

TOELATINGSPROEF VTS – TECHNIEKEN

UKEMI WAZA

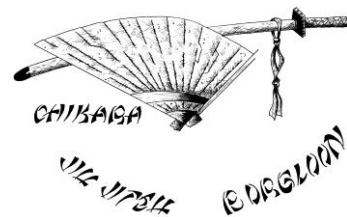
Ushiro ukemi	Yoko ukemi	Mae ukemi	Zempo kaiten

KATAME WAZA

Kesa gatame	Kata gatame	Ushiro gesa gatame	Yoko shiho gatame
Tate shiho gatame	Kami shiho gatame	Ude gatame	Ude garami
Juji gatame	Waki gatame	1 controletechniek op de grond naar keuze	

KANSETSU WAZA

Ude osae (Ikkyo)	Kote mawashi (Nikyo)	Kote hineri (Sankyo)	Kote gaeshi



Clubblad

Jiu-Jitsu CHIKARA

Trainingen : dinsdag 19u30 – 21u00

zaterdag 13u30 – 15u00

Plaats : Jeugdhuis Aurora Borgloon

Jaargang 9 editie 09

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu Chikara

- ❖ Nationale training 3 september 2017 van 10u00 tot 11u30 Sporthal TRUDO Sint-Jansstraat 5 (VEEMARKT), Sint-Truiden.
- ❖ Denk eraan je verzekering te vernieuwen + lidgeld 3^{de} kwartaal.
- ❖ 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



Enkele puntjes die me van het hart moeten:

Mogen we vragen dat voortaan de leden 10 minuten voor aanvang van de les aanwezig zijn voor het plaatsen van de tatami.

Dit is de laatste maanden wat verwaterd en is niet eerlijk tegenover de rest en storend voor de les die bezig is.

Mag ik vragen dat sommige leden wat meer aandacht aan de les zouden schenken en zich wat meer zouden inzetten voor hun oefeningen in plaats van daar maar wat te staan praten en 7 minuten nodig hebben vooraleer ze beslist hebben welke techniek er nu al of niet zal uitgevoerd te worden.

Tot slot wil FROS je nog meedelen dat de lidgeldverhoging en verzekering zal ingaan vanaf **1/9/2017**. Deze lidgeldverhoging is noodzakelijk voor FROS om alle nieuwe uitdagingen te kunnen realiseren. Zo zal FROS in de toekomst nog meer inzetten op de beleidsfocussen Jeugdsport. De bijdrage is in plaats van 10€ naar 13,50€ gegaan.

Voor meer info over de verzekeringspolis en tarieven kan je terecht op de website van FROS, www.fros.be.

Dit betekent bijdrage 3^{de} kwartaal 4 maanden lesgeld + verzekering totaal **53,50€**.

Verder wens ik ieder een succesvol nieuw sportjaar toe met veel inzet en een verhoging van gordel.

Shihan
Yvan

Seigaiha

Dit patroon stelt golven voor, ze symboliseren steeds terugkerende beweging; van het aan- en terugrollen van de golven en de rusteloosheid van de zee.

Op het theebekertje hieronder wordt het samen met kawa, de rivier, gebruikt om water te accentueren. De symbolische betekenis zou kunnen zijn; een moment van rust tijdens het theedrinken in een anders turbulent dagelijks leven. In het midden zit een mannetje vanuit een boot te vissen, er vliegen vogels en er zijn rustieke bergtoppen in de verte; deze beelden roepen rust op. De symboliek wordt verder versterkt door het letterlijke rustmoment te plaatsen in een venster, omgeven door het drukke seigaiha motief. Het idee van thee als levengevend elixer wordt ook versterkt door de rivier.

