

Chinees Nieuwjaar

Het jaar van de Aap
8 februari 2016



DE AAP

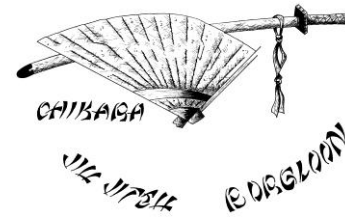
2016, 2004, 1992, 1980, 1968, 1956

Apen zijn de genieën van de Chinese dierenriem. Ze leven in groepen, zijn intelligent en geestig. Niets is voor hen te moeilijk. En als het wel te moeilijk is, zullen ze doorgaan tot het barst. Ze zijn vindingrijk, houden van uitdagingen, hebben respect en hebben inzicht in zaken. Als apen zich ergens voor inzetten, worden ze steeds beter.

Ze zijn heel erg flexibel en kunnen zich uit situaties redden door gevele en strategisch manoeuvreren. Als er iets fout gaat zullen ze zelden twee waarschuwingen geven.

Apen zijn "planner", die uit situaties hun eigen voordeel willen halen. Ze kunnen ook snel hun interesse verliezen, wanneer ze geen aandacht krijgen. Apen zijn zo in zichzelf gekeerd, dat ze anderen niet gemakkelijk vertrouwen. Ze kunnen een kleinigheid opblazen tot iets groots.

Mensen geboren in het Jaar van de Aap zijn geestig, intelligent, en hebben een magnetische persoonlijkheid. Persoonlijkskenmerken, zoals ondeugendheid, nieuwsgierigheid en slimheid, maken ze erg ondeugend. Apen zijn meesters van practical jokes, omdat ze graag grappen maken. Hoewel ze geen slechte bedoelingen hebben, kunnen hun streken soms kwetsend zijn voor de gevoelens van anderen.



Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

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

Jaargang 8 editie 02

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu Chikara

- ❖ De eerste nationale training gaat door op zondag 07 februari 2016 in de sporthal te Hélécine van 10h00 tot 11h30. Het volledige adres is Complexe Sportif d'Hélécine Le Brouc 5, 1357 Hélécine.
- ❖ Tegemoetkoming mutualiteit 2016 op onze website kan je de tegemoetkomingformulieren 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
tommy.hoebregs@telenet.be

Website: www.jiu-jitsu-chikara.be



Technieken toelatingsproef VTS – Ju-Jiitsu

Klemtechnieken

1.6 Kote gaeshi

Bepaling: controle van de pols door de pols (kote) naar buiten te verdraaien (gaeshi)



Kote gaeshi

Basisuitvoering:

- Neem de hand van Uke van boven, duim ter hoogte van de ringvinger, wijzend in de richting van de pinkkneukel, op de handrug
- Druk je pink stevig in de binnenzijde van het polsgewricht
- Plaats je andere hand op de rugzijde van de hand van Uke
- Tors de hand van Uke naar buiten

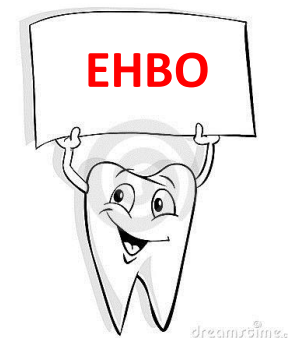
Aandachtspunten:

- De hand van Uke blijft ten allen tijde voor je centrum
- De klem wordt aangezet met het lichaam, niet vanuit de eigen pols

Opmerking:

- Op de toelatingsproef zijn de ingaande versie (zie foto's), de roterende versie en tekagami toegestaan

Tand eruit of afgebroken



Wat stel je vast?

- Losse of verloren tand
- Afgebroken tand

Wat doe je?

- Plaats een uitgevallen melktand van een kind nooit terug in de mond. Daarmee kan je de nieuwe blijvende tand beschadigen
- Bewaar een losse tand in een potje met speeksel of melk om uitdroging te voorkomen
- Raak de wortel van de tand niet aan
- Is de tand afgebroken laat dan evt. het slachtoffer op een steriel kompres bijten ter bescherming van de afgebroken tand
- Raadpleeg zo snel mogelijk een (tand)arts

Wat heb je nodig?

- Bekertje
- Speeksel of melk
- Steriel kompres