

Chinees Nieuwjaar

2017 - Het jaar van de Haan
28 januari 2017

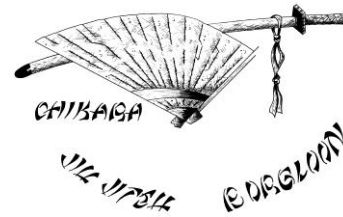


Hanen zijn diepe denkers. Ze zijn direct, begaafd en bekwaam. Zij worden het best beschreven zonderling met vreemde ideeën. Uiterlijk zijn het schitterende figuren, die in de schijnwerpers willen staan. Zij zijn scherpzinnig, georganiseerd, gedetailleerd en uiterst nauwgezet en noemen het kind bij de naam. Ze stellen hun ambities hoog en die zullen zij dan ook waar maken.

Ze hebben een grote veerkracht en zullen telkens weer in actie komen als dit nodig mocht zijn. Maar zij kunnen ook verwaand, bazig en bot worden. Zij geven niet veel om subtiliteit en als zij gezag hebben in hun omgeving, zullen zij tirannieke kwaliteiten tentoonstellen. Hanen kunnen zich moeilijk ontspannen en schijnen, altijd bezig te zijn met schijnbaar moeilijke kwesties.

Hun opzichtige extravagantie en noodzaak om herkend te worden, komt vaak voor bij hen.

Mensen, die geboren zijn in het Jaar van de Haan zullen ook politicus, publicist, restaurant eigenaar, kunstenaar, acteur, muzikant, danser, financieel adviseur, bank, accountant, tandarts, kapper, journalist, schrijver, soldaat of wereldreiziger goed doen. Hanen zijn zeer gemotiveerde en hardwerkende mensen en zullen waarschijnlijk een succesvolle carrière hebben.



Clubblad Jiu-Jitsu CHIKARA

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

Jaargang 9 editie 02

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu Chikara

- ❖ De eerste nationale training gaat door op zondag 05 februari 2017 in de sporthal te Hélécine van 10h00 tot 11h30. Complexe Sportif d'Hélécine Le Brouc 5, 1357 Hélécine.
- ❖ Tegemoetkoming mutualiteit 2017 op onze website kan je de tegemoetkomingformulieren 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

1.10 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 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 torse 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 li
- De elleboog van Uke moet recht naar boven wijzen

Proficiat Jan met je gele gordel.



EHBO / Wat moet u doen bij een verzwikking?

- Koel het letsel af met ijs. Hou tijdens het afkoelen het ijs niet rechtstreeks tegen de huid. Wikkel er eerst een handdoek of andere doek rond. Doe dit maximaal 20 minuten. Je kan ook een koelzakje gebruiken.
- Beweeg het getroffen lidmaat zo weinig mogelijk.
- Als het gaat om een letsel aan de hand, de arm of schouder, vraag het slachtoffer dan om zelf de arm tegen de borst te houden.
- Als het gaat om een gekwetst been of een pijnlijke voet, laat het slachtoffer er dan niet op steunen.