

# BBQ TORA



*Beste Tora-leden,*

Naar aanleiding van ons "15-jarig bestaan" organiseren we een barbecue met dansparty.

Waar ? Zaal "De Mispel", Dorpsstraat 50, 3381 Kapellen.

Wanneer ? Zaterdag 4 juni  
Receptie vanaf 18u & BBQ vanaf 19u tot ...

Prijs voor 3 stukken vlees /groenten /1 drankje = 17€, daarna werken we met drankbonnetjes aan sociale prijzen.

Inschrijvingen via mail aan [geert.demaret@coronadirect.be](mailto:geert.demaret@coronadirect.be)

Betaling dient te gebeuren op de TORA-rekeningnummer **BE 77 7440 3356 6942** voor 20 mei 2016 !

Sportieve Groeten,

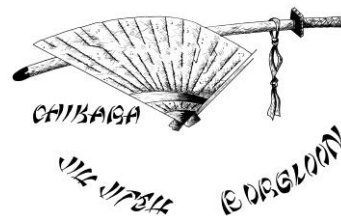


The TORA-boys

Ludwig Lens  
0476/92.04.38

Theo Flaming  
0499/31.07.26

Geert Demaret  
0473/36.12.75



## Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

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

Plaats : Jeugdhuis Aurora Borgloon

Jaargang 8 editie 05

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu Chikara

- ❖ Nationale training met DAN uitreiking 22 mei te Kampenhout van 10u00 tot 11u30. Locatie sportcentrum Zeyerstraat 26 1910 Kampenhout.
- ❖ Vergeten we de bijdrage voor trimester 2 niet!!!
- ❖ 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.jiujitsu-chikara.be](http://www.jiujitsu-chikara.be)



**Een dikke proficiat met jullie DAN verhoging.**

**Jessica, Roel en Tommy.**



**Stuk voor stuk mooie examens.**

## **Technieken toelatingsproef VTS – Ju-Jiitsu**

1.10 Sankyo (Kote hineri / Mochi mawashi)

Bepaling: pols (kote) wegdraaien (hineri), derde controle (sankyo)



Sankyo

### Basisuitvoering:

- Grijp de pols van Uke met je rechterhand
- Neem met je linkerhand de hand van Uke vast met de duim aan de duimzijde en de andere vingers aan de pinkzijde van de hand van Uke
- Gebruik je ganse lichaam om de klem aan te zetten door de hand van Uke te torsen (duwen met je duim en trekken met de andere vingers) en zelf ter plaatse om je as te draaien

### Aandachtspunten:

- Gebruik het ganse lichaam om de klem aan te zetten
- Bij het aanzetten van de klem bevindt de arm van Uke zich in het centrum van je lichaam
- De elleboog van Uke moet recht naar boven wijzen