

ZOMERSTAGE

CHIKARA

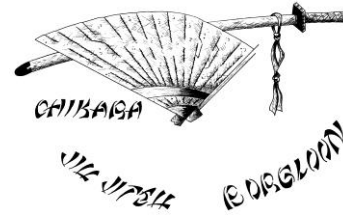
JIU-JITSU & ZELFVERDEDIGING

Zaterdag 16 juli 2016 van 13u30 tot 16u00



Van 16u30 tot ...

B.B.Q. (vlees zelf mee brengen wij zorgen voor de rest)



Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

Trainingen : dinsdag 19u30 – 21u00

zaterdag 13u30 – 15u00

Plaats : Jeugdhuis Aurora Borgloon

Jaargang 8 editie 07

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu Chikara

- ❖ Tijdens de vakantiemaanden gaan de lessen gewoon door.
- ❖ Zomerstage 16 juli van 13u30 tot 16u00 erna B.B.Q..
- ❖ 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 je groene gordel Jorn.



Technieken toelatingsproef VTS – Ju-Jiitsu

1.12 Nikyo (Kote mawashi)

Bepaling: pols (kote) verdraaien (mawashi) tweede controle (nikyo)



Nikyo

Basisuitvoering:

- Grijp met de rechterhand de rechterpols van Uke langs boven, draai deze naar boven en druk deze tegen je borst/schouder
- Zorg dat de arm van Uke gebogen is (bij voorkeur ongeveer een hoek van 90°)
- Druk met de linkerhand de elleboog van Uke naar beneden

Aandachtspunten:

- Zorg dat de hand van Uke goed gefixeerd is
- De arm van Uke is gebogen
- De klem wordt aangezet door de torsing van de onderarm