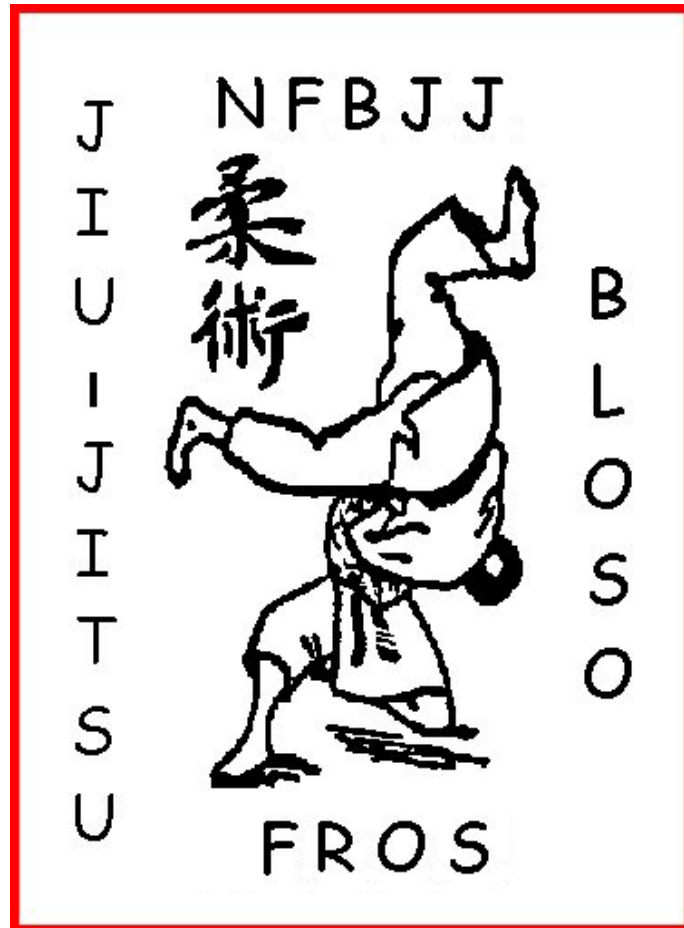
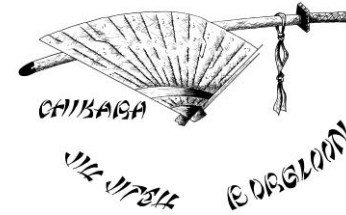


# NATIONALE STAGE N.F.B.J.J.

Zondag 04 oktober 2015 van 10u00 tot 13u00



**Sporthal  
St.-Rochuslaan 12 3840 Borgloon.**



## Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

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

Jaargang 7 editie 08

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu Chikara

- ❖ Tijdens de vakantiemaanden gaan de trainingen gewoon verder.
- ❖ De eerstvolgende nationale training is op 06 september 2015 te Sint-Truiden **nieuwe sporthal aan de veemarkt**. (Speelhoflaan)
- ❖ De **verzekering moet** in september vernieuwd worden.

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)





***Proficiat Jacques met je groene gorlel.***



## **KLEMTECHNIEKEN**

### **4. WAKI GATAME**

Bepaling: Controle van de (gestrekte) arm met de oksel.



waki gatame op de grond



waki gatame rechtstaande

Basisuitvoering:

Uke ligt op zijn buik, tori neemt de pols vast van uke en glijdt met zijn oksel naar de triceps van uke.

Tori houdt de pols vast met beide handen en drukt nu met het ganse lichaam naar beneden toe. We zetten nu de klem aan in de richting van de pinkzijde van uke's hand.

Aandachtspunten:

- Zorg er altijd voor dat de klem aangezet wordt in de tegenovergestelde richting van de pinkzijde van de hand die je vast hebt.
- Gebruik het volledige lichaam om de klem aan te zetten.
- Bij rechtstaande positie kijken we altijd in de richting van uke.
- Bij rechtstaande positie zorgen we ervoor dat ons lichaam altijd in een rechte hoek naar uke is gericht en dat de verste schouder van tori iets kantelt naar de richting van uke zijn centrum.