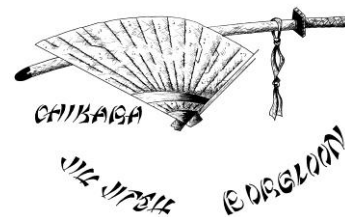


Agenda 2016.

- ❖ 07/02/2016 NT te Hélécine van 10u00 tot 11u30
- ❖ Vergaderring Raad van Bestuur (Voor de training)
- ❖ 06/03 2016 NT te Nerem van 10u00 tot 11u30
- ❖ 20/03/2016 Nationale Stage te Meeuwen – Gruitrode
- ❖ 03/04/2016 NT te Glabek van 10u00 tot 11u30
- ❖ Vergadering Raad van Bestuur (Voor of na de training)
- ❖ 17/04/2016 Dan-examen te Borgloon
- ❖ /05/2016 NT + Uitreiking diploma's te Kampenhout van 10u00 tot 11u30
- ❖ 02/06/2016 Algemene vergadering te Hélécine
- ❖ 25/06/2016 B.B.Q. Chikara te Borgloon
- ❖ Zomerstage Juli of Augustus
- ❖ 04/09/2016 NT te Sint-Truiden van 10u00 tot 11u30
- ❖ Vergaderring Raad van Bestuur (Voor of na de training)
- ❖ 02/10/2016 NT te Dilbeek van 10u00 tot 11u30
- ❖ 23/10/2016 Dan-examens te Borgloon
- ❖ 06/11/2016 NT te Borgloon + Uitreiking diploma's van 10u00 tot 11u30
- ❖ 08/12/2016 Vergadering Raad van Bestuur te Hélécine



Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

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

Jaargang 8 editie 01

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu Chikara

- ❖ Hierbij willen we iedereen onze beste wensen voor 2016 overbrengen.
En voor al onze leden een succesvol sportief 2016.

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



1 Januari in Japan.

1 januari, ganjitsu, is een nationale feestdag en het begin van de belangrijkste vakantieperiode in Japan. De periode wordt shōgatsu of o-shōgatsu genoemd en kan slaan op 1-3, 1-7 of 1-20 januari. Oorspronkelijk was shogatsu de naam voor januari. Velen bezoeken Boeddhistische tempels, waar men een klok kan luiden, één keer voor iedere zonde. Velen reizen naar een tempel of een plaats in de natuur om de eerste zonsopgang van het jaar te zien. De Japanse postbezorgers bezorgen op 1 januari de kaarten met gelukswensen (en vaak een loterijnummer) die in groten getale worden verzonden. Traditie is om in de eerste week van januari een paar decoraties gemaakt van den en bamboe naast de deur te zetten (門松, kadomatsu). Binnenshuis staan er kagami mochi, rijstcakes in de vorm van twee gestapelde ballen, soms met citrusfruit (meestal een mandarijn) erop, bij het familiealtaar. De rijstcakes horen ook in de zōni, de groentesoep die in deze periode wordt gegeten. Karuta, een kaartspel waarin de waka gedichten van Hyakunin Isshu worden gebruikt, is een traditioneel tijdverdrijf in de Nieuwjaarsvakantie



Kadomatsu

Stoppen/stelpen van een bloedneus

- Blijf in de eerste plaats kalm.
- Gejaagdheid en opwinding doen de bloeddruk stijgen.
- Ga zitten en leun iets voorover, alsof je iets wilt opschrijven.
- Snuit eerst je neus om bloedklonters te verwijderen.
- Adem door de mond.
- Druk zonder onderbreking de neus, net boven de neusschelpen stevig dicht met duim en wijsvinger.
- Doe dit gedurende vijf tot tien minuten. Door de druk vormt zich een stolsel op het beschadigde bloedvatje waardoor de bloeding vrijwel zeker stopt.
Snuit daarna de neus niet meer. Indien nodig, doe je dat pas ten vroegste een uur later. Ga hierbij voorzichtig te werk, zodat het stolsel niet loskomt.

Blijft de bloeding duren, herhaal je nogmaals alle handelingen. Als ze na twee pogingen niet stopt en twintig minuten aanhoudt, is het verstandig om een arts te raadplegen.

Probeer alleszins te voorkomen dat er bloed in de keel vloeit. Spuug het uit als dit toch gebeurt, want ingeslikt bloed kan maagklachten veroorzaken.

Niet doen

- Hou het hoofd niet achterover, want hierdoor vloeit het bloed naar de keel.
- Prop geen watten of kompressen in het bloedende neusgat. Dat leidt het bloed naar de keel. Bovendien hebben ze weinig nut omdat ze onvoldoende druk uitoefenen op de bloeding.
- Snuijf geen koud water op of gebruik geen ijs op de neus of in de nek om de bloeding te stelpen.