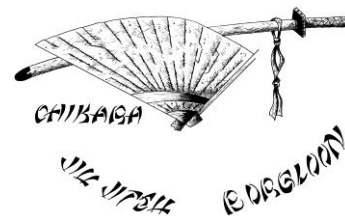




Op 27 juni organiseren we onze jaarlijkse B.B.Q.

**Schrijf tijdig in.
Je kan bij ons terecht vanaf 19u00.**



Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

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

Jaargang 7 editie 06

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu Chikara

- ❖ De zomerstage gaat door op 18 juli 2015 in onze dojo te Borgloon en dit van 13u00 tot 16u00.
- ❖ De eerstvolgende nationale training is op 06 september 2015 te Sint-Truiden.
- ❖ De jaarlijkse nationale stage is op 04 oktober 2015 in de sporthal St.-Rochuslaan 12 te 3840 Borgloon.

*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 Yannick met je bruine gordel



KLEMTECHNIEKEN

2. UDE GARAMI

Bepaling: Controle van de (geplooid) arm door verdraaiing of torsing van de elleboog.



ude garami basisuitvoering



ude garami variatie

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 men controle over het lichaam van uke door het lichaam tegen de grond te drukken met het scheenbeen en de knie.

Tori grijpt de pols met de ene hand en omknelt hem, de handpalm naar onder, duwt de pols tegen de tatami en steunt met de elleboog in de hals van uke. Tori schuift de andere arm onder de elleboog van uke en grijpt zijn eigen pols.

Tori spannt nu de armen en heft de elleboog van uke loodrecht op.

Aandachtspunten:

- Bij het aanzetten houden we met ons lichaam altijd het lichaam van uke onder controle.
- Eigenlijk brengen we de pols van uke op een denkbeeldige loodrechte lijn met de elleboog.