

NATIONALE STAGE

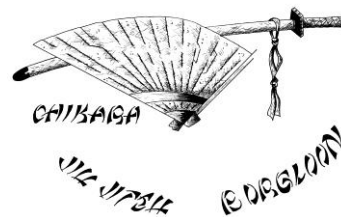
Selfdefence in the City



ZONDAG 20 MAART 2016
van 10h00 tot 16h00
Sporthal Kerkplein 1
MEEUWEN-GRUITRODE

Deelname - 12 jaar 12€ & Deelname + 12 jaar 15€

Inschrijven en betalen voor 12/03/2016



Clubblad
Jiu-Jitsu CHIKARA

Trainingen : dinsdag 19u30 – 21u00

zaterdag 13u30 – 15u00

Plaats : Jeugdhuis Aurora Borgloon

Jaargang 8 editie 03

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu Chikara

- ❖ De tweede nationale training gaat door op zondag 06 maart 2016 van 10h00 tot 11h30. Locatie dojo Parochiezaal Achterstraat 3 3700 Nerem.
- ❖ Nationale stage zondag 20 maart 2016 te Meeuwen-Gruitrode van 10h00 tot 16h00. Inschrijven voor 12 maart 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.jiu-jitsu-chikara.be



Technieken toelatingsproef VTS – Ju-Jiitsu

1.9 Waki gatame

Bepaling: controle van de (gestrekte) arm met de oksel (waki)



Waki gatame

Basisuitvoering:

- Neem de tegengestelde hand van Uke met je duim op de handrug tussen duim en wijsvinger en de andere vingers aan de zijkant van de hand (pinkzijde)
- Glij met je oksel over de triceps van Uke
- Houd de pols vast en druk met het ganse lichaam naar beneden toe
- Zet de klem aan met je ganse lichaam, 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
- Zorg dat je voor de schouderlijn van Uke staat
- De klem zit op het schoudergewricht

Opmerking:

- Op de toelatingsproef mag de techniek ook op de grond worden uitgevoerd
- De versie waar de klem ook op het ellebooggewricht zit is ook toegelaten op de toelatingsproef

17

Proficiat Jacques met je blauwe gordel.



Oosterse wijsheden.

De beste manier
om met meditatie
ergens te komen,
is door je pogingen
los te laten om
ergens te komen