

# ZOMERSTAGE CHIKARA

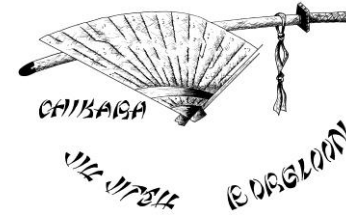
JIU-JITSU & ZELFVERDEDIGING

Zaterdag 18 juli 2015 van 13u30 tot 16u00



**Van 16u30 tot ...**

**B.B.Q. (vlees zelf mee brengen wij zorgen voor de rest)**



## Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

Trainingen : dinsdag 19u30 – 21u00  
zaterdag 13u30 – 15u00

Plaats : Jeugdhuis Aurora Borgloon

Jaargang 7 editie 07

*Beste sportvrienden Jiu-Jitsu Chikara*

- ❖ *Tijdens de vakantiemaanden gaan de trainingen gewoon verder.*
- ❖ 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 **nieuwe sporthal aan de veemarkt** . (Speelhoflaan )

*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)



# Wijsheden uit het Oosten



**Uit het Oosten komt heel wat wijsheid, waar wij nog een hoop van kunnen opsteken.**

*Of wat dacht je van het Chinese spreekwoord: 'Mep de vlieg niet op de kop van de tijger.'*

*Geluk bestaat uit drie dingen: Iemand om van te houden, iets zinvols te doen hebben en iets om op te hopen.*

*De ware mens weet dat wat ver is, ook vlakbij is te vinden.*

- Zhang Yong

*Een groot mens is hij, die zijn kinderhart nimmer verliest.*

- Meng-tse

*Wanneer de mond glimlacht, glimlacht het hart..*

## KLEMTECHNIEKEN

### 3. JUJI GATAME

Bejaling: Controle van de (gestrekte) arm, geklemd tussen de benen; druk met de heup op de elleboog. (gekruiste controle)



Juji gatame

#### Basisuitvoering:

Uke ligt op zijn rug en Tori plaatst het scheenbeen tegen de romp van Uke, en stapt met zijn ander been over het hoofd van Uke. Tori neemt de gestrekte arm van Uke vast aan de pols en voorarm en laat zijn zwaartepunt loodrecht vallen om dan op de rug te gaan liggen zo dicht mogelijk in controle van Uke, en plaatst de schouders op de grond. De klem wordt nu aangezet door de heup weg te duwen van de grond. De knieën van Tori zijn ten alle tijde zoveel mogelijk gesloten.

#### Aandachtspunten:

- Tijdens het naar achteren vallen, moet je erop letten dat de arm evenwijdig naar beneden komt met het lichaam, zodanig dat Uke zijn eigen pols niet kan grijpen om toch aan de klem te ontsnappen.

#### Spel- en oefenvormen:

- Tori legt juji gatame aan; als Uke aftikt plaatst Tori de L-voet naast het hoofd van Uke zodat deze kan rechtstaan; Uke legt nu de klem aan bij Tori; enzoverder... Uke en Tori houden heel de tijd elkaars R-hand vast (vingers naar boven).