

# 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 08

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu Chikara

- ❖ Zomerstage 05 augustus 2017 van 13u30 tot 16u00.
- ❖ Nationale training 5 september 2017 van 10u00 tot 11u30 Sporthal TRUDO Sint-Jansstraat 5 (VEEMARKT), Sint-Truiden.
- ❖ Denk eraan je verzekering te vernieuwen + lidgeld 3<sup>de</sup> kwartaal.

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.jiu-jitsu-chikara.be](http://www.jiu-jitsu-chikara.be)



## Verplichte heupworpen

In het kader voor het behalen van je 1<sup>ste</sup> Dan geven we deze week de drie verplichte heupworpen.

### 1. O Goshi – grote heupworp



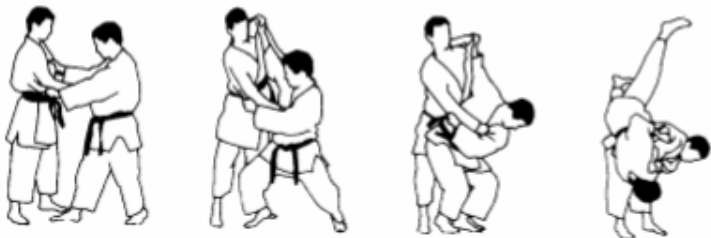
### 2. Uki Goshi – vlottende heupworp

UKI-GOSHI



### 3. Sode Tsuru Komi Goshi – heupworp met liftende greep op de mouw

TSURI-KOMI-GOSHI



## Kawa (Water)

De verkoeling brengende rivier, duidelijk een zomersymbool. Verder staat hij voor de bron van (levens)kracht en de stroom des levens. Irissen staan vaak om de rivier met dezelfde betekenis, om het als waterplant te accentueren. Soms is alleen de iris afgebeeld die dan het water symboliseert. Kawa komt veel voor samen met het seigaiha motief, zie het stukje hieronder.

Waterpatronen worden ook op dingen als houten daken gebruikt om brand weg te houden. Daarnaast kunnen ze in hun wildere vormen ook mannelijkheid en durf symboliseren, zo komen ze bijvoorbeeld voor op schorten van sumo worstelaars.

