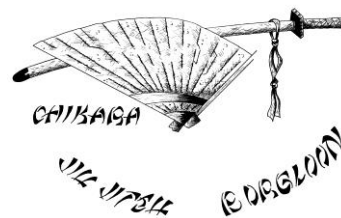


## Wijsheden uit het Oosten.

### Twee monniken en een vrouw.

Twee monniken die op reis waren kwamen bij een rivier aan, waar ze een vrouw ontmoetten. Omdat de vrouw bang was voor de stroming in de rivier vroeg ze of de monniken haar naar de overkant wilden dragen. Een van de monniken aarzelde, maar de andere zette haar op zijn schouders, stak het water over en zette haar neer op de oever aan de overkant van de rivier. De vrouw bedankte hen en vertrok. Terwijl de monniken hun reis vervolgden, was de ene monnik in zichzelf gekeerd en aan het broeden. Niet meer in staat om het zwijgen te bewaren zei hij wat hem dwars zat. "Broeder, onze spirituele training leert ons elk contact met [vrouwen](#) te mijden, maar jij pakte haar op je schouders en droeg haar!" "Broeder", antwoordde de andere monnik, "Ik heb haar neergezet aan de overkant, terwijl jij haar nog steeds bij je draagt."



## Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

Trainingen : dinsdag 19u30 – 21u00

zaterdag 13u30 – 15u00

Plaats : Jeugdhuis Aurora Borgloon

Jaargang 8 editie 10

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu Chikara

- ❖ Denk eraan je verzekering te vernieuwen + lidgeld 3de kwartaal.
- ❖ Nationale training op 02 oktober 2016 ( Arena-gym) Henri Moermanslaan 149-151 1700 Dilbeek van 10u00 tot 11u30.
- ❖ Tegemoetkoming mutualiteit 2016. Op onze website kan je de formulieren 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)

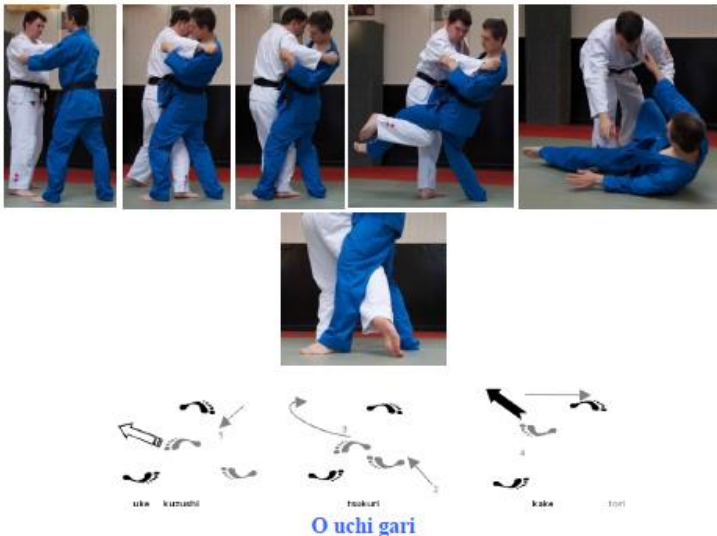
Website: [www.jiu-jitsu-chikara.be](http://www.jiu-jitsu-chikara.be)



## Technieken toelatingsproef VTS – Ju-Jiitsu

### 1.17 O uchi gari

Bepaling: grote (o) binnenwaartse (uchi) maaiworp (gari)



#### Basisuitvoering:

- Uke staat links voor
- Breng Uke schuin achterwaarts uit evenwicht
- Plaats je rechtervoet evenwijdig aan de rechtervoet van Uke, in het midden van het steunvlak
- Stap bij met je linkervoet
- Maai met je rechterbeen het linkerbeen van Uke langs binnen weg en draai je romp naar rechts

#### Aandachtspunten:

- Uke in de juiste richting duwen (90° op de lijn tussen de hielen) anders kan hij zijn evenwicht herwinnen
- De steunvoet dicht genoeg bij Uke plaatsen zodat de maaibeweging volledig kan uitgevoerd worden
- Bij het maaien trek je de voet van Uke in de richting van de tenen
- Maak een grote cirkelbeweging met je voet (dikke teen op de vloer)

## Kendō (剣道)

(Japans: ken, zwaard; do, manier, kunst; De Weg van het Zwaard) is een Japanse zwaardvechtkunst die in de 16e eeuw is ontwikkeld om een groot aantal verschillende technieken te verenigen. Het moderne kendo is echter pas in de tweede helft van de 20e eeuw ontwikkeld. Een beoefenaar van de sport wordt kendoka genoemd. Sinds 1975 wordt het concept van kendo als volgt verwoord: "het disciplineren van het menselijk karakter door het toepassen van de principes van Katana".

Kendo is dus oefening in zelfdiscipline terwijl kenjutsu daarentegen een echte gevechtstechniek is. Kendo is de moderne sportvariant van het kenjutsu. Kendo komt voor uit de samoerairtraditie van het feodale Japan.

Kendo wordt onderwezen met "zwaarden" gemaakt van gespleten bamboe, (shinai) geheten. De beoefenaar (kendoka) draagt een uitgebreid beschermend harnas (Bogu). Bij het kenjutsu en 'kendo kata' worden boken (houten zwaarden) en katana (stalen zwaarden) gebruikt. In het moderne kendo zijn twee soorten aanvallen: slagen en stoten. Slagen zijn alleen toegestaan op bepaalde delen van het lichaam: de bovenkant (men) en slapen van het hoofd (yoko-men), de rechter- en linkerzijde van het lichaam (do) en de polsen (koté). Stoten mogen alleen op de keel zijn gericht; of op de bovenkant van de borstplaat, bij wijze van verdediging, of om de tegenstander weg te stoten om daarna naar bijvoorbeeld het hoofd aan te vallen. Aangezien een verkeerd geplaatste stoot op de keel verwondingen kan veroorzaken wordt deze techniek op beginnersniveau veelal niet toegepast en pas later geïntroduceerd.

Bij wedstrijden worden alleen punten toegekend wanneer de aanvallen goed, gecontroleerd en vastberaden worden uitgevoerd. Ook moet de aanvaller met een (Japanse) kreet (kiai) aangeven welk lichaamsdeel hij aanvalt. Wanneer bijvoorbeeld het doel het hoofd van de tegenstander is, moet de kreet "men" worden geslaakt. Bij een aanval op de pols moet "kote" geroepen worden. Een aanval op de romp gaat vergezeld met do en bij een stoot op de keel van de tegenstander moet "tsuki" geroepen worden. Winnaar is degene die als eerste twee punten (ippon) scoort.