

ZOMERSTAGE

CHIKARA

JIU-JITSU & ZELFVERDEDIGING

Zaterdag 11 augustus 2018 van 13u30 tot 16u00

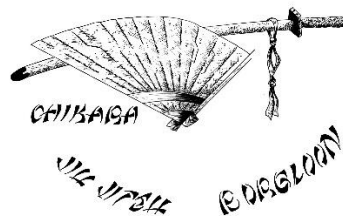
柔術



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 : Jeugdcentum Aurora
Ervaert (straat) 1D
3840 Borgloon

Jaargang 10 editie 08

Beste sportvrienden Jiu-Jitsu Chikara

- ❖ **Zomerstage 11 augustus van 13u30 tot 16u00 aansluitend B.B.Q.**
- ❖ *Tegemoetkoming mutualiteit 2018 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.jiujitsu-chikara.be



Proficiat Toon met je gele gordel.



Proficiat Stijn met je groene gordel.



Klemtechnieken.

1.7 Ude gatame / Ikkyo (Ude osae)

Bepaling: controle (katame) van de arm (ude) door drukking op de elleboog (overstrekking).



Basisuitvoering:

- Uke ligt op zijn rug en je zit geknield aan zijn zijde, leunend over Uke
- Uke strekt zijn arm om je weg te duwen
- Buig je lichaam een beetje voorover zodat de hand van Uke contact heeft met je schouder
- Houd de pols geklemd tegen je schouder en eventueel de zijkant van je hals
- Plaats je ene knie aan de oksel van Uke en met je andere knie houd je controle over het lichaam van Uke door het lichaam tegen de grond te drukken met het scheenbeen en de knie
- Druk met de hand, of met de voorarmen, boven het ellebooggewricht ter hoogte van de aanhechtingspezen van de triceps en span je ellebogen tegen zijn lichaam
- Draai de arm van Uke een beetje om een maximale strekking van de arm te bekomen