

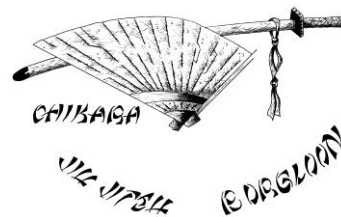
De vier vliegen

Een samoerai gebruikte in alle rust zijn avondeten in een kleine herberg en negeerde de 4 vliegen die rondom hem zoemden volledig. Er kwamen 3 Ronin (Samoerai zonder meester) binnen, die begerige blikken wierpen op de 2 prachtige zwaarden die de man in zijn gordel droeg, want deze wapens zijn namelijk een fortuin waard. Een grimas van intens genoegen gleed over hun gezicht. De man leek weerloos te zijn tegenover hen.

Zij gingen aan een tafel naast hem zitten en begonnen met luide stem hem te bespotten in de hoop een duel te ontlokken. De man bleef er echter onverschillig bij en dat wakkerde hun spot nog meer aan. Plots bracht de samoerai langzaam zijn stokjes waarmee hij zijn rijst at omhoog en met 4 snelle en zuivere bewegingen ving hij moeiteloos de 4 vliegen.

Vervolgens legde hij de stokjes zacht naast zich neer, zonder ook maar één blik op de schelmen te werpen. Een zware stilte volgde. De 3 Ronin keken elkaar aan. Zij begrepen onmiddellijk dat zij hier te doen hadden met een man van uitzonderlijk meesterschap. Bevreesd namen zij de vlucht.

Pas veel later kwamen zij erachter dat de man die hen zo fijnzinnig het leven had gespaard Miyamoto Mushashi heette...



Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

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

Plaats : Jeugdhuis Aurora Borgloon

Jaargang 8 editie 04

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu Chikara

- ❖ **Nationale training 03 april van 10u00 tot 11u30. Locatie sporthal Ter Linden Tiensesteenweg 169 A 3380 Glabbeek.**
- ❖ **Zaterdag 30 april 2016 GEEN LES!!!!**
- ❖ **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
tommy.hoebregs@telenet.be

Website: www.jiu-jitsu-chikara.be



Technieken toelatingsproef VTS – Ju-Jiitsu

1.8 Ude garami / Gyaku ude garami (Kimura)

Bepaling: ineenstrengelen, oprollen (garami) van de arm (ude)



Ude garami

Basisuitvoering:

- Uke ligt op zijn rug en je zit geknield aan zijn zijde
- Grijp de pols met de hand aan de hoofdzijde van Uke, de handpalm naar onder, duw de pols tegen de tatami en steun met de elleboog in de hals van Uke
- Schuif de andere arm onder de elleboog van Uke en grijp je eigen pols
- Span nu de armen en schuif de pols naar 'beneden' (onder de schouderlijn van Uke), hierdoor hef je ook de elleboog van Uke omhoog

Aandachtspunten:

- Bij het aanzetten houden we met ons lichaam altijd het lichaam van Uke onder controle
- Eigenlijk brengen we de pols van Uke op een denkbeeldige loodrechte lijn met de elleboog

Alternatieve benaming: kimura; double wristlock; chicken wing; figure 4



Gyaku ude garami (Kimura)

Basisuitvoering:

- Je neemt de pols van Uke vast met de hand aan de beenzijde van Uke
- De tegengestelde hand wordt achter en onder de arm van Uke gestoken en je neemt je eigen pols vast
- Controleer het lichaam van Uke
- Door de pols van Uke in de richting van zijn schouderlijn te schuiven rol je de arm van uke om en zet je druk op het schoudergewricht (en eventueel het ellebooggewricht)

Aandachtspunten:

- Bij het aanzetten houden we met ons lichaam altijd het lichaam van Uke onder controle
- Eigenlijk brengen we de pols van Uke op een denkbeeldige loodrechte lijn met de elleboog