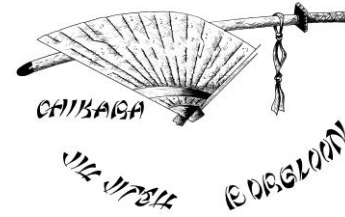


**Op 25 juni organiseren we onze jaarlijkse B.B.Q.
Inschrijven kan tot 18 juni 2016.**

let's
Barbecue



Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

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

Jaargang 8 editie 06

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu Chikara

- ❖ Jaarlijkse B.B.Q. op 25 juni 2016 inschrijven kan tot 18 juni 2016.
- ❖ 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
tommy.hoebregs@telenet.be

Website: www.jiu-jitsu-chikara.be



Een dikke proficiat met jullie gele gordel.

Kelly, Chelsea, Brent en Brice



Technieken toelatingsproef VTS – Ju-Jiitsu

1.11 Juji gatame

Bepaling: gekruiste (juji) controle (katame) van de gestrekte arm



Juji gatame

Basisuitvoering:

- Uke ligt op zijn rug
- Plaats je linkerscheenbeen tegen de romp van Uke en stap met je rechterbeen over het hoofd van Uke
- Neem de arm van Uke vast aan de pols en voorarm en strek deze
- Laat je zwaartepunt loodrecht vallen om daarna op de rug te gaan liggen zo dicht mogelijk bij Uke
- Zet de klem aan door je heup weg te duwen van de grond en de arm in de richting van de pink te plooiën

Aandachtspunten:

- Contact blijven houden met Uke
- Je knieën zijn ten alle tijde zoveel mogelijk gesloten
- Klem aanzetten in de richting van de pink van Uke