

# ZOMERSTAGE

## CHIKARA

### JIU-JITSU & ZELFVERDEDIGING

Zaterdag 05 augustus 2017 van 13u30 tot 16u00

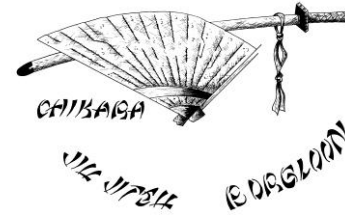
柔術



N.F.B.J.J.

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 9 editie 07

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu Chikara

- ❖ In de maand juli is er geen nationale training voorzien.
- ❖ Zomerstage 05 augustus 2017 van 13u30 tot 16u00.
- ❖ Tegemoetkoming mutualiteit 2017. 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)



## 1.6 Kote gaeshi

Bepaling: controle van de pols door de pols (kote) naar buiten te verdraaien (gaeshi)



Basisuitvoering:

- Neem de hand van Uke van boven, duim ter hoogte van de ringvinger, wijzend in de richting van de pinkneukel, op de handrug
- Druk je pink stevig in de binnenzijde van het polsgewricht
- Plaats je andere hand op de rugzijde van de hand van Uke
- Tors de hand van Uke naar buiten

Opmerking:

- Op de toelatingsproef zijn de ingaande versie (zie foto's), de roteren toegestaan

Aandachtspunten:

- De hand van Uke blijft ten allen tijde voor je centrum
- De klem wordt aangezet met het lichaam, niet vanuit de eigen pols

## Asanoha

Dit motief stelt het hennepblad voor en staat symbool voor de zomer. In oude tijden werd hennep voor religieuze offergaves gebruikt. Het is niet helemaal zeker wat de oorspronkelijke betekenis was, tegenwoordig worden er betekenissen als kracht en duurzaamheid aan gegeven. Van de hennepplant worden al lang zomerkleren gemaakt, vooral kleding voor werk, de symboliek heeft er geheid iets mee te maken.

