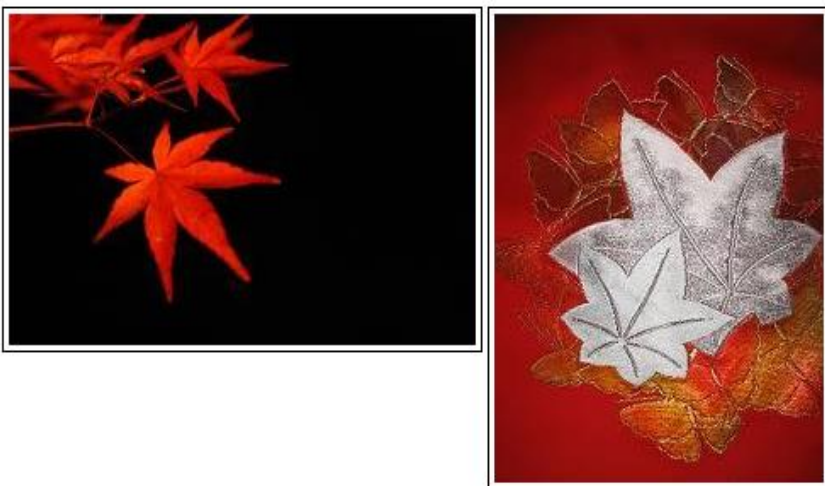


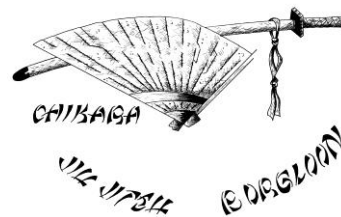
## Japanse patronen en hun betekenis

### Momiji

Dit zijn bladeren van de esdoorn of ahorn. Ze staan symbool voor de herfst, bezinning en rust. Deze bomen zijn erg populair vanwege hun spectaculaire bladkleuren in de herfst, het is dus niet vreemd dat mensen ze al snel vereeuwigen op afbeeldingen en er poëzie over schreven. Vaak worden deze fel roodoranje bladeren afgebeeld in combinatie met contrasterende kleuren zoals zwart of paars, om het dramatische effect ervan te versterken.



**Eindejaarsfeestje 27 december 2016 om 20u30.**



## Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

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

Plaats : Jeugdhuis Aurora Borgloon

Jaargang 8 editie 12

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu Chikara

- ❖ Zaterdag 24 en 31 december 2016 **GEEN** les.
- ❖ Eindejaarsfeestje 27 december 2016 om 19u30 les tot 20u30.
- ❖ Kampioenen viering 30 december 2016.
- ❖ 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-Jitsu

### Ippon seoi nage

Bepaling: schouder (seoi) worp (nage) over één punt (ippon)



#### Basisuitvoering:

- Breng Uke voorwaarts uit evenwicht
- Stap met je rechtersoet in, voor de rechtersoet van Uke
- Schuif je rechterarm onder de rechteroksel van Uke en draai in tot je evenwijd terwijl je lichtjes door de benen zakt
- Maak contact met de schouders, buig lichtjes voorover
- Til Uke op en werp hem over je schouder
- Kijk weg van Uke bij het werpen

#### Aandachtspunten:

- Goed contact van je schouders tegen de borst van Uke
- Sta evenwijdig t.o.v. Uke, de voeten staan op heupbreedte en de knieën wijzen r
- De linkerhand grijpt de arm boven de elleboog
- De bovenarm van Uke ligt in de elleboogplooi

# KARATE 空手

**Karate** is een zelfverdedigingskunst afkomstig uit Okinawa, Japan. Een beoefenaar van karate heet een **karateka**.

Over de oorsprong van **karate** tast men nog in het duister, maar reeds tijdens de Meiji-periode was karate heel bekend bij het Japanse volk. Oorspronkelijk betekende karate "Chinese kunst", in het Japans werd het Chinese teken "Tong" immers als *Kara* gelezen. Waarschijnlijk dacht men daarom dat karate in China ontstaan was. In 1937 werd de betekenis van karate echter gewijzigd en las men het in het Japans als *lege hand*.

De legende gaat dat zo'n 1500 jaar geleden een boeddhistisch priester, Daruma Taishi, vanuit Zuid-India naar China reisde om er de mysteries van Zen te onderwijzen. In China trok hij zich terug in de Shorinji tempel te Chung Shan in de Honanprovincie. Daruma's mysteries van Zen waren zeer moeilijk aan te leren en de intense beoefening van soberheid tijdens de opleidingsperiode putte zijn volgelingen zowel geestelijk als lichamelijk volledig uit. Velen die zijn onderrichtingen wilden bestuderen moesten onderweg opgeven. Om deze toestand recht te zetten onderwees Daruma hen in een bepaalde doctrine, *de onscheidbaarheid van lichaam en geest (Eki Kinkyō)* genaamd, de basis van het Chinese Kempo.

In Okinawa werd karate eeuwen na elkaar in het geheim beoefend tot het in 1901 opdook als onderdeel van het onderwijsprogramma in de Eerste Middelbare School van Okinawa. Meester Anhou Itosu was de eerste instructeur. Het was aan deze school dat Meester Gichin Funakoshi zijn opleiding genoot en in 1916 introduceerde hij karate in Japan. Meester Funakoshi was de pionier van het karate en hij zou de rest van zijn leven wijden aan het populariseren ervan.

Het mag dus gesteld worden dat karate zijn oorsprong vond in China en van daar geleidelijk zijn weg vond naar Korea, Okinawa en Japan.