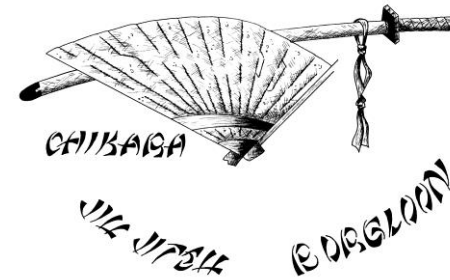


## Humor.

Een man loopt de spreekkamer van de dokter binnen. In z'n neus heeft hij een banaan, in z'n linker oor een komkommer en in z'n rechter oor een winterpeen. Hij vraagt aan de dokter: "Wat zou mij mankeren, dokter?" Dokter: "U eet niet op de normale manier"



## Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

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

Jaargang 7 editie 04

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu Chikara

- ❖ De volgende nationale training gaat door op zondag 12 april 2015 in Glabbeek van 10h00 tot 11h30. Locatie dojo Sporthal Ter Linde Tiensesteenweg 169 A 3380 Glabbeek.
- ❖ 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.jiu-jitsu-chikara.be](http://www.jiu-jitsu-chikara.be)





*Proficiat Stijn, Lennert en Jonas bij het behalen van je gele gordel.  
Proficiat Jorn met je oranje gordel.*



## KANSETSU WAZA

### Technieken van gewrichtsverdraaiing en/of overstrekking.

#### 1. UDE GATAME

Bepaling: Controle (katame) van de arm (ude) door drukking op de elleboog (overstrekking).



ude gatame

Basisuitvoering:

Uke ligt op zijn rug en tori zit geknield aan zijn zijde, de ene knie aan de oksel van uke en met de andere knie houdt hij controle over het lichaam van uke door het lichaam tegen de grond te drukken met het scheenbeen en de knie.

Uke strekt zijn arm om de rever te nemen of grijpt de keel met 1 hand.

Tori buigt het lichaam een beetje zodat de hand van uke contact heeft met de schouder.

Tori houdt de pols geklemd tussen de schouder en de zijkant van de hals. Tori drukt met de snijkant van de hand, of met de voorarmen boven het ellebooggewricht ter hoogte van de aanhechtingspezen van de triceps en spant de ellebogen tegen zijn lichaam. Hierbij draaien we de arm van uke een beetje zodat we van een maximale strekking van de arm kunnen gebruik maken. We spannen de klem aan.

Aandachtspunten:

- Zorg er altijd voor bij het aanzetten van ude gatame dat er een voldoende ruimte is tussen uke en tori om de klem efficiënt te kunnen aanzetten.

- Zet de klem aan in de tegenovergestelde richting van de pinkzijde van Uke.