zij zijn overdreven gesloten en nemen het ruim met de discipline. Zij houden van klagen en geven er de voorkeur aan voorzichtig te werk te gaan.

Sentimentaliteit dwingt hen om het leven door een roze bril te bekijken.

Mensen geboren in het Jaar van het Schaaap kunnen ver komen in hun carrière, mits ze de juiste richting kiezen.



## Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

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

Jaargang 7 editie 02

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu Chikara

- ❖ *De eerste nationale training gaat door op zondag 01 februari 2015 in de sporthal te Hélécine van 10h00 tot 11h30. Het volledige adres is Complexe Sportif d'Hélécine Le Brouc 5, 1357 Hélécine.*
- ❖ *Tegemoetkoming mutualiteit 2015 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: [yvan.duerinckx@skynet.be](mailto:yvan.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.

### 5. TATE SHIHO GATAME

Bepaling: vertikaal (tate) controle (katame) houden op vier (shi) punten



tate shiho gatame

Basisuitvoering:

Uke ligt op zijn rug en tori zit er schrijlings over. Tori glijdt met beide handen onder de oksels van Uke, grijpt met de rechterhand in de kraag van Uke en met de linkerhand de eigen rechter rever. Tori brengt het hoofd naast dat van Uke en drukt de armen van Uke naar boven.

Aandachtspunten:

- druk de ellebogen van Uke samen zodat hij met de armen niets meer kan grijpen.
- als Uke reageert met de benen: de eigen voeten rond zijn benen strengelen en benen strekken.

## CONTROLETECHNIEK OP GROND.

### 6. KAMI SHIHO GATAME

Bepaling: langs boven (kami) controle (katame) houden op vier (shi) punten



kami shiho gatame

Basisuitvoering:

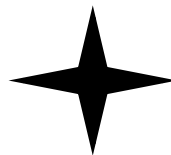
Uke ligt op zijn rug en tori zit er achter met Uke's hoofd tussen de knieën. Tori glijdt met beide handen onder de schouders van Uke en grijpt diens gordel. Tori trekt Uke naar zich toe en legt het hoofd op de buik.

Aandachtspunten:

- Zorg ervoor dat de ellebogen van Uke tegen zijn lichaam geklemd blijven, zodat hij niet in staat is de gordel van Tori te grijpen.

## Oosterse filosofie

***Het is goed openhartig naar anderen te zijn, maar met eerlijkheid moet je voorzichtig zijn, en als het mogelijk is moet je respectvolle en aardige woorden gebruiken.***



## Humor

