

Wijsheden uit het Oosten.

De zenmeester

Hij vroeg een oude zenmeester hem de weg naar bevrijding te leren.

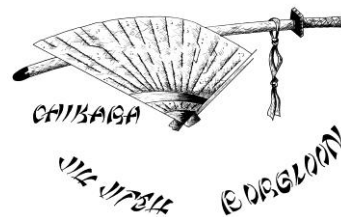
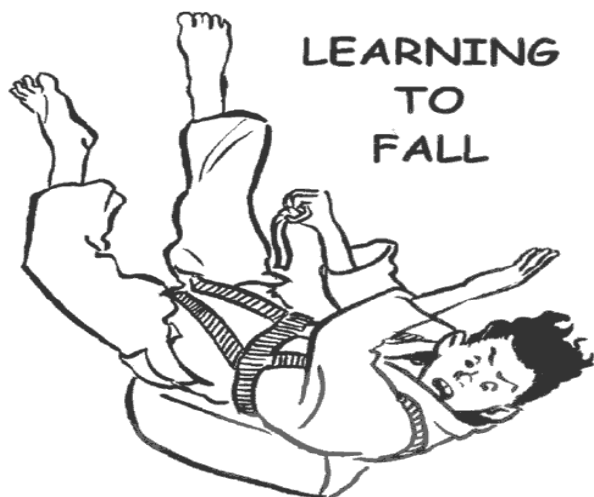
De zenmeester vroeg: Wie of wat onderdrukt je?

De man, op zoek naar vrijheid zei: Niemand onderdrukt mij.

De zenmeester vroeg: Maar waarom verlang je dan zo naar bevrijding?



Humor.



Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

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

Plaats : Jeugdhuis Aurora Borgloon

Jaargang 8 editie 09

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu Chikara

- ❖ Denk eraan je verzekering te vernieuwen + lidgeld 3de kwartaal.
- ❖ Nationale training op 02 oktober 2016 (Arena-gym) Henri Moermanslaan 149-151 1700 Dilbeek van 10u00 tot 11u30.
- ❖ 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

1.16 O soto gari

Bepaling: grote (o) buitenwaartse (soto) maaiworp (gari)



Basisuitvoering:

- Breng Uke schuin achterwaarts uit evenwicht
- Plaats je linkervoet langs buiten naast de linkervoet van Uke
- Maai met je rechterbeen het rechterbeen van Uke weg

Aandachtspunten:

- Je linkerhand grijpt rond de bovenarm van Uke (geen mouw grijpen)
- Je linkervoet staat evenwijdig aan de rechervoet van Uke
- Beide lichamen zijn in contact (geen ruimte tussen de heupen)
- Je voet is gestrekt (tenen wijzen naar de mat tijdens het vegen)
- Je voet veegt in het midden tussen de voeten van Uke, ongeacht hoe breed Uke staat
- Steeds vegen in de richting van de tenen van Uke
- Standbeen en maaibeen licht zijn gebogen
- Gebruik je hele lichaam voor de uitvoering van de veeg, niet enkel je been

Naginata.

Naginata, een stokwapen dat gebruikt werd in Japan door de samurai. Men kan het vergelijken met de westerse hellebaard en de Chinese *Guandao*. De *naginata* kwam voor het eerst voor in geschriften van de *Kojiki* in 712nChr. Het wapen diende om op het slagveld ruimte te creëren. Het gebruik ervan verdween in de 17de eeuw bijna volledig. Na de Tweede Wereld Oorlog ontwikkelde men een nieuwe gevechtssport, *atarashii naginata*.

Gebruik

De *naginata* kan gebruikt worden om te steken, maar een goed uitgebalanceerd zwaartepunt zorgt ervoor dat men meestal een maaibeweging gebruikt zodat men een grotere reikwijdte verkrijgt. De kromming van het lemmet geeft een langere snede, met als gevolg grotere verwondingen.

Gehanteerd door een ervaren gebruiker kan een persoon van 1.5m grootte een oppervlakte van 380 m² open, vlak land verdedigen. De potentiële reikwijdte bij een aanval met een *naginata* van een 1.5m houten schacht, een 1m lang lemmet en een bewegingsvrijheid van 1m, bedraagt ongeveer 40m². Men gebruikte de *naginata* om ruimte te creëren op het slagveld, waarbij het meerdere voordelen had ten opzichte van het zwaard. Men had een langere reikwijdte, door de lange schacht kon men met het hefboomeffect beter snijden en het gewicht van de *naginata* gaf de aanvallen meer kracht. Zwaarden daarentegen kunnen sneller en preciezer worden gehanteerd en hebben grotere snijoppervlakten.

